

№ 10
(50) ОКТЯБРЬ
1998 ГОД

ДОМОСТАВ

Для тех, кто хочет обрести физическое
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ:

ЗЕРКАЛО ТАИНСТВЕННЫХ ЯВЛЕНИЙ

Оказывается, это вода.
Она датчик всех неизвестных
и парадоксальных явлений,
считает сотрудник НИИ
традиционных методов
лечения С.В.Зенин.

с. 2

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ: НЕ ПРОПУСТИТЕ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ

Как вовремя распознать
и правильно лечить эту
тяжелую болезнь,
вы узнаете на

с. 7

КАК ЛЕЧИЛИСЬ В СТАРИНУ НА РУСИ

Об уникаль-
ной гимнасти-
ке, собранной
в начале века
знаменитым
Г.Е.Распути-
ным и обнов-
ленной сего-
дня доктором
В.В.Ивановым.



с. 4

ЖУРАВЛИКИ

ИЗ БУМАГИ

Искусство
оригами развивает
память, пространственное
воображение, активизирует мозг.
Это своего рода игровая
терапия.

с. 11

Клуб «Лестница души» хорошо известен благодаря авторским телепередачам его руководителя Татьяны АНДРИЕНКО. Эти программы, проникнутые удивительной одухотворенностью, рассказывают о христианских праздниках, самых разных гранях русской культуры.

— Тая, почему «Лестница»?

зей, иногда совершаем паломничес-

ЛЕСТНИЦА ВЕДЕТ К ХРАМУ

Клуб «Лестница души» хорошо известен благодаря авторским телепередачам его руководителя Татьяны АНДРИЕНКО. Эти программы, проникнутые удивительной одухотворенностью, рассказывают о христианских праздниках, самых разных гранях русской культуры.

— Таня, почему «Лестница»?

— А припомните, в русской духовной литературе образ лестницы символизирует духовное восхождение. Иконы Рублева, Дионисия, фрески древних мастеров — наша культура всегда приносила в сердца светлые и возвышенные чувства.

Задача клуба — пробудить интерес к российским духовным корням. Хочется, чтобы встречи здесь стали для всех своеобразной лестницей души.

О путях духовного роста писал преподобный Иоанн Лествичник. Он жил в VI веке, славился ученостью и оставил потомкам «духовные записи» под названием «Лествица». Его «Лествица» состоит из тридцати глав — тридцати ступеней (по числу лет жизни Христа до его явления людям во время крещения и начала проповедей). Восходящий по духовной лестнице достигает высших добродетелей — Веры, Надежды и Любви. Вот к чему мы должны стремиться и восходить, вот чего нам сегодня особенно не хватает.

— То, что люди сегодня потянулись к религии — факт бесспорный. Но это, конечно, не означает, что все приходящие в храмы истинно верующие. Ведь вера требует, если так можно сказать, особой дисциплины души, особого склада жизни. Поэтому я хочу вас спросить: в вашем клубе обязательно быть верующим?

— Нет, необязательно. Мы приверженцы культурно-просветительского направления. Цель клуба — не обращение в веру, а возрождение душ россиян. В это мы веруем. К нам приходят люди самых разных профессий и возрастов. Много молодежи. Мы регулярно встречаемся и ездим на экскурсии в старинные усадьбы и му-

зеи, иногда совершаем паломнические поездки в монастыри.

Не так давно у клуба появилось новое направление — мы стали делать полнометражные документальные фильмы. Наши видеокассеты «Православная Греция» и «Христианский Египет» уже имеются в продаже.

— Как вы думаете развивать это направление вашей деятельности?

— Видите ли, фильмы снимаются на собранные нами деньги, а выручка от продажи видеокассет позволяет нам не только вернуть эти деньги назад, но и снимать следующие картины. Снятые нами фильмы — это не просто путешествия по святым местам, но и видеорассказ о том, как эти места связаны с русской культурой. В наших планах — серия фильмов о русских мастерах, секреты ремесел которых сегодня возрождаются. Первый из таких фильмов — о талантливом печнике, придумавшем свой способ сложить настоящую русскую печь, компактную по размерам и экономную в употреблении дров, уже вот-вот увидит свет.

Конечно, нам хочется, чтобы для тех, кто посещает наш клуб, обращение к духовным истокам России не было лишь данью моде, временным увлечением. Тем более, что за восемь лет существования он привлек уже более ста человек. Хочется искренности. Поэтому мы рады всем, кому дорога русская духовная культура и культура вообще. Ведь настраиваясь на возвышенный лад, мы исцеляем не только душу, но и тело.

Татьяна Харламова

Хотите совершить восхождение вместе с клубом «Лестница души»?
Контактный телефон 455-36-53.

ЛЕСТНИЦА ВЕДЕТ К ХРАМУ



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ЗДОРОВАЯ ИРОНИЯ ПОМОГАЕТ В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ
МАСТОПАТИЯ: ПРИЧИНЫ, СЛЕДСТВИЯ, ЛЕЧЕНИЕ
СОЛНЦЕ, КОСМОС И ЗЕМЛЯ НЕ ВСЕГДА НАШИ ДРУЗЬЯ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Благодаря усилиям властных структур, название нашей газеты — «Помоги себе сам», — становится все более актуальным. Действительно, кто, кроме нас самих, поможет нам сохранить ясность духа и здоровье? Занимайтесь делом, своей семьей, старайтесь сохранить то, что было создано вашим трудом. Вот и мы, чтобы сохранить газету, вынуждены будем выпустить сдвоенный номер — то есть 11 и 12 номера «ПСС» выйдут в одной газете в конце ноября — начале декабря. Бюджет нашей газеты был весьма скромным, и от августа-сентябрьского потрясения мы оправляемся с трудом, хотя и с оптимизмом смотрим в будущее: планируем в сдвоенном номере опубликовать список книг, изданных нашим Фондом, которые наши подписчики смогут заказать бесплатно, оплатив при получении только почтовые расходы.

Нашим старым подписчикам не надо объяснять, каково направление газеты, а если она попала к вам впервые, то изучите ее внимательно — ведь мы стремимся к тому, чтобы каждая статья принесла конкретную пользу читателям. Не найдя нужного вам материала, не огорчайтесь — пишите в редакцию, задавайте вопросы — и мы постараемся быть вам полезными!

Цены на подписку 1999 года не изменились.

Подписной талон на с. 7.

ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ!

Редакция

В лаборатории, где изучают паранормальные явления, создана неслучайная установка — водный датчик — с использованием так называемой «суперчистой» воды (ее получают, последовательно очищая воду от примесей шестью различными способами). Установка измеряет электропроводность воды. Если «суперчистая» вода не испытывает воздействия полей — электрического, магнитного, биологического, то стрелка прибора (микроамперметра) стоит на нуле. Если испытывает, то стрелка отклоняется, и чем сильнее воздействие, тем выше показания на шкале прибора.

Все гениальное — просто! Оказалось, что воздействие биополя человека на воду сродни влиянию магнитного и электрического полей. Экстрасенсы, маги, целители, приходя в лабораторию, заряжали воду в зависимости от своей силы воздействия на десятки, сотни и тысячи микроампер. Держится этот заряд месяцами, а порой и годами. Если с человеком, воздействовавшим на воду, происходит что-то нехорошее, даже если он находится за сотни километров от лаборатории, это отражается на воде. Был такой случай. Целительница из Нижнего Новгорода зарядила воду и уехала. 23 дня стрелка микроамперметра показывала одно и то же значение, а на 24-й день дрогнула, поползла к нулю и дальше, в минусовую зону. Позже выяснилось, что в тот день женщина попала в катастрофу и оказалась в больнице.

В ходе экспериментов, проводимых сотрудниками лаборатории, выявилась еще одна важная особенность: «черные» и «белые» маги воздействуют на воду по-разному: «белые» заряжают

положительно, «черные» — отрицательно. Если в воду, заряженную «черным» магом, поместить простейшие микроорганизмы, они тут же оказываются парализованными. Чем не «живая» и «мертвая» вода? В лаборатории полагают, что с помощью подобного теста можно установить, кто перед нами — злой колдун или добрый волшебник, целитель или наоборот.

мические связи прочные, поэтому он не распадается, а между кристаллами — слабые, подвижные. Испытывая влияние различных полей, кристаллы воды поворачиваются и выстраиваются определенным образом. Этот процесс называется отражением и запоминанием информации. Она будет сохраняться водой до тех пор, пока более сильное воздействие не вернет кристаллы в прежнее положение. Стереть информацию можно резкой сменой температуры, ультразвуком и даже фотовспышкой.

ЗЕРКАЛО ТАИНСТВЕННЫХ ЯВЛЕНИЙ

Телепатия, экстрасенсорика, злые волшебники и добрые феи всегда интересовали людей. Таинственные явления, ворожба, колдовство в памяти народной, отраженной в сказках и легендах, тесно связаны с водой. Помните, «живая» и «мертвая» вода в сказках про Ивана-царевича?

«Вода — датчик всех неизвестных и парадоксальных явлений», — говорит ведущий научный сотрудник лаборатории клинической биофизики НИИ традиционных методов лечения Станислав Валентинович ЗЕНИН.

Используя водный датчик, можно определять положительные и отрицательные зоны в наших жилищах и, что немаловажно для ученых, измерять величину биополей.

Чем же объясняется такая способность воды воспринимать и сохранять воздействие, или, иными словами, информацию? Прежде всего — структурой воды. В 1995 году было уточнено строение воды. Оказалось, что воду можно представить как бесчисленное множество простейших кристаллов, каждый из которых содержит 912 молекул H_2O . Внутри кристалла все хи-

таллы в прежнее положение. Стереть информацию можно резкой сменой температуры, ультразвуком и даже фотовспышкой.

Зная механизм передачи и сохранения информации водой под действием разных полей, можно подойти к объяснению таких явлений, как телепатия, гипноз и тому подобное — ведь наш мозг на 80% состоит из воды, да и в электромагнитном вакууме, окружающем нас, действуют похожие механизмы. Но это — дела будущие.

Ирина Тихонова

СЕРАЯ РАТЬ НАСТУПАЕТ И ВЫИГРЫВАЕТ

Кого сейчас больше в городах — людей или крыс? Специалисты полагают, что на одного горожанина приходится две крысы. Недавно эти зверьки стали причиной гибели людей. В нескольких регионах России разразилась эпидемия геморрагической лихорадки с почечным синдромом. Распространителями вируса этого заболевания являются полевая мышь, черная и серая крысы. Грызуны выделяют вирус во внешнюю

но. Ведь это особый биологический вид, который занимает свою экологическую нишу. Никто, например, не может объяснить, почему в периоды социальных потрясений резко увеличивается количество крыс. По всей видимости, интенсивное воспроизводство потомства — своеобразная реакция самозащиты.

А вот держать ситуацию под контролем пока удастся. Так, за последние три года численность крыс в Москве не увеличилась. Заключены договоры о

...Пирог был готов, но хозяйка еще не вынула его из духовки. Вдруг она почувствовала, что не одна на кухне. Ощущение было такое, будто кто-то смотрит на нее в упор. Ощущение опасности. И в этот момент раздался непонятный звук, — кажется, в духовке кто-то шевелился. Женщина распахнула дверцу — и в ужасе отпрянула. Из горячей духовки на нее выскочили две хвостатые твари. Пирог пришлось выбросить. А крысы с тех пор спокойно разгуливали по квартире. На приманки с ядами и капканам не реагировали.

В ходе экспериментов, проводимых сотрудниками лаборатории, выявилась еще одна важная особенность: «черные» и «белые» маги воздействуют на воду по-разному: «белые» заряжают

стрессом, можно представить как бесчисленное множество простейших кристаллов, каждый из которых содержит 912 молекул H_2O . Внутри кристалла все хи-

щем нас, действуют похожие механизмы. Но это — дела будущие.

Ирина Тихонова

...Пирог был готов, но хозяйка еще не вынула его из духовки. Вдруг она почувствовала, что не одна на кухне. Ощущение было такое, будто кто-то смотрит на нее в упор. Ощущение опасности. И в этот момент раздался непонятный звук, — кажется, в духовке кто-то шевелился. Женщина распахнула дверцу — и в ужасе отпрянула. Из горячей духовки на нее выскочили две хвостатые твари. Пирог пришлось выбросить. А крысы с тех пор спокойно разгуливали по квартире. На приманки с ядами и капканы не реагировали, грызли все подряд, оставляя вместо автографов черный помет. В квартире стало невозможно находиться. У всех пропали и сон, и аппетит.

Попались они по-глупому. Видно, были молодыми, неопытными. Залезли в плотный пакет с хлебом. Он и оказался ловушкой. Только когда захлопнулась крышка мусоропровода и твари оказались на помойке (признаем, что хозяйка поступила отнюдь не мудро), обитатели квартиры вздохнули свободно. Осада снята!

От случайных крыс в квартире можно избавиться, если повезет. В местах же, где они проживают колониями, борьба с ними давно зашла в тупик. Человек всегда боялся крыс и мало о них знал, но война с этим врагом заставила изучить его повадки.

Родина крыс — рисовые болота Китая. По одной из версий историков, дорогу в Европу им проложила монголо-татарская орда. Вслед за Чингисханом они ринулись на Запад. Их шествие было столь же победным. Города Европы сдавались один за другим, свирепствовала чума. В XV веке церковь прокляла серую тварь.

После второй мировой войны английский парламент принял специальный закон о борьбе с крысами. Германские законы карали за недонесение на крыс. В России одним из пиков нашествия серой рати был 1945-й — год Победы. Была объявлена всеобщая дератизация (слово это происходит от французского *rat* — крыса).

Выяснилось нечто ошеломляющее: крыса — своеобразная тень человека. Но она гораздо живучее, выносливее; прекрасно приспосабливается к эколо-

гическим «пакостям» и может пережить даже ядерную войну. К примеру, от чернобыльской аварии не пострадали ни крысы, ни тараканы.

Казалось бы, имеются десятки способов уничтожения крыс. Кошки, капканы, яды, газы, ультразвук. А крысам хоть бы что. Каждая атака на них быстро захлебывается. А жертвами порой становятся... сами атакующие. Так, несколько лет назад на мясокомбинате в Останкине попытались бороться с крысами с помощью дорогостоящего ультразвукового оборудования. На него возлагали большие надежды. Определенные частоты должны были воздействовать на мозг грызунов, нарушая кровообращение. Увы, через год оборудования пришлось снять.

— Крысы не пострадали, они просто мигрировали, — констатировали ветеринарные врачи. — Зато «визг», который включался на пятнадцать минут, страшно действовал на нервы людям, их начало трясти. Так и пришлось расстаться с ультразвуком. Перецли на традиционные импортные яды...

Крысы — хитрые бестии; прежде чем съесть приманку, высматривают впереди разведчика. Если он остается жив, к пирушку приступают все.

Крысиная колония объединяет вожак, свита, охранники, разведчики. Крысу могут приговорить к казни — ставя устраивает вокруг провинившейся бурный хоровод, и у той от перегрева не выдерживает сердце.

СЕРАЯ РАТЬ НАСТУПАЕТ И ВЫИГРЫВАЕТ

Кого сейчас больше в городах — людей или крыс? Специалисты полагают, что на одного горожанина приходится две крысы. Недавно эти зверьки стали причиной гибели людей. В нескольких регионах России разразилась эпидемия геморрагической лихорадки с почечным синдромом. Распространителями вируса этого заболевания являются полевая мышь, черная и серая крысы. Грызуны выделяют вирус во внешнюю среду с испражнениями, мочой и слюной. По оценкам Республиканской СЭС, самые мощные крысиные кланы проживают в Москве, Санкт-Петербурге, портовых городах Поволжья и Дальнего Востока.

О сообразительности крыс ходят легенды. Известна такая история. Однажды привезли на склад масло в бутылках. Как до него добраться, крысы придумали очень быстро. Прогрызли пробки, одна опускала хвост в бутылку, остальные облизывали.

Разработан у них и способ кражи яиц. Крысы ложатся на спины цепочкой, и по «живому конвейеру» яйца перебазировываются в хранилище грызунов.

Крысы легко приспосабливаются к самым разным условиям: живут и в термических цехах, где температура плюс шестьдесят, и в холодильных камерах, где минус двадцать.

Грызут они практически все. Даже просто ради тренировки, ведь зубы нужно держать в постоянной «боевой готовности». Не раз они перегрызали кабель, так что из строя выходили и правительственная связь, и светофоры.

Какой урон наносят они городу? Арифметика простая. Крысе для пропитания требуется около 70 г пищи в сутки. До недавнего времени некоторые специалисты приводили такие цифры: в городе десять-тринадцать миллионов крыс, значит, за год они уничтожают более двухсот тысяч тонн продуктов и продовольственного сырья. В основном серые базируются на Юго-Востоке столицы, где много плодоовощных складов, а также в центре.

По мнению специалистов Московского городского центра дезинфекции, совсем избавиться от крыс невозмож-

но. Ведь это особый биологический вид, который занимает свою экологическую нишу. Никто, например, не может объяснить, почему в периоды социальных потрясений резко увеличивается количество крыс. По всей видимости, интенсивное воспроизводство потомства — своеобразная реакция самозащиты.

А вот держать ситуацию под контролем пока удастся. Так, за последние три года численность крыс в Москве не увеличилась. Заключены договоры о дератизации со многими предприятиями города.

Конечно, антисанитария стихийных рынков и самодельных ларьков не способствует успешной борьбе с грызунами. Среди брошенных ящиков, раздавленных фруктов в сумерках можно увидеть копошащихся зверьков — вышли на промысел. Но настоящими хозяевами грызуны чувствуют себя в подвалах жилых домов — темных, узких, залитых водой. Обработать такие помещения крайне сложно. Крысы этим пользуются, обустривая там свои колонии.

Недавно россиян охватила паника. Прошел слух, что в Москве появились «чумные» крысы. Но как пояснили в санэпидстанции, «чумными» крысы становятся лишь при появлении очага инфекции.

Есть в Москве «крысодром», где ведутся наблюдения за нашими вечными спутниками. Как они эволюционировали за последние годы? Толки, что появились гигантские чудовища, проживающие в подземелье, оказались всего лишь выдумкой фантастов. Крысы в чем-то, по иронии судьбы, повторяют людей, и среди них распространены те же мутации. Но не глобальные. Сотрудники «крысодрома» уверяют, что крысы могут быть симпатичными милыми существами. А вот чудовищ среди них не встречали...

Татьяна Харламова

Если в вашей квартире завелись мыши или крысы, не впадайте в панику. Наберите номер телефона дезинфекционной станции вашего административного округа и договоритесь о дератизации. Единственный способ борьбы с грызунами — их истребление. Телефон Московского городского центра дезинфекции 183-56-92.

Друзья познаются в беде

Нередко семья скрывает возникшее бедственное положение — стыдно перед друзьями. Однако это ложное чувство, поскольку тем самым члены семьи лишают себя возможной помощи со стороны.

СОВЕТ. Делитесь своими проблемами, ведь помощь может прийти совершенно неожиданно. Да и вы сами в бла-

не способствуя мобилизации партнеров на решение кризисной ситуации.

Чаще всего жена видит в муже характерный для нашей культуры стереотип «мужчины-стены».

— Ты мужик и должен содержать семью! Вот и делай так, чтобы в доме были деньги!

Такой подход, с одной стороны, ломает «стену», а с другой — негативно отражается и на жене, блокируя ее спо-

рядки ведет к перенапряжению, дезорганизации мышления, мешает «собраться» для решения проблем.

В такой тревожной обстановке дети зачастую ищут разрядку вне дома, в том числе в весьма сомнительных компаниях, а у взрослых создается предпосылка к супружеской измене.

СОВЕТ. Не отказывайтесь от приятного досуга в семье. Выкраивайте время на совместные занятия в удовольствие, даже если раньше, в более благоприятное время, вы этому не уделяли должного внимания. Постарайтесь преодолеть мрачное настроение и ощущение безысходности.

Кто на свете всех важнее,
всех надежнее и умнее?

Низкая зарплата или потеря работы одним из супругов может вызвать у другой, более удачливой половины чувство своей значимости, желание возвыситься и даже свести давние счёты со «страдальцем». Скорее всего, такой подход к общей беде приведет к разладу в семье, а неудачник остро осознает свою бездарность и одиночество.

СОВЕТ. Поддерживайте своего менее удачливого партнера. Покажите, что верите в его способности, убедите, что такое положение с работой временно и вы не перестали его уважать и ценить. Предложите, чтобы он до лучших времен позанимался домашним хозяйством или поиском другой работы. Только тогда он сможет справиться с психологической травмой и начать действовать.

Разумеется, это далеко не все возможные ситуации, складывающиеся в семье в период социально-экономического кризиса. Поэтому, дорогие читатели, задавайте вопросы на эту и другие волнующие вас темы, а наши психологи постараются дать на них исчерпывающие ответы.

Виктор Синельников

РУБЛЬ ПАДАЕТ... КАК ВЫСТОЯТЬ?

Наша повседневная семейная жизнь зачастую преподносит множество сложных проблем, так что на фоне социально-экономического кризиса у каждого члена семьи может остро проявиться свой индивидуальный тип переживания. Возможный выход из возникающих ситуаций рассматривают вместе с нами консультанты-психологи лаборатории при Государственном научном центре РФ психиатрии и наркологии, кандидаты психологических наук Алла Борисовна ХОЛМОВА и Наталья Георгиевна ГАРАНЯН.

гоприятной ситуации могли бы оказать поддержку своим друзьям-неудачникам. Умение попросить помощь — важнейший социальный навык.

Следующие три ситуации, оставленные без разрешения, могут спровоцировать сильный невроз у всех членов семьи.

Кто старое помянет — тому глаз вон!

Поиск виновного в тяжелом материальном положении чаще всего приводит к острым конфликтам в семье.

— Я тебе говорила, что деньги нужно держать «в чулке», а не в этих лопающихся банках.

— А сколько раз я твердил тебе, что пора отваливать из этого государства? Ты меня слушала?

Многие из подобных упреков, может быть, бывают и справедливы, но в данной ситуации — неуместны. Они приводят лишь к деморализации и депрессии,

собности, душевные силы и реальные возможности в поиске работы и перестройке бюджета.

СОВЕТ. Не разжигайте чувства вины у партнера, не возвращайтесь к прошлому. Постарайтесь мобилизовать друг друга на преодоление трудностей. Займитесь совместным поиском новых решений в сложившейся ситуации. Поддерживайте и подбадривайте друг друга.

Не жуйте горькую жвачку

— Теперь не время, — таков, к сожалению, частый ответ на предложение кого-то из членов семьи развеяться, снять стресс от накопившихся проблем.

Если лидер семьи предпочитает концентрировать внимание на повседневных тяготах, считая, что тем самым настраивает остальных на преодоление трудностей, то он искренне заблуждается. Отсутствие психологической раз-

боту и нежность — это ее естественная природная роль.

Отец скорее чем мать способен заставить детей слушаться. Доктор Б.Спок, авторитет в

семье, а у доброй ласковой мамы можно и нужно искать разрядку. Ведь ребенок

— не автомат и, как любой человек,

должен вовремя

напрячься или

расслабиться. И

пусть «мобилизуется» он под руководством отца, а под кры-

лышком мамы — «раз-

НЕ БОЙТЕСЬ
ПЕРЕМЕН,
ИЛИ КАК
ПЕРЕЖИТЬ
РАЗВОД

На прием к психологу пришла симпатичная молодая женщина. Она пожаловалась на плаксивость, состояние тихой истерики, рассказала, что переживает серьезный внутренний конфликт — несколько месяцев назад разошлась с мужем. Конечно, были и слезы, и бессонные ночи, и страдания. Но время лечит, и вроде бы все улеглось. Однако недавно душу вновь стало терзать, казалось бы, забытое.

Это были первые признаки депрессии — давал о себе знать пережитый стресс, преодолеть который совсем не просто: при разводе на уровне психики включается механизм потери близкого человека, равнозначный его смерти. Это серьезное испытание для всех членов семьи. Женщина, натура более чувствительная, чаще всего воспринимает развод как трагедию. Она лишается привычного образа жизни, ведь меняются и настрой, и круг обязанностей. Ее не оставляет ощущение пустоты.

Как же выйти из этого состояния? Согласитесь, в семье на женщине сегодня лежит масса обязанностей. Поэтому, будучи замужем, она, как правило, не может уделять себе много внимания. Теперь же такая возможность появилась. Разведенные мужчина и женщина получают некий личностный шанс. Дело в том, что когда человек испытывает стресс, у него проявляется возможность изменить себя. Ведь доказано, скрытые резервы личности максимально проявляются именно в экстремальных условиях.

Устройтесь, наконец, на работу, отдайте ребенка в детский сад, чтобы он общался со сверстниками. И постарайтесь реализовать себя как женщину. Ведь если мужчина и женщина расстаются, значит, они не реализуют себя через партнера. Итак, отнеситесь к разводу как к возможности начать новую жизнь.

Безотцовщина. Еще совсем недавно это слово было синонимом если не бедности, то, во всяком случае, неблагополучия. Теперь же разводом никого не удивишь, да и что греха таить: довольно распространенным явлением стало «одиночество вдвоем».

И все же психологи по-прежнему считают, что лучше плохой брак, чем никакого. Даже если родители ссорятся, но не расходятся, — детям лучше.

Но давайте рассмотрим одну довольно распростра-

ПОШКА СЫН
ПРИШЕЛ...

пора отваливать из этого государства? Ты меня слушала?

Многие из подобных упреков, может быть, бывают и справедливы, но в данной ситуации — неуместны. Они приводят лишь к деморализации и депрессии,

Безотцовщина. Еще совсем недавно это слово было синонимом если не беды, то, во всяком случае, неблагополучия. Теперь же разводом никого не удивишь, да и что греха таить: довольно распространенным явлением стало «одиночество вдвоем».

И все же психологи по-прежнему считают, что лучше плохой брак, чем никакого. Даже если родители ссорятся, но не расходятся, — детям лучше.

Но давайте рассмотрим одну довольно распространенную причину ссор — неумение супругов выработать единый подход к воспитанию детей. С ролью мамы все более или менее ясно: в классическом варианте она — воплощение любви, преданности и жертвенности. С мужчиной сложнее. Имеет ли право отец, неспособный обеспечить семью, быть ее главой? Как показывают новейшие социологические опросы, мужчине, несмотря ни на что, совершенно необходимо чувствовать себя в семье лидером. Поэтому жена и дети должны предоставлять ему верховенство в принятии решений. А слабой половине следует сохранять свою женскую сущность и быть щедрой на ласку, за-

Если лидер семьи предпочитает концентрировать внимание на повседневных тяготах, считая, что тем самым настраивает остальных на преодоление трудностей, то он искренне заблуждается. Отсутствие психологической раз-

боту и нежность — это ее естественная природная роль.

Отец скорее чем мать способен заставить детей слушаться. Доктор Б.Спок, авторитет в

КРОШКА СЫН К ОТЦУ ПРИШЕЛ...

родовой педагогике, объясняет это отнюдь не наличием покоряющей мужской силы, а тем, что женщина, если она сидит дома, к вечеру просто психологически истощается. Да чаще всего она и не может быть строгой — боится обидеть детей, задеть их самолюбие. Иное дело отец, который проводит с детьми гораздо меньше времени. Он вполне может оказать на них необходимое влияние.

Тут может прийти на помощь и выверенный многими годами опыт известных педагогов супругов Никитиных: отец является олицетворением силы, твердости и вообще волевого начала в

семье в период социально-экономического кризиса. Поэтому, дорогие читатели, задавайте вопросы на эту и другие волнующие вас темы, а наши психологи постараются дать на них исчерпывающие ответы.

Виктор Синельников

семье, а у доброй ласковой мамы можно и нужно искать разрядку. Ведь ребенок — не автомат и, как любой человек, должен вовремя напрячься или расслабиться. И пусть «мобилизуется» он под руководством отца, а под крылышком мамы «разряжается».

Марина Уманская



Ее не оставляет ощущение пустоты. Как же выйти из этого состояния? Сопласитесь, в семье на женщине сегодня лежит масса обязанностей. Поэтому, будучи замужем, она, как правило, не может уделять себе много внимания. Теперь же такая возможность появилась. Разведенные мужчина и женщина получают некий личностный шанс. Дело в том, что когда человек испытывает стресс, у него появляется возможность изменить себя. Ведь доказано, скрытые резервы личности максимально проявляются именно в экстремальных условиях.

Устройтесь, наконец, на работу, отдайте ребенка в детский сад, чтобы он общался со сверстниками. И постарайтесь реализовать себя как женщину. Ведь если мужчина и женщина расстаются, значит, они не реализуют себя через партнера. Итак, отнеситесь к разводу как к шансу вновь сделать выбор. Не бойтесь перемен.

Для того чтобы выйти из стресса после развода, необходимо действовать. Если вас терзают чувства и сомнения, заведите дневник. В нем записывайте все происходящее с вами, мысли, не дающие покоя, воображаемые диалоги. Описывая свои проблемы, вы дадите выход эмоциям. Не важно, будете ли вы потом читать написанное, главное — совершение действия.

Женщины зачастую сами ввергают себя в депрессию из-за потери близкого человека, испытывая при этом чувства и вины, и обиды. Это неверно. Надо научиться прощать других и уважать себя. Находить радость в каждом дне. Может быть, даже делать себе маленькие подарки. Ведь порой из-за сегодняшней неустроенности мы подавляем собственные нормальные потребности, как бы сознательно идя на стресс. Нередко мы думаем больше о других, чем о себе: и мужу хочется что-нибудь вкусное приготовить, и сыну новую игрушку купить, а средств на все не хватает. Вспомните наконец о себе. Возьмите любимую книгу, сделайте ванну, купите то самое платье, на которое прежде вам было жаль денег.

Давно известно: нет худа без добра. Помните: если человек успокоился, остановился, у него нет никаких стремлений — это неполноценная жизнь. Так что, возможно, лучше страдать, но чувствовать. К счастью, жизнь не дает нам отдыха, она преподносит новые сложные ситуации, и нужно научиться с радостью встречать даже развал привычного. Это надо принять, понять и только тогда идти дальше.

З.Барышева

ПОМОГИ
СЕБЕСАМ

ВНИМАНИЮ
МОСКВИЧЕЙ

НАЧНИТЕ С МАЛОГО — ВКЛЮЧИТЕ ТЕЛЕВИЗОР

- | | |
|-----------------------|--|
| в понедельник (21.25) | — телекомпания ТИРС (Северный округ); |
| в среду (20.25) | — телекомпания «Телеинформ» (Юго-Восточный округ); |
| в четверг (21.30) | — телекомпания «Атлан-ТВ» (Центральный округ); |
| в пятницу (20.05) | — телекомпания «Экран-5» (Южный округ); |
| в субботу (16.00) | — телекомпания «Кунцево» (Западный округ). |

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр (лицензия — ЛУТМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж;
- гомеопатию;
- мануальную терапию;
- фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

ОКТЯБРЬ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик северо-американских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

С 1.10 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

С 5.10 (15.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 5.10 (14.00) и с 19.10 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач **Л.В.Никитина**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 12.10 (11.00) — учебно-оздоровительный курс китайской гимнастики цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 15.10 и с 19.10 (18.00) — учебный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений для оздоровления позвоночника и суставов, восстанавливающий нормальную работу организма) проводит врач **В.В.Иванов**.



— Григорий Ефимович Распутин повторил жизненный путь многих сказочных героев, которые из крестьянской избы, прямо с печки, попали во дворец. Об этом, а также о мас-се скандальных подробностей его

стоп и даже лица, но теперь они прочно забыты.

«Выколачивание» болезней по сей день используется некоторыми знахарями. Чаще это индивидуальное упражнение: сам пациент постукивает кулаками или косячками пальцев по больному месту. При этом значительно усиливается капиллярный кровоток, массируется прилегающая мускулатура и разрушается так называемый солевой каркас. Кроме того, по окончании упражнения происходит пост-

КАК ЛЕЧИЛИСЬ В СТАРИНУ НА РУСИ

Народный целитель, традиционная медицина — эти слова, кажется, прочно утвердились в сознании современного человека. Едва ли кого-то можно удивить методикой лечения, родившейся несколько сотен, а то и тысяч лет назад. Хотя эти знания требуют кропотливого труда по сбору и систематизации, нам известны многие современные собиратели рассеянной по всему свету премудрости. А кто занимался этим в России, скажем, сто лет назад? Оказываются, одним из таких людей был знаменитый Распутин. О его лекарской практике рассказывает Владимир Валентинович **ИВАНОВ**, врач фонда «Помоги себе сам», знакомый нашим читателям как автор комплекса упражнений «Лежебока» для восстановления позвоночника и суставов.

жизни знают почти все. Но то, что он был собирателем и создателем оздоровительных методик, известно немногим.

Обойдя пешком пол-России, заглядывая в глухие сибирские села, Распутин везде искал, собирал и систематизировал те знания, которые еще в языческие времена служили источником богатырского здоровья русского народа. За первооснову им бралось оздоровление не столько физическое, сколько души человека, по его разумению, бессмертной (то есть то, что теперь называют единым энергоинформационным полем человека).

Собранные сведения легли в основу уникальной гимнастики, включающей разминку, возбуждение биологически активных точек, лежащих на так называемых энергетических меридианах, малоизвестное «выколачивание» болезней из тела и парное, иногда коллективное, расслабление в определенных позах.

Теперь немного подробнее. Разминка хорошо известна тем, кто побывал «в руках» у врачей-мануалистов. Один из ее основных элементов, вызвавший в то далекое время прямо-таки ураган критики, — хождение «на карачках» (на четвереньках).

Активизация концевых (дистальных) точек энергетических меридианов происходила несколько неожиданным способом. Вероятно, каждый из нас помнит

вибрационная релаксация — расслабление мускулатуры. Это очень полезная процедура для тех, кто перенес инсульт, хочет улучшить память либо избавиться от головных болей.

Энергоинформационное поле человека настроено на восприятие хорошего. На этом предположении основана система лечения наложением тел. Здесь используются и некоторые приемы аутогенной тренировки, медитации — человек учится расслабляться в определенных позах, но в отличие от аутогенной тренировки, упражнения выполняются двумя или большим количеством участников. Патология какого-либо энергетического канала у кого-то из группы занимающихся выправляется наложением энергоинформационных полей партнеров, благодаря чему ритм работы этого канала нормализуется и состояние больного улучшается. Кроме того, за счет тяжести тела партнера происходит естественное восстановление (вправление) сегментов позвоночника, что по эффективности сходно с вмешательством врача-мануалиста.

Благодаря постоянным занятиям, жизненная сила Распутина была потрясающей — его не брали ни пули, ни яд, ни ледяная вода. После его смерти уникальные оздоровительные методики

Иванова. Сегодня мы печатаем комплекс специальных массажно-мануальных манипуляций, с помощью которых можно восстановить нормальное состояние энергетических меридианов и связанные с ними внутренних органов.

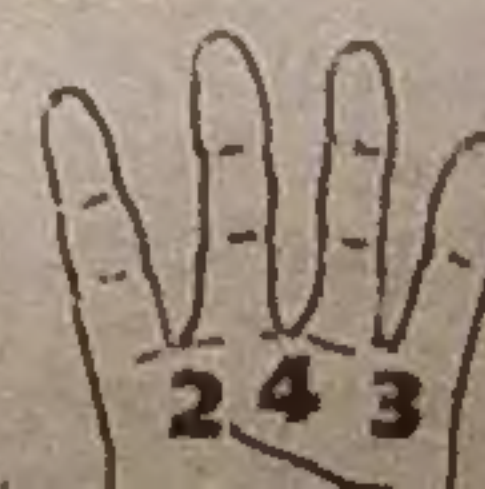
Начинается восстановительный комплекс с обжимания, то есть сдавливания пальцев в строго определенной последовательности. Сначала большой палец, затем указательный, мизинец, средний и, наконец, безымянный. Сила сдавливания



должна быть такова, чтобы в сдавливаемом пальце появилась пульсация. Обычно она ощущается в области передней поверхности первой фаланги (рис.1). Сила сдавливания индивидуальна для каждого пальца, не больше и не меньше, иначе пульсация пропадет. Необходимо отсчитать по 10 ударов пульса на каждом пальце. Данное упражнение оказывает ощутимый седативный (успокаивающий) эффект и хорошо восстанавливает нервную систему.

Следующая манипуляция — сдавливание. Плотно обхватив палец, нужно как бы стянуть (сдвинуть) кровь в конечную фалангу пальца (как это делает медсестра при взятии крови из пальца), а затем попытаться сдавить кончик пальца до появления легкого ощущения похрустывания. Последовательность воздействия на пальцы та же, что и в предыдущем случае. Это упражнение улучшает обменные процессы головного мозга, восстанавливает память.

Щипцы — захватив палец у основания ногтевого ложа, нужно сдавить его в точках, по бокам ногтя до появления легкой болезненности (по 10 раз на каждый палец). Упражнение улучшает работу головного мозга, оказывает седативный и гипотензивный (понижающий артериальное давление) эффект.



Три «П» — производится по 10 сдавливающих движений в точках между большим и указательным, между указательным

здоровья» проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 5.10 (14.00) и с 19.10 (17.00) — **учебный курс по очищению организма** (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 12.10 (11.00) — **учебно-оздоровительный курс китайской гимнастики цигун** проводит инструктор-методист Е.А.Птицына. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 15.10 и с 19.10 (18.00) — **учебный курс «Лежебока»** (комплекс статических упражнений для оздоровления позвоночника и суставов, восстанавливающий нормальную работу организма) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 15.10 (13.00) — **семинар «Здоровье на ладони, или Су-джок терапия для всех»** (об универсальной оздоровительной системе) проводит врач Н.Маньшина. Продолжительность — 2 дня (по 4 часа).

С 15.10 (11.00) и с 26.10 (18.00) — **курс психосаморегуляции** (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 19.10 (11.00) — **учебно-оздоровительный курс для лиц среднего и пожилого возраста** (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращение процесса старения) проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 19.10 (11.00) — **учебный курс саморегуляции** (гимнастический комплекс для восстановления позвоночника и корешковых зон, обучение работе в состоянии саморегуляции) проводит врач А.И.Фролов. Продолжительность — 6 дней (по 3 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), Культурный центр «Москвич», к.333

теперь называют единым энергоинформационным полем человека).

Собранные сведения легли в основу уникальной гимнастики, включающей разминку, возбуждение биологически активных точек, лежащих на так называемых энергетических меридианах, малоизвестное «выколачивание» болезней из тела и парное, иногда коллективное, расслабление в определенных позах.

Теперь немного подробнее. Разминка хорошо известна тем, кто побывал «в руках» у врачей-мануалистов. Один из ее основных элементов, вызвавший в то далекое время прямо-таки ураган критики, — хождение «на карачках» (на четвереньках).

Активизация концевых (дистальных) точек энергетических меридианов происходила несколько неожиданным способом. Вероятно, каждый из нас помнит стишок-считалку «Сорока-воровка кашу варила...», в ходе которой малыш водит пальцем по ладони, показывая, как сорока размешивает кашу. Но едва ли кто догадывается, что когда-то давно эта милая игра использовалась как лечебная процедура, будучи по сути **рефлексогенным массажем кистей**. Это упражнение превратило грубые крестьянские руки Распутина в руки целителя, останавливающие кровотечение и снимающие боль у наследника престола. Кроме «сороки», существовало множество наговоров для такого рода массажа кистей,

отличия от аутогенной тренировки выполняются двумя или большим количеством участников. Патология какого-либо энергетического канала у кого-то из группы занимающихся выправляется наложением энергоинформационных полей партнеров, благодаря чему ритм работы этого канала нормализуется и состояние больного улучшается. Кроме того, за счет тяжести тела партнера происходит естественное восстановление (вправление) сегментов позвоночника, что по эффективности сходно с вмешательством врача-мануалиста.

Благодаря постоянным занятиям, жизненная сила Распутина была потрясающей — его не брали ни пули, ни яд, ни ледяная вода. После его смерти уникальные оздоровительные методики были утрачены, однако стремление людей к здоровью, гармонии позволяет надеяться, что забытое удастся вспомнить, а потерянное — найти.

Описанные необычные методики легли в основу нескольких лечебных комплексов, разработанных доктором Ивановым и успешно практикуемых в медицинском центре «Помоги себе сам». Об одном из них — комплексе «Лежебока» — мы уже писали. В последующих номерах планируем познакомить вас с ударно-вибрационной техникой «Колотун» и другими интересными лечебными приемами Владимира Валентиновича

пальцы та же, что и в предыдущем случае. Это упражнение улучшает обменные процессы головного мозга, восстанавливает память.

Щипцы — захватив палец у основания ногтевого ложа, нужно сдавить его в точках, по бокам ногтя до появления легкой болезненности (по 10 раз на каждый палец). Упражнение улучшает работу головного мозга, оказывает седативный и гипотензивный (понижающий артериальное давление) эффект.



Три «П» — производится по 10 сдавливающих движений в точках между большим и указательным, между указательным и средним, затем между мизинцем и безымянным и, наконец, между средним и безымянными пальцами (рис.2). В этих местах находятся проекционные зоны плеча, подмышек и промежности (поэтому три «П»). Нужно постараться найти такую точку, сдавливание которой будет болезненно. Упражнение оказывает выраженный иммуностимулирующий эффект, оно показано при хронических и инфекционных заболеваниях и частых простудах.

Записал Сергей Ершов

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01



По данным Всемирной организации здравоохранения, аллергические заболевания занимают третье место после сердечно-сосудистых и онкологических.

Каковы причины столь распространенного недуга, можно ли преодолеть его? Об этом наш корреспондент беседует с врачом центра «Помоги себе сам» Вячеславом Михайловичем ЯНОВСКИМ, который извлекает своих пациентов от аллергии, применяя диагностику по Фоллю, метод биорезонансной терапии.

— Каждый пятый человек на планете страдает аллергией, и эта цифра будет с каждым годом увеличиваться, потому что чело-

веческий организм не приспособлен к современным условиям жизни. Речь идет не только об экологии, но и о питании.

Усугубляет картину распространение вредных привычек, например курения: курят почти 80 процентов мужчин и 50 процентов женщин. А табачный дым является катализатором, усиливающим в несколько раз действие аллергенов, той же самой цветочной пыли.

Еще один важный фактор, который способствует истощению защитного механизма человека и приводит к росту аллергических заболеваний, это глистная инвазия: из 10 детей, которые приходят ко мне на прием, 8 инфицированы глистами. В детских коллективах, где появляется такой ребенок, как правило, инфицируется вся группа. Родителям надо обязательно периодически проводить дегельминтизацию, но только под контролем врача, поскольку препараты, применяемые для этих целей, токсичны.

— Передается ли аллергия по наследству?

— У родителей-аллергиков вероятность передать заболевание своему ребенку очень

ОСНОВНЫЕ ВИНОВНИКИ

велика. Более того, предрасположенность к аллергии может перейти даже через поколение — от бабушек и дедушек.

Поэтому если у родителей есть предрасположенность к аллергии, то матери надо заранее позаботиться о здоровье будущего ребенка и ограничить употребление аллергически агрессивных продуктов, среди которых молоко, творог, белый хлеб, цитрусовые, шоколад, земляника, черная смородина, помидоры, морковь. Надо помнить, что информация об аллергенах легко проходит через плаценту, и мама может «повредить» иммунную систему еще не родившегося ребенка. А лучше всего, конечно, провести лечение аллергии до беременности.

— Какие аллергены наиболее распространены?

— Коровье молоко и пшеничная мука — это основные аллергены. На них аллергия есть практически у всех больных, но далеко не всегда она проявляется внешне.

Белый хлеб, различные макароны, ман-

НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ПОЗВОНОЧНИК ЧЕЛОВЕКА
В УСЛОВИЯХ ГИПОДИНАМИИ

В прошлом номере «ПСС» была опубликована первая из задуманной серии статей врача-мануалиста медицинского центра «Помоги себе сам» Сергея Викторовича НОРОВКОВА, в которой прослеживалось развитие хронических заболеваний на уровне взаимодействия трех систем — внутренних органов, позвоночника и головного мозга.

В этой публикации Сергей Викторович подробно разворачивает тезис древних: «Позвоночник — «вешалка» наших болезней», а также дает советы читателям, как в условиях гиподинамии (которая, оказывается, возможна по отношению к некоторым мышцам даже у землекопа!) избежать или облегчить остеохондроз, а вместе с ним и многие хронические заболевания.

Медицина рассматривает тело человека, поскольку оно здорово или утрачивает здоровье. Познание всякой вещи, если оно возникает, достигается и бывает совершенным через познание ее причин, поэтому в медицине следует знать причины здоровья и болезни. Причины эти бывают явные, а бывают и скрытые, постигаемые не чувством, а умозаключением. Что же касается тех вещей, которые врач обязан и представлять себе, и доказывать, то это болезни, их частные причины, их признание, а также и то, как прекращать заболевание и сохранять здоровье. Врач обязан дать доказательства тех из этих вещей, которые существуют скрыто, во всей подробности, указывая их величину и периодичность.

Абу Али ибн Сина.
«Канон врачебной науки»

Итак, одна из причин развития остеохондроза — в заболевании внутренних органов. Здесь я хотел бы раскрыть суть еще одной важной предпосылки данного недуга — гиподинамии. Для этого необходимо знать некоторые особенности строения и функционирования человеческого организма.

Первая из них: капиллярная (кровеносная) сеть человека в норме функционирует только на одну треть. Две трети же пребывают в режиме покоя и вступают в действие лишь по мере возрастания физических и эмоциональных нагрузок.

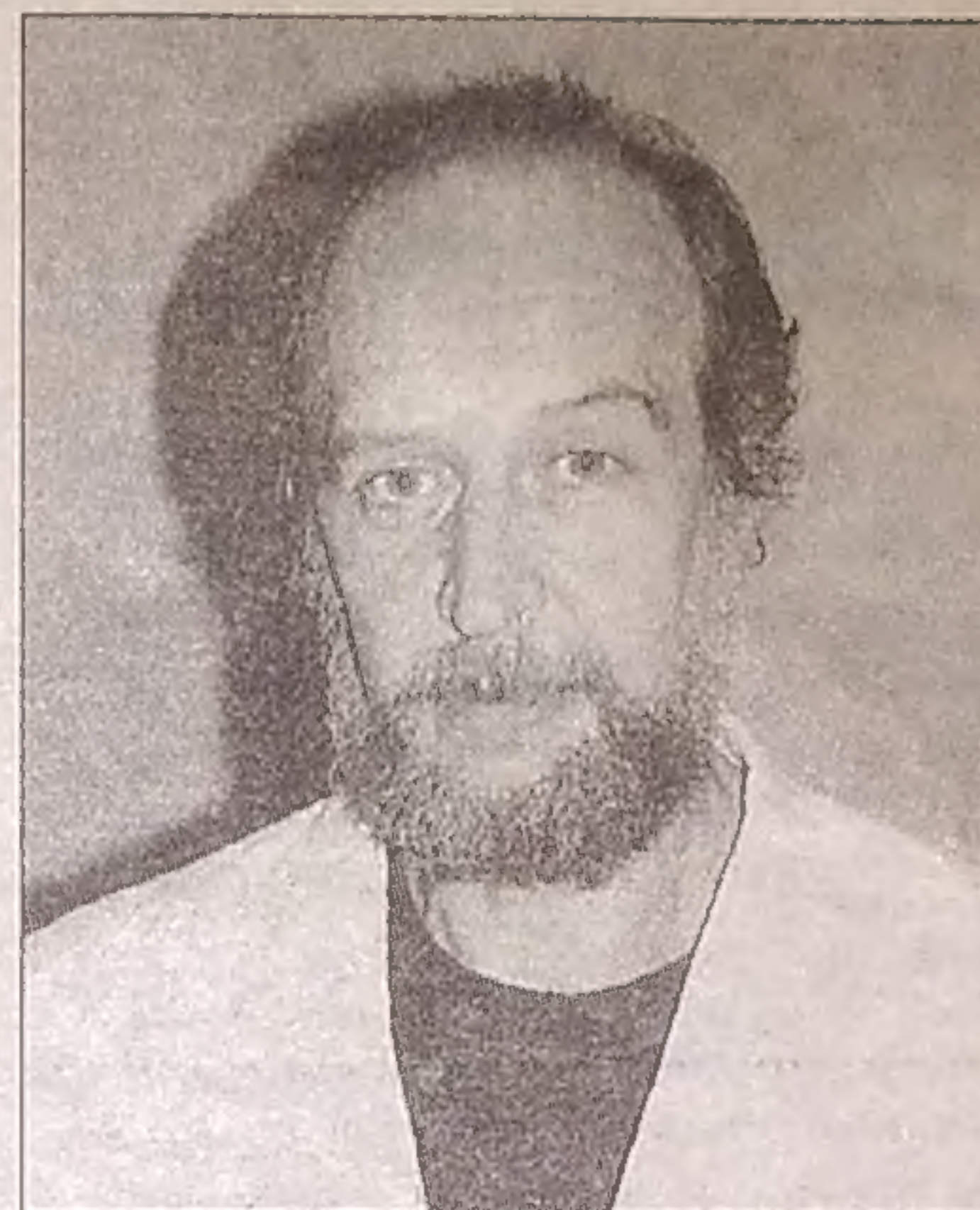
Вторая: мышечный массив, обеспечивающий движение в позвоночнике, де-

но проследить, как функционирует позвоночник у большинства людей.

В условиях гиподинамии (нарушение функций организма при ограничении двигательной активности), присущей в нашем веке чуть ли не большинству людей, даже те, кто занят исключительно физическим трудом, используют подвижность («степень гибкости») своего позвоночника едва ли на одну пятую часть заложенных в нем возможностей. Остальной объем движений, на которые позвоночный столб человека запрограммирован с рождения, остается невосстановленным. А ведь именно в расчете на такую двигательную активность обеспечен он мышцами, кровеносной сетью и нервной системой.

В результате большинство мышц позвоночника пребывает в состоянии покоя. А это значит, что объем кровотока в них очень незначителен, что, в свою очередь, приводит к обеднению межклеточной жидкости, которая обеспечивает питание межпозвонковых дисков и межпозвонковых суставов. И вот в течение многих лет в условиях низкого кровотока в мышцах позвоночника, в межпозвонковых дисках и суставах протекают дегенеративные (разрушающие) процессы. Все это и приводит к столь серьезному заболеванию, как остеохондроз позвоночника. А развитие его, позволю себе повториться, создает условия для возникновения болезней внутренних органов, что, в свою очередь, усиливает и ускоряет процессы, связанные с остеохондрозом, — формируется некий порочный круг.

Устранить причину недуга можно



и восстановления в них нормального кровотока.

Поддержание максимальной подвижности и гибкости позвоночного столба — важная профилактическая мера в обеспечении здоровья человека, и именно эту задачу и ставит перед собой мануальная терапия, восстанавливая кровообращение во всех группах мышц позвоночника и подвижность всех межпозвонковых суставов.

Предлагаемый ниже комплекс упражнений позволяет сохранять позвоночник в состоянии максимальной подвижности. При описании упражнений объясняется, на какой конкретно позвонок каждое из них оказывает воздействие и состояние каких внутренних органов зависит от данного сегмента позвоночника.

Упражнение 1

1-й шейный позвонок — голова, гипофиз, кости лица, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система. 2-й шейный позвонок — глаза, глазные и слуховые нервы, сосцевидные отростки, язык, лоб.

Голова максимально наклонена вперед, чтобы подбородок касался грудины. Поворачивать голову направо и налево.

Упражнение 2

3-й шейный позвонок — щеки, внешнее ухо, кости лица, зубы, тройничный нерв. 4-й шейный позвонок — нос, губы, рот, евстахиева труба. 5-й шейный позвонок — голосовые связки, слюнные железы, глотка.

Голова повернута на 45 градусов и слегка наклонена вперед. Поворачивать ее направо и налево. Повторить 10 раз.

шею назад с одновременным отведением назад плеч и постоянным увеличением мышечного напряжения.

Упражнение 4

2-й грудной позвонок — сердце (включая коронарные сосуды). 3-й грудной позвонок — легкие, бронхи, плевра, молочные железы у женщин. 4-й грудной позвонок — желчный пузырь, общий желчный проток. 5-й грудной позвонок — печень, солнечное сплетение, кровь. 6-й грудной позвонок — желудок.

Максимально запрокинуть голову назад и с усилием отвести назад плечи, постараться прогнуться в верхнем отделе позвоночника. Прodelав это упражнение несколько раз, можно присоединить к нему наклоны запрокинутой головы вправо и влево.

Упражнение 5

7-й грудной позвонок — поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка. 8-й грудной позвонок — селезенка. 9-й грудной позвонок — надпочечники. 10-й грудной позвонок — почки.

Лежа на животе, захватить руками ноги и максимально прогнуться в поясничном и нижнегрудном отделе позвоночника.

Упражнение 6

11-й грудной позвонок — почки, мочеточник. 12-й грудной позвонок — тонкий кишечник, лимфатическая система. 1-й поясничный позвонок — толстая кишка, паховые кольца (нижние отделы передней брюшной стенки). 2-й поясничный позвонок — аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги. 3-й поясничный позвонок — половые органы, матка, мочевой пузырь, колени. 4-й поясничный позвонок — простата. 5-й поясничный позвонок — нижняя часть ноги, лодыжка, ступни.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поворачивать их направо и налево, напрягая мышцы поясничной области. Для восстановления этого отдела позвоночника можно применять диск «Грация» и хулахуп.

Упражнение 7

Крестец — тазовые кости, ягодицы. Копчик — прямая кишка, копчик. В течение дня напрягать мышцы тазового дна до 100 раз.

Хочу предупредить, что первоначальное усилие мышц

ицы, которые существуют реально, во всей подробности, указывая их величину и периодичность.

Абу Али ибн Сина.
«Канон врачебной науки»

Итак, одна из причин развития остеохондроза — в заболевании внутренних органов. Здесь я хотел бы раскрыть суть еще одной важной предпосылки данного недуга — гиподинамии. Для этого необходимо знать некоторые особенности строения и функционирования человеческого организма.

Первая из них: капиллярная (кровеносная) сеть человека в норме функционирует только на одну треть. Две трети же пребывают в режиме покоя и вступают в действие лишь по мере возрастания физических и эмоциональных нагрузок.

Вторая: мышечный массив, обеспечивающий движение в позвоночнике, делится на группы мышц, которые отвечают за «видимые» движения в его столбе, а те, в свою очередь, подразделяются на еще более мелкие их группировки, предназначенные обслуживать все многообразие движений в межпозвонковых суставах.

И третья особенность: питание межпозвонковых дисков осуществляется не кровеносными сосудами, а за счет циркуляции межтканевой жидкости в непосредственно прилегающих к позвоночнику мышцах.

Только зная все эти тонкости, мож-

ной системой.

В результате большинство мышц позвоночника пребывает в состоянии покоя. А это значит, что объем кровотока в них очень незначителен, что, в свою очередь, приводит к обеднению межтканевой жидкости, которая обеспечивает питание межпозвонковых дисков и межпозвонковых суставов. И вот в течение многих лет в условиях низкого кровотока в мышцах позвоночника, в межпозвонковых дисках и суставах протекают дегенеративные (разрушающие) процессы. Все это и приводит к столь серьезному заболеванию, как остеохондроз позвоночника. А развитие его, позволю себе повториться, создает условия для возникновения болезней внутренних органов, что, в свою очередь, усиливает и ускоряет процессы, связанные с остеохондрозом, — формируется некий порочный круг.

Устранить причину недуга можно только физическими упражнениями. Меня часто спрашивают, какой из комплексов я мог бы порекомендовать. Я считаю, что подойдет практически любой, лишь бы только он обеспечивал позвоночнику все многообразие движений. И совсем не обязательно отводить для занятий какое-то определенное время. Можно в течение дня выполнять те или иные упражнения, лишь бы их было достаточно для поднятия рабочего тонуса всех мышечных групп позвоночника

внутренних органов зависит от одного сегмента позвоночника.

Упражнение 1

1-й шейный позвонок — голова, гипофиз, кости лица, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система. 2-й шейный позвонок — глаза, глазные и слуховые нервы, сосцевидные отростки, язык, лоб.

Голова максимально наклонена вперед, чтобы подбородок касался грудины. Поворачивать голову направо и налево.

Упражнение 2

3-й шейный позвонок — щеки, внешнее ухо, кости лица, зубы, тройничный нерв. 4-й шейный позвонок — нос, губы, рот, евстахиева труба. 5-й шейный позвонок — голосовые связки, железы, глотка.

Голова повернута на 45 градусов и слегка наклонена вперед. Поворачивать ее направо и налево. Периодически менять повороты (во фронтальной плоскости) справа налево.

Упражнение 3

6-й шейный позвонок — шейные мышцы, плечи, миндалины. 7-й шейный позвонок — щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти. 1-й грудной позвонок — руки (от локтя до пальцев), пищевод, трахея.

Исходное положение — стоя, мышцы шеи и надплечий напряжены. Не меняя положения головы, постараться сдвинуть

поясничные позвонки. 3-й поясничного позвонка — половые органы, матка, мочевой пузырь, колени. 4-й поясничного позвонка — простата. 5-й поясничного позвонка — нижняя часть ноги, лодыжка, ступни.

Лежа на спине, согнуть ноги в коленях и поворачивать их направо и налево, напрягая мышцы поясничной области. Для восстановления этого отдела позвоночника можно применять диск «Грация» и хулахуп.

Упражнение 7

Крестец — тазовые кости, ягодицы. Копчик — прямая кишка, копчик.

В течение дня напрягать мышцы тазового дна до 100 раз.

Хочу предупредить, что первоначальное усилие мышц должно быть незначительным. Увеличивать приложение силы надо постепенно, когда позвоночник станет более подвижным. Некоторым людям не удастся сразу выполнить ряд упражнений, так как мышцы их длительное время сознанием не контролировались и научиться управлять ими придется практически заново. Не обязательно выполнять сразу весь комплекс, можно начать с одного упражнения, постепенно прибавляя другие. Я рекомендую начинать с шейного и верхнегрудного отделов, но, разумеется, выбор полностью в вашей власти.

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

АЛЛЕРГИИ

ная крупа производится из высокопродуктивной пшеницы, полученной путем селекции, что и привело к такому результату: с одной стороны, увеличилась урожайность, с другой, усилилась аллергическая агрессивность продукта. Первичная пшеница — спельта, древнее растение, родоначальница современных пшениц, этой агрессивностью не обладает, и в западных странах ее стали использовать для производства слабоаллергенных продуктов.

Клещ домашней пыли также один из самых распространенных аллергенов, так как он живет повсюду: в подушках, шкафах, домашней мебели. Избавиться от него практически невозможно ни с помощью полной смены обстановки и ремонта, ни при перемене климата — ведь на человека действуют гомеопатические дозы этого аллергена.

— Вы говорите, что аллергия на пшеницу и хлеб встречается практически у всех больных аллергией, но почему тогда они ее не ощущают?

— Потому что очень часто она не проявляется внешне. Есть даже такое понятие «замаскированная аллергия», которая опасна тем, что истощает иммунную систему, загружая ее патогенной информацией. В итоге организм, пытаясь предотвратить поступление аллергена, реагирует воспалением. Начинаются гастриты, колиты, нарушаются функции пищеварительных желез, появляется дискинезия желчевыводящих путей и т.д..

В случае возникновения подобных заболеваний всегда есть большая вероятность, что в основе лежит аллергическая реакция на хлеб и молоко.

— А тополиный пух? Это ведь тоже очень агрессивный аллерген?

— А вот это распространенное заблуждение. На самом деле он практически не вызывает аллергии. Просто пыльцу и пух тополя все видят, а пыльцу злаковых, которые в это время цветут, не видит никто. А каждый колосок ржи дает до 4 миллионов единиц пыльцы. То, что мы считаем аллергией на тополиный пух, это аллергия на пыльцу злаковых. Поскольку она очень мелкая и лег-

кая, то восходящими потоками воздуха поднимается на высоту до 5 километров и разносится в радиусе до 250-300 километров от того места, где образовалась. И в Москве вы можете испытать аллергию на пыльцу, прилетевшую, например, из-под Орла.

— Какие еще растения являются сильными аллергенами?

— Вербна, береза, дуб... Если вы регулярно «простужаетесь» на Пасху, — причина, возможно, кроется в принесенных домой на Вербное воскресенье пушистых веточках.

А вообще-то 95 процентов поллинозов вызывают 12 самых распространенных луговых трав. После них в конце лета зацветают сорняки: лебеда, пырей, полынь — они тоже отличаются высокой агрессивностью.

Поскольку в основе избавления от аллергии лежит исключение контакта с аллергеном, лечиться от поллинозов мы рекомендуем зимой, когда нет цветения. Приходящие на прием должны быть готовы к тому, что мы резко ограничим круг продуктов, которые им можно употреблять, причем делается это строго индивидуально. Лечение усложняется тем, что со-

блюдать жесткий режим питания придется всей семье больного. Например, если у ребенка аллергия на молоко, то у него может возникнуть приступ удушья уже от того, что оно кипятится на кухне. Но постепенно в ходе лечения список «разрешенных» продуктов увеличивается, и бывшие аллергены уже не вызывают реакции, так что это самоограничение ненадолго. Зато результаты биорезонансного лечения аллергии, как правило, впечатляющие и проявляются очень быстро, особенно у детей. Так что ждем всех, кто хочет избавиться от аллергии, в нашем Центре.

Подготовила Юлия Крышелева

ВНИМАНИЮ МЕДИКОВ!

По вопросам закупки аппаратуры и методики БРТ (биорезонансной терапии) обращайтесь в центр «ИМЕДИС» по тел. (095) 273-08-39, 362-73-90.

Список городов и поселков, где работают врачи на аппаратуре «ИМЕДИС», опубликован в «ПСС» № 7 за 1998 г.

ВОЙТИ В МИР СЛЫШАЩИХ...



Как реагируют родители, обнаружив глухоту ребенка? Одни испытывают стресс, а потом ищут для маленького инвалида общество ему подобных в специальных интернатах, обреченно считая свою семью ущербной. Многие отцы при этом вообще отворачиваются от глухого или слабослышащего ребенка. Другие, и таких, к счастью, большинство, начинают бороться за полноценную жизнь своего малыша.

В любом случае взрослые прежде всего обращаются в сурдокабинет, где, как правило, получают рекомендацию — до трех лет ничего не предпринимать. Потом ребенка направят в специализированные учреждения: детский сад, школьные классы или интернат, где его познакомят с языком мимики и жеста, научат запоминать тексты. Там у детей выработается свой характер взаимоотношений с окружающими, но, в отличие от здоровых сверстников, они не всегда смогут стать полноценными членами общества.

Однако глухие дети, пусть и очень плохо, но все-таки слышат! А значит, можно в общении с ними использовать звуковые сигналы. Главное — ранняя диагностика, использование слухового аппарата для развития речевого слуха и методическая помощь родителям и ребенку. Так считает Эмилия Ивановна ЛЕОНГАРД, руководитель Центра по обучению и социокультурной реабилитации глухих и слабослышащих детей, Центра, которому уже сейчас присвоено ее имя в знак благодарности за настойчивый, самоотверженный труд педагога-методиста и исследователя, возвращающего инвалидов к полноценной жизни.

— Эмилия Ивановна, в чем причина ранней глухоты?

— Причин много, но основных три. Это — наследственность, хотя не всегда у глухих родителей рождаются глухие дети; осложнения после таких болезней, как скарлатина, корь, краснуха и др., и ототоксичные антибиотики, которые часто прописывают детям, например, после ОРЗ.

— А что это за вид антибиотиков? Их много?

— Да, но опасны прежде всего те из них, чье название заканчивается на -цин.

— Глухота, как я понимаю, не лечится, но преодолевается?

— Да, и тем эффективней, чем быстрее родители обратятся к врачу. Тут важно не упустить очень ответственный период, когда у ребенка повышена восприимчивость к устной речи окружающих. И, конечно, безотлагательно требуется слуховой аппарат.

— Кто же должен непосредственно заниматься с ребенком в раннем возрасте?

— Прежде всего сурдопедагог. Причем очень важно, какую методику для занятий с глухими или слабослышащими он будет использовать. Мой тридцатилетний опыт работы показывает, что главное — это помочь ребенку осмысливать

свою речь, а не настраивать его лишь на запоминание текстов. Нужно, чтобы он общался с окружающими без «переводчиков» и без мимики и жестов. Это трудно, но вполне реально.

— Как осуществляется в вашем Центре работа педагогов с родителями?

— Для родителей, в зависимости от их местожительства, мы устраиваем консультации с периодичностью от одного раза в неделю до одного раза в год, предоставляем свои методики, обучаем правильному общению с больным ребенком. Знакомство и общение родителей-новичков с более опытными товарищами по несчастью оказывается очень полезным. Наши педагоги настраивают родителей на будущую полноценность их детей. Но успех будет обеспечен, лишь когда мать заменит слезы на активную помощь ребенку.

— Какую помощь оказывает ваш Центр в развитии глухого ребенка?

— Мы приверженцы воспитания глухих и слабослышащих детей в речевой среде, в том числе в обычных детских садах и обычных школах. К этому мы готовим и самих детей, и их родителей. Конечно, с определенными трудностями приходится сталкиваться. Не все понятно в устной речи, не успевают за темпом изложения школьных предметов. Могут возникнуть сложности с речью из-за появляющейся интонации, но это со временем поправимо. Наши дети будут развиваться точно так же, как

и их здоровые сверстники, только с небольшим запаздыванием развития речи, поскольку словарный запас у них накапливается медленно.

— А ваши подопечные при этом не будут чувствовать себя отстающими?

— Нет. Мы стараемся выработать у них психологическую устойчивость. И те, кто не обращает внимание на насмешников, начинают чувствовать себя вполне уверенно.

Кстати, здоровым детям такое общение тоже идет на пользу. Как заметил наш бывший наставник, академик педагогических наук Александр Владимирович Запорожец, у глухих процесс развития речи развернут и видим, а у здоровых он неразличим. Поэтому огрехи в развитии здоровых детей остаются вне поля зрения учителей, но к 5-6-му классу вдруг обнаруживается; что у, казалось бы, нормальных детей плохо и с речью, и с чтением.

— Эмилия Ивановна, вы можете помочь всем, кто к вам обратится?

— Нет. Есть дети, у которых отсутствие слуха сочетается с плохим зрением, с поражениями нервной системы (например, страдающие церебральным параличом). В этом случае мы работаем вместе с другими специалистами. Очень трудно помочь детям с запущенной глухотой или тем, чьи родители не склонны к сотрудничеству с нами.

— Как глухие и слабослышащие, занимающиеся по вашей методике, находят себя в жизни?

— Среди наших бывших воспитанников есть редактор на радио, работник издательства, переводчики, владеющие несколькими языками. Во всех случаях наибольший шанс на успешную интеграцию в обществе имеют активные дети.

— Что необходимо и что противопоказано на первых порах глухим и слабослышащим детям?

— Родители не должны выказывать жалость к ребенку и баловать его. Разговаривать с глухими и слабослышащими следует нормально, пользуясь только естественными жестами. Играть с ними надо тоже, как с обычными, здоровыми детьми. Очень вредно допускать ребенка к телевизору и компьютеру. Вообще любое возбуждение для него крайне нежелательно. Необходимо исключить все, что несет агрессию по отношению к глухим и слабослышащим. В то же время следует поощрять двигательную активность. Только с 5 лет можно разрешить смотреть телевизор, да и то лишь добрые и жизне-радостные мультфильмы.

Вообще тема — что полезно и что вредно нашим подопечным — довольно актуальна и достаточно масштабна. Поэтому лучше, если заинтересованные лица обратятся в наш Центр и приобретут необходимые методики.

В.А. Синельников

Адрес Центра: 113054, Москва, ул. Бахрушина, 21, стр. 3, офис 18. Тел. 125-12-63.

поминать тексты. Идет выработка своего характера взаимоотношений с окружающими, но, в отличие от здоровых сверстников, они не всегда смогут стать полноценными членами общества.

Однако глухие дети, пусть и очень плохо, но все-таки слышат! А значит, можно в общении с ними использовать звуковые сигналы. Главное — ранняя диагностика, использование слухового аппарата для развития речевого слуха и методическая помощь родите-

ной жизни.
— Эмилия Ивановна, в чем причина ранней глухоты?

— Причин много, но основных три. Это — наследственность, хотя не всегда у глухих родителей рождаются глухие дети; осложнения после таких болезней, как скарлатина, корь, краснуха и др., и ототоксичные антибиотики, которые часто прописывают детям, например, после ОРЗ.

— А что это за вид антибиотиков? Их много?

речи окружающих. И, конечно, безотлагательно требуется слуховой аппарат.

— Кто же должен непосредственно заниматься с ребенком в раннем возрасте?

— Прежде всего сурдопедагог. Причем очень важно, какую методику для занятий с глухими или слабослышащими он будет использовать. Мой тридцатилетний опыт работы показывает, что главное — это помочь ребенку осмысливать

числе в обычных детских садах и обычных школах. К этому мы готовим и самих детей, и их родителей. Конечно, с определенными трудностями приходится сталкиваться. Не все понятно в устной речи, не успевают за темпом изложения школьных предметов. Могут возникнуть сложности с речью из-за появляющейся интонации, но это со временем поправимо. Наши дети будут развиваться точно так же, как

которых отсутствие слуха сочетается с плохим зрением, с поражениями нервной системы (например, страдающие церебральным параличом). В этом случае мы работаем вместе с другими специалистами. Очень трудно помочь детям с запущенной слухотой или тем, чьи родители не склонны к сотрудничеству с нами.

— Как глухие и слабослышащие, занимающиеся по вашей методике, находят себя в жизни?

лишь добрые и жизнерадостные мультики.

Вообще тема — что полезно и что вредно нашим подопечным — довольно актуальна и достаточно масштабна. Поэтому лучше, если заинтересованные лица обратятся в наш Центр и мы поможем.

В.А. Синельников

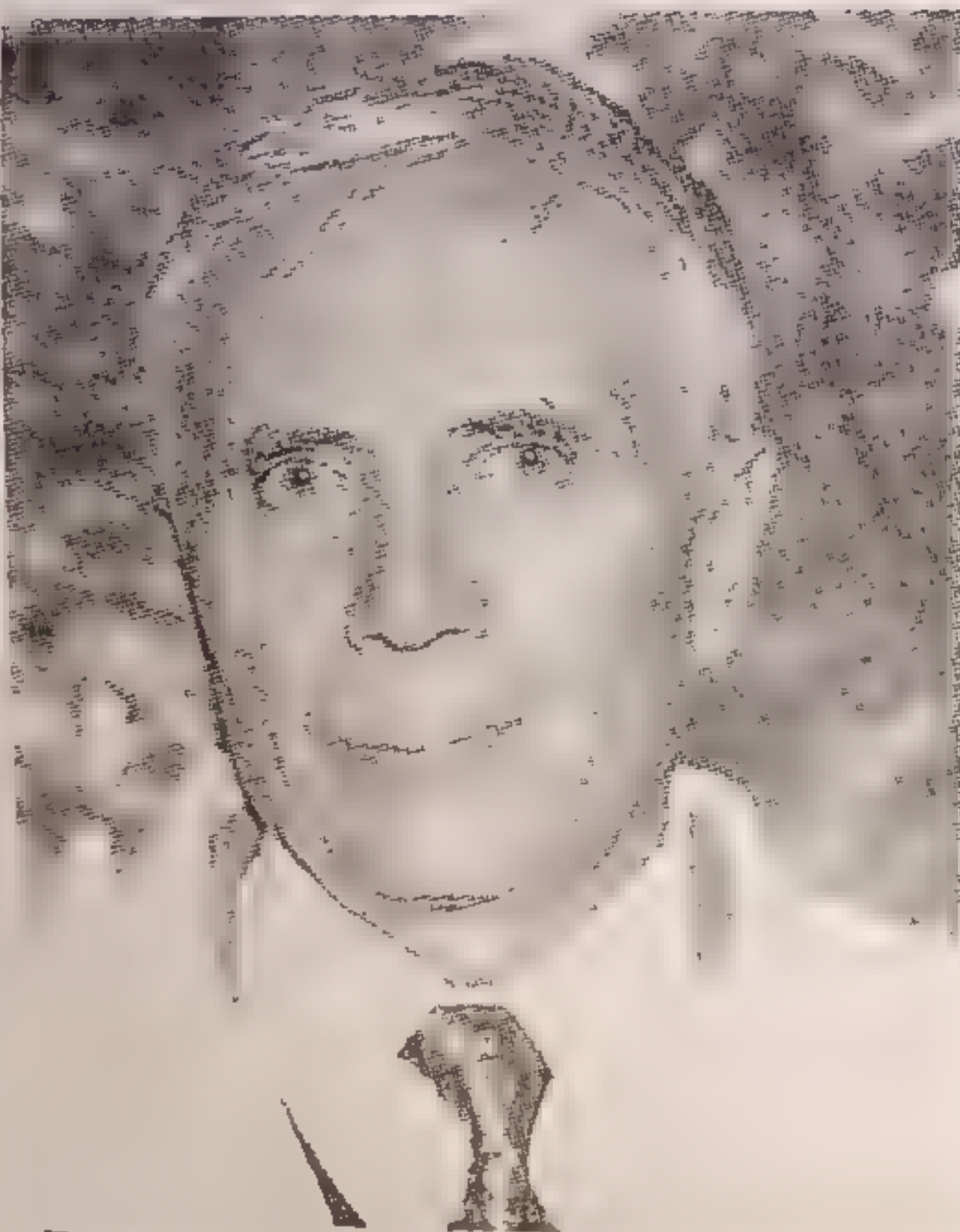
Адрес Центра: 113054, Москва, ул. Бахрушина, 21, стр. 3, офис 18. Тел. 125-12-63.

— Голосовой аппарат человека способен издавать звуки, самые разнообразные по высоте, силе и тембру. У одних он развивается постепенно, у других — как бы скачками, в зависимости от скорости формирования центральной нервной системы и эндокринных желез. Процесс этот, называемый мутацией, особенно интенсивен в период полового созревания.

В голосовом аппарате человека — три отдела. Первый — органы дыхания, подающие воздух к голосовой щели. Второй — источник звука — гортань, где размещены голосовые складки (связки); они очень эластичны — смыкаются, размыкаются, натягиваются, благодаря чему голосовые мышцы могут сокращаться как полностью, так и частично, и человек может запеть, например, фальцетом. И, наконец, третий отдел — артикуляционный аппарат с системой резонаторных полостей для образования гласных и согласных. В процессе звукоизвлечения весь этот механизм действует, как слаженный маленький оркестр.

Тип голоса зависит от длины голосовых складок, от ряда анатомо-физиологических особенностей организма, нейроэндокринной конституции и даже от... темперамента человека. У обладателей низких мужских голосов (басы) длина связок около 24 мм, у высоких женских — в среднем 17-18 мм.

До начала полового созревания голоса мальчиков и девочек почти неразличимы. Разница проявляется в мутационный период в звучании верхних и нижних тонов, связанных с образованием регистров. Голоса мальчиков на



Рассказывает доктор медицинских наук, профессор, руководитель фониатрического отделения Научно-исследовательского института уха, горла и носа Юрий Стефанович ВАСИЛЕНКО.

октаву понижаются и приобретают мужскую окраску.

Явление мутации относится к вторичным половым признакам и вызвано перестройкой организма под влиянием изменений в эндокринной системе. Кстати, если у девушек гортань в этот период растет во все стороны пропорционально, то у мальчиков — более чем в полтора раза вытягивается вперед, образуя кадык. В связи с этим резко изменяется высота и качество голоса, особенно певческого. Известно, что именно с целью сохранения выдающихся певческих голосов мальчиков

ВАШ ГОЛОС В ПЕРЕХОДНОМ ВОЗРАСТЕ

Человеческий голос, совершеннейшее орудие, может все — греметь, ласкать, утешать, убеждать, приказывать. Великие певцы своим голосом чуть ли не сводили людей с ума. Музыкальные гении создавали для них свои шедевры. Так что за тайна скрыта в человеческом голосе?

в XVII-XVIII вв. в Италии применялась кастрация.

Почти у всех девочек и у незначительной части мальчиков мутация происходит медленно и незаметно. Бурное же ее течение — со срывами, неожиданным появлением низких звуков басового тембра, неприятными для слуха резкими звуками — наблюдается у подавляющего большинства мальчиков.

Мутационный возраст — примерно с 11 до 18 лет. Сам процесс мутации может длиться от одного или нескольких месяцев до двух-трех, а порой и до пяти лет. У некоторых мальчиков он приобретает

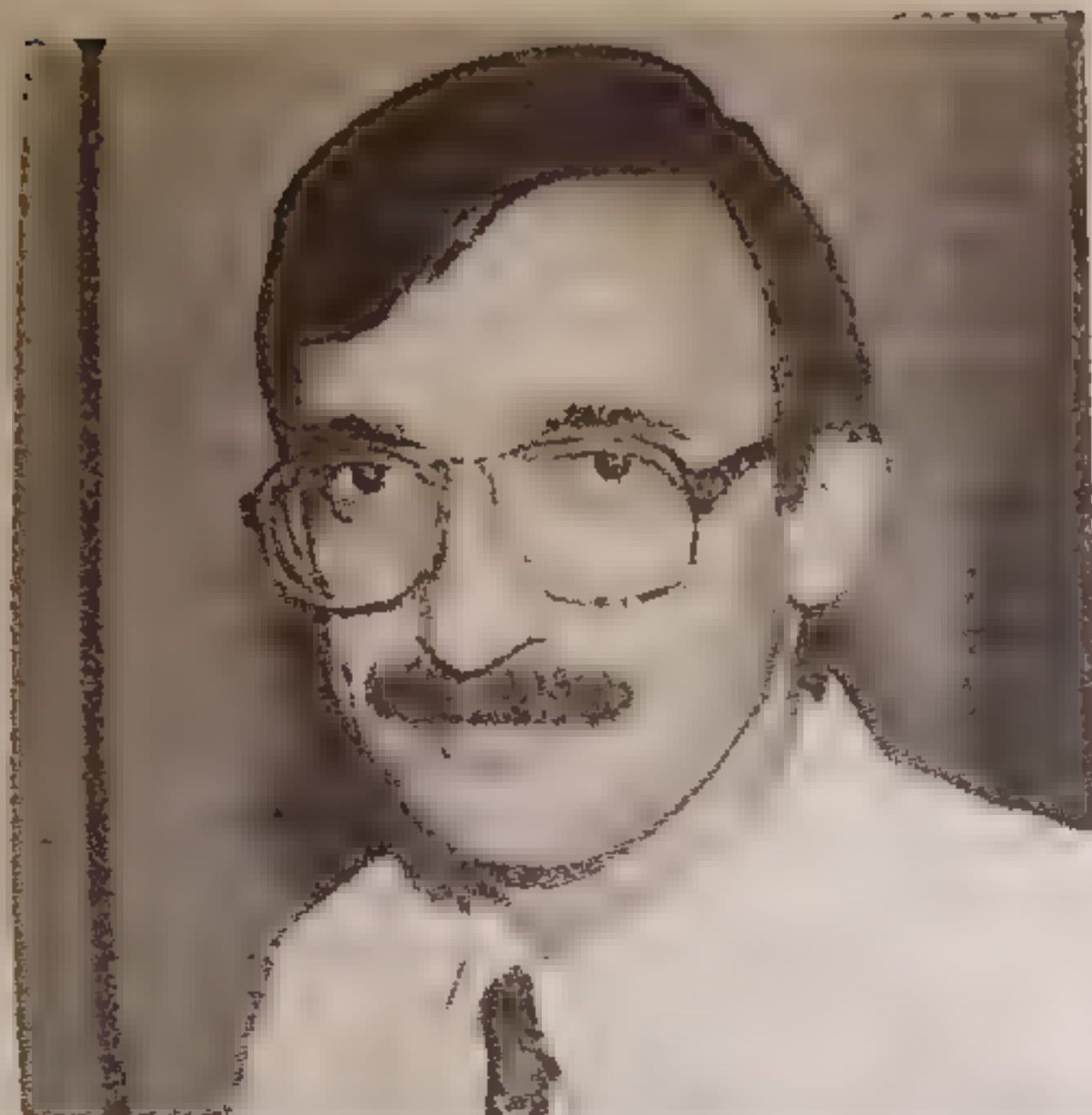
острую форму. Голос неожиданно «ломается», становится грубым, хриплым, а то и вовсе пропадает. Но проходит немного времени, и у подростка появляется сформировавшийся мужской голос. Иногда период голосообразования затягивается, и в голосе почти отсутствуют мужские тембры — возможно, это развивается мутационная дисфония. Причины ее — самые разные: эндокринные нарушения в половых железах, несформировавшаяся детская психика и даже... отсутствие мужчины в доме. В таких случаях нужно обратиться к специалистам. Голосовые и дыхательные упражнения помогут без особого труда решить эту проблему.

Чтобы у юноши сформировался приятный тембр, в переходном возрасте нужно беречь голосовой аппарат. Родители обязаны объяснить сыну, что надо стараться говорить тихо, мало, не пить холодные напитки, кофе, воздерживаться от алкоголя, остро перченой и соленой пищи. Если у ребенка хорошие вокальные данные, пение во время мутации допустимо лишь в случае отсутствия каких-либо осложнений, при обязательном тщательном контроле педагогами по вокалу.

Голос взрослого человека остается неизменным до 50-60 лет. Позднее он в силу увядания организма начинает слабеть, обедняется тембр, теряются верхние звуки. Однако некоторым людям удается сохранить сочный тембр голоса до глубокой старости.

Записала Астхик Египмян

Адрес НИИ уха, горла и носа: 125101, Москва, 2-й Боткинский проезд, 5, корп. 9. Тел. 252-93-62.



В редакцию нередко приходят письма с мольбой о помощи. Вот строки одного из них: «Меня поймут лишь те, кто испытал на себе всю тяжесть болезни, тем более такой, как гломерулонефрит. Помогите, умоляю вас! Буду благодарна за любую информацию» (С.П.Кириллова, Московская обл.). Мы попросили рассказать об этом заболевании Евгения Михайловича ШИЛОВА, доктора медицинских наук, профессора Московской медицинской академии им.И.М.Сеченова.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ: НЕ ПРОПУСТИТЕ ПЕРВЫЕ СИМПТОМЫ!

Гломерулонефрит — многоликое, достаточно распространенное и во многих случаях опасное заболевание, основа которого — иммунное воспаление почечных клубочков (гломерул). Однако при этом в той или иной степени поражаются и другие почечные структуры — канальцы, интерстициальная ткань, сосуды. Поэтому часто это заболевание называют общим термином — нефрит, что указывает на воспаление всей ткани почки (почка по-гречески — нефрос).

Гломерулонефрит вызывает неадекватная (сверхсильная или наоборот недостаточная) реакция иммунной системы на антигенный раздражитель. Антигены проникают в организм из внешней среды. Это микробы (бактерии, вирусы, грибы), аллергены растительного и животного происхождения, пищевые продукты, лекарственные препараты. Если человек болен, антигены могут образовываться в самом организме (например, из продуктов разрушения тканей, из опухолей). В некоторых случаях иммунная система начинает воспринимать собственные, нормальные белки как чужие и вырабатывает против них антитела.

В каждом из этих случаев у больного формируются иммунные комплексы (макромолекулы, состоящие из антигенов и антител) или особые агрессивные клетки иммунной системы, которые, попадая в почку, повреждают ее и вызывают воспаление. Опасность этого воспаления заключается в нарушении многих почечных функций: в моче появляются белок и эритроциты, развиваются

растает, что приводит к уменьшению уровня белка в крови и развитию отеков. Однако самое неприятное заключается в том, что на месте воспаления в почках образуется и постепенно разрастается соединительная ткань — развивается нефросклероз, приводящий к потере почечной функции — хронической почечной недостаточности.

Почки все более теряют способность выводить из организма продукты обмена веществ, многие из которых обладают токсическим действием. Начинается самоотравление организма и развивается тяжелая почечная недостаточность — уремия. На этом этапе болезни резко уменьшается количество мочи, и единственный способ спасения больного — применение (пожизненное) аппарата «искусственная почка» или пересадка донорской почки. Общая продолжительность болезни (от первых проявлений до уремии) при разных формах нефрита и у разных больных значительно колеблется, составляя от 3-5 до 15-20 лет. В некоторых случаях болезнь принимает молниеносный, как бы злокачественный характер, приводя больного к уремии за несколько месяцев или даже недель — быстро прогрессирующий гломерулонефрит.

Тяжелые случаи гломерулонефрита лечат гормональными препаратами и цитостатиками, подавляющими патологический иммунный ответ и иммунное воспаление. Такая терапия опасна: возможны тяжелые осложнения (кровоте-

симптоматическое лечение отеков или гипертонии без установления их причины, так как за ними могут скрываться разные болезни, в том числе и нефрит.

3. Исключение приема антибиотиков, проведения вакцинаций без строгих на то показаний, особенно у лиц, склонных к аллергическим реакциям.

4. Полную программу обследования и лечения по поводу установленного нефри-

та можно получить только у специалистов-нефрологов. Центры нефрологии в настоящее время созданы во всех областных и крупных городских больницах. Ведущее учреждение — Федеральный нефрологический центр при Московской медицинской академии им. И.М.Сеченова (Клиника терапии и профзаболеваний им. академика Е.М.Тареева). Адрес: ул. Рассолимо, 11-а. Тел. 248-59-55.

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА — ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТА

СОВЕТ № 1. Не переохлаждайтесь. Если вы промочили ноги, как можно быстрее снимите мокрую обувь, примите горячую ванну и полежите немного в постели.

СОВЕТ № 2. Придерживайтесь правильного режима питания. Пищу следует готовить без соли. Изредка можно лишь немного подсолить готовые блюда. Принимать пищу желательно 4-5 раз в день, ограничивая количество жидкости до 1,5 л в день. Один-два раза в неделю устраивать разгрузочные дни (яблочные, арбузные, огуречные и пр.). При заболевании можно есть:

1. Бессолевого хлеба, блинчики, оладьи на дрожжах (также без соли).

2. Супы вегетарианские, слизистые супы из манной, овсяной, рисовой и перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.

3. Нежирные говядину, телятину, свинину, баранину, кролика. Не чаще двух раз в неделю курицу, индейку (отварные и запеченные либо слегка обжаренные после отваривания).

4. Молоко, сливки, сметану, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом, кисломолочные напитки.

5. Нежирную рыбу, отварную и затем слегка обжаренную или запеченную, фаршированную, заливную.

6. При ограничении потребления мяса, рыбы или творога полезно есть 1-2 яичных белка в день (можно в виде белкового омлета).

7. Каши из различных круп (кукурузная, перловая, рисовая и пр.), макаронные изделия.

8. Полезны картофель и овощи в любом виде, винегреты (без солений!).

9. Различные фрукты и ягоды (особенно богатые витамином С), кисели, желе, мед, варенье, конфеты (кроме шоколадных), фруктовое мороженое.

10. Чай, некрепкий кофе, соки (фруктовые и овощные). В напитки желательно добавлять...

11. Масло сливочное (несоленное), рафинированные растительные масла.

Из рациона следует исключить:

1. Хлеб обычной выпечки, мучные изделия, в которые добавлена соль.

2. Жирные сорта мяса, рыбы.

3. Тушеные блюда из мяса (которое не было предварительно отварено), колбасы, сосиски, копчености, мясные консервы.

4. Соленую и копченую рыбу, икру, рыбные консервы.

5. Из молочных продуктов — сыр.

6. Томаты, бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, шавель, шпинат, соевые, маринованные и квашенные овощи, грибы.

7. Шоколад.

8. Мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

При гломерулонефрите помогут следующие настои:

1. 3 ст.л. сушеной и измельченной травы горца птичьего (спорыша) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить в течение 45 мин при комнатной температуре, процедить, отжать оставшееся сырье. Объем полученного настоя долить кипяченой водой до 200 мл. Перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Приготовить сбор из измельченного сырья: почечный чай (трава) — 15 г, подорожник большой (листья) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, тысячелистник лекарственный (цветки) — 20 г, череды трехраздельная (трава) — 15 г, шиповник коричный (плоды) — 15 г. Взять 10 г сбора (1-2 ст.л.) и приготовить настой тем же способом, что и в рецепте № 1. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

Кроме того, заваривайте, как чай (то есть 1 ч.л. измельченной травы на 1 стакан кипятка).

среды. Это микробы (бактерии, вирусы, грибы), аллергены растительного и животного происхождения, пищевые продукты, лекарственные препараты. Если человек болен, антигены могут образовываться в самом организме (например, из продуктов разрушения тканей, из опухолей). В некоторых случаях иммунная система начинает воспринимать собственные, нормальные белки как чужие и вырабатывает против них антитела.

В каждом из этих случаев у больного формируются иммунные комплексы (макромолекулы, состоящие из антигенов и антител) или особые агрессивные клетки иммунной системы, которые, попадая в почку, повреждают ее и вызывают воспаление. Опасность этого воспаления заключается в нарушении многих почечных функций: в моче появляются белок и эритроциты, развиваются отеки (от незначительных на лице и голенях до массивных с появлением жидкости в брюшной и плевральной полостях), повышается артериальное давление, иногда уменьшается количество мочи. Состояние больного при этом может быть тяжелым из-за развития сердечной недостаточности с выраженной одышкой или отека головного мозга с судорожными проявлениями.

Такая остро начавшаяся болезнь в ряде случаев может закончиться полным выздоровлением, если в ее основе лежит особая форма иммунного воспаления — **острый гломерулонефрит**. Обычно он развивается через 1-4 недели после ОРЗ, ангины, бронхита, пневмонии, аллергических реакций на лекарства. Лечение в этих случаях направлено на устранение тяжелых симптомов болезни — отеков, гипертонии (симптоматическая терапия), а при необходимости — на подавление сохраняющегося инфекционного процесса (антибиотики).

Часто при остром нефрите внешние проявления болезни (отеки, гипертония) отсутствуют. И если анализы не сделаны, то болезнь может остаться незамеченной как самим больным, так и врачом.

Однако в большинстве случаев такая остро начавшаяся болезнь является первым проявлением хронического иммунного воспаления — **хронического гломерулонефрита**, который никогда не проходит без лечения. Очень часто хронический нефрит начинается скрыто, на него указывает только небольшое количество белка и эритроцитов в моче. Но постепенно количество теряемого с мочой белка на-

блюдается резко уменьшается количество в моче, и единственный способ спасения больного — применение (пожизненное) аппарата «искусственная почка» или пересадка донорской почки. Общая продолжительность болезни (от первых проявлений до уремии) при разных формах нефрита и у разных больных значительно колеблется, составляя от 3-5 до 15-20 лет. В некоторых случаях болезнь принимает молниеносный, как бы злокачественный характер, приводя больного к уремии за несколько месяцев или даже недель — **быстро прогрессирующий гломерулонефрит**.

Тяжелые случаи гломерулонефрита лечат гормональными препаратами и цитостатиками, подавляющими патологический иммунный ответ и иммунное воспаление. Такая терапия опасна: возможны тяжелые осложнения (кровотечения, диабет, артериальная гипертензия, анемия, тяжелые инфекции), и поэтому, естественно, она должна назначаться и проводиться только опытными специалистами — нефрологами.

В то же время нередко случаи болезни с неявной клинической симптоматикой (изменения обнаруживаются только в анализах мочи, артериальное давление длительно остается нормальным) и достаточно доброкачественным течением (нарушение функции почек развивается спустя много лет), которые не требуют такой сильнодействующей и опасной иммунодепрессивной терапии. Нуждается ли в этом случае больной в лечении иммунодепрессантами, также может решить только специалист нефрологического центра.

Лучший способ избежать развития хронической почечной недостаточности — раннее распознавание и правильное лечение гломерулонефрита. Причем многое здесь зависит не только от врача, но и от самого больного. Поэтому необходимо придерживаться следующих правил.

1. *Начало болезни может быть скрытым: проявляться только изменениями в анализах мочи (белок, эритроциты). Поэтому важно соблюдать обычное требование — делать анализы мочи через 7-14 дней после всех острых инфекционных заболеваний, в том числе ангины, ОРЗ, гриппа, бронхита, пневмонии, кишечных инфекций.*

2. *Обязательное обследование у врача-терапевта при внезапном развитии артериальной гипертонии у молодых людей, появлении отеков лица, ног, мочи красного цвета после инфекций. Недопустимо*

4. Молоко, сливки, сметана, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом, кисломолочные напитки.

5. Нежирную рыбу, отварную и затем слегка обжаренную или запеченную, фаршированную, заливную.

6. При ограничении потребления мяса, рыбы или творога полезно есть 1-2 яичных белка в день (можно в виде белкового омлета).

7. Каши из различных круп (кукурузная, перловая, рисовая и пр.), макаронные изделия.

8. Полезны картофель и овощи в любом виде, винегреты (без солений!).

9. Различные фрукты и ягоды (особенно богатые витамином С), кисели, желе, мед, варенье, конфеты (кроме шоколадных), фруктовое мороженое.

10. Чай, некрепкий кофе, соки (фруктовые и овощные). В напитки желательно добавлять клюкву, лимон.

45 мин при комнатной температуре, процедить, отжать оставшееся сырье. Объем полученного настоя долить кипяченой водой до 200 мл. Перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более двух суток. Принимать по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Приготовить сбор из измельченного сырья: почечный чай (трава) — 15 г, подорожник большой (листья) — 15 г, хвощ полевой (трава) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 20 г, череда трехраздельная (трава) — 15 г, шиповник коричный (плоды) — 15 г. Взять 10 г сбора (1-2 ст. л.) и приготовить настой тем же способом, что и в рецепте № 1. Принимать по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день.

Кроме того, заваривайте, как чай (то есть 1 ч. л. измельченной травы на 1 стакан кипятка), липовый цвет, мятую, полую, сухую петрушку.

Ф. СП-1

Министерство связи Российской Федерации ГПС "Моспочтамт"

АБОНЕМЕНТ на газету _____ (индекс издания)
журнал _____

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Количество комплектов:

на 19 ____ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ _____ место _____ ли-тер _____ на газету _____ (индекс издания)
журнал _____

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Стоимость	подписки пере-адресовки	руб. коп.		Количество комплектов
		_____	_____	

на 19 ____ год по месяцам

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда _____

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому _____

(фамилия, инициалы)

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 32620 — до 6 мес., 33108 — на год.

Эти схемы создают упорядоченную систему жизни онкологического больного, куда остается вписать лишь временные интервалы для обливания, лечебной гимнастики, прогулок, чисток и т.д. Задача трудная, но выполнимая. Много усилий, конечно, потребуется и от самого больного, и от его ближайших родственников, но каждый вступивший на путь исцеления от тяжкого недуга получает реальный шанс на выздоровление.

Общие рекомендации

1. Подготовьте заранее весь арсенал лечебных препаратов, предлагаемых системой «Живица».

2. Составьте индивидуальный распорядок жизни больного с указанием времени подъема, приема пищи, лечебных процедур. Расписание должно учитывать особенности больного и располагаться в доме на видном месте с тем, чтобы и сам он включился в борьбу за собственную жизнь.

3. Вопреки диагнозу, а зачастую и приговору, вынесенному официальной медициной, старайтесь создать и поддерживать в семье атмосферу спокойствия и полной уверенности в победе над заболеванием. Эмоциональный настрой на преодоление недуга — самый благоприятный поддерживающий фон, который должен создаваться родственниками больного в ходе всего лечения. Вера в то, что болезнь удастся победить — первое и главное условие выздоровления.

А теперь перейдем непосредственно к схемам приема лечебных препаратов.

Схема 1

УТРО

1. Натощак. Сосание подсолнечного масла — 1 ст.л. (см. «ПСС» № 8, 1997).

2. Через 10 мин. Прием ночной урины — 200 мл, нечетное число глотков, не отрываясь (необходимо выполнить остальные требования приема мочи — см. «ПСС» №№ 4, 5, 1998). Предупреждение: прием мочи допустим лишь при отсутствии противопоказаний (см. «ПСС» № 5, 1998).

3. Через 30 мин. Гомеопатические препараты (правильно подобранные гомеопатические лекарства работают на клеточном уровне, разрушая биополе раковых клеток, вслед за чем гибнет и сама клетка).

4. Через 15 мин. Сокоотерапия (стандартная объем принимаемой соковой

ли Бережа (насыщают организм микроэлементами); алиса (вытяжка из чеснока); прочие препараты — бета-каротин, кламин (активизирует деятельность Т-лимфоцитов, принимать по предписанию врача).

10. Через 1,5 часа. Сокоотерапия — 70 мл сока красной свеклы + 100 мл сока моркови + 30 мл сока картофеля.

ДЕНЬ

Второй завтрак

11. Через 1 час. Сокоотерапия — 90 мл сока красной свеклы + 60 мл сока моркови + 50 мл сока капусты.

12. Повторить пункты 3, 4, 6, 7 (не исключая чесночный состав), 8. В пункт 4 внести изменения: 110 мл сока красной свеклы + 60 мл сока моркови + 30 мл сока огурца (или любой другой дополнительный сок).

Через 30 мин (после пункта 12) — обед (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9)

13. Через 1 час. Сокоотерапия — 130 мл сока красной свеклы + 20 мл сока моркови + 50 мл сока тыквы оранжевой (или любой другой дополнительный сок) + 1 ч.л. сока репчатого лука.

ВЕЧЕР

14. Повторить пункты 3, 5 — 8.

Через 30 мин (после пункта 14) — первый ужин (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9)

15. Через 1 час. Сокоотерапия — 150 мл сока красной свеклы + 10 мл сока моркови + 40 мл сока капусты.

Второй ужин

Примечание

В тех случаях, когда в этой и последующих схемах не указаны временные

бальзам и бескорыстно помогает всем, обратившимся к ней за помощью. Низкий ей поклон!

Бальзам

Травы: тысячелистник — 100 г, соевые почки — 50 г, шиповник — 250 г, полынь обыкновенная — 5 г.

Травы положить в эмалированную посуду с плотной крышкой, залить 3 л теплой кипяченой воды, закрыть крышкой и настаивать в течение 2 часов. Довести до кипения и, выключив газ в начальной стадии кипения, накрыть посуду полотенцем и подушкой (чтобы масса прела). Настаивать еще 24 часа, процедить и отжать через несколько слоев марли таким образом, чтобы из шиповника вышло все его содержимое.

После этого к полученной смеси добавить: 200 г бефунгина (вытяжка из чаги, продается в аптеках), 250 мл сока алоэ, 250 мл хорошего марочного коньяка и 500 г майского меда. При этом смесь необходимо постоянно мешать деревянной ложкой по часовой стрелке.

Затем содержимое перелить в 3-литровую банку, плотно закрыть пластмассовой крышкой и выдерживать 4 дня в холодильнике. Перед употреблением перемешивать, так как мед оседает на дно.

Принимать в первые 6 дней по 1 ч.л. 3 раза в день за 2 часа до еды; затем — по 1 ст.л. 3 раза в день за 1 час до еды в течение 2 месяцев. Перерыв — 1 месяц. Повторять курс до выздоровления.

Профилактически бальзам следует принимать в течение 3 недель.

Примечание

1. Алоэ должно быть старше 3 лет (для получения 250 мл сока необходимо набрать около 400 г листьев). Листья вы-

родки от 20 шт. грецких орехов; измельчить их в кофемолке; настоять в 100 мл 60-процентного спирта в течение двух недель в темном месте, периодически встряхивая). Принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 1 месяца. Перерыв — 2 месяца. Затем эту настойку заменить на настойку из коры облепихи (см. «ПСС» № 4, 1998). Перерыв 2 месяца. Вновь — настойку из перегородок грецких орехов, затем — из облепихи и т.д.

Через 30 мин (после пункта 6) — первый завтрак (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

7. Через 1-1,5 часа. Сокоотерапия — 120 мл сока красной свеклы + 80 мл сока моркови + сок одной картофелины.

ДЕНЬ

Второй завтрак

8. Через 1 час. Сокоотерапия — 140 мл сока красной свеклы + 40 мл сока моркови + 20 мл сока капусты.

9. Повторить пункты 3, 4, 6 данной схемы.

Через 45 мин (после пункта 9) — обед (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

10. Через 1 час. Сокоотерапия — 160 мл сока красной свеклы + 40 мл сока капусты + 1 ч.л. сока репчатого лука (или другой дополнительный сок — сок редьки и т.д.).

ВЕЧЕР

11. Повторить пункты 3-6 данной схемы.

Через 30 мин (после пункта 11) — ужин (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

12. Через 1 час. Сокоотерапия — 180 мл сока красной свеклы + 20 мл сока

ВОПРЕКИ ДИАГНОЗУ —

В «ПСС» № 8, 1998 г. мы опубликовали примерное меню лечебного питания на каждый день недели для онкологических больных, рекомендуемое центром «Живица». Сегодня вы сможете ознакомиться со схемами приема лечебных препаратов при онкологических заболеваниях различной локализации на всех стадиях развития процесса.

интервалы для приема пищи или проведения необходимых лечебных процедур (второй завтрак, второй ужин и др.), больной может устанавливать их самостоятельно.

держат в холодильнике (в полиэтиленовом пакете) 4 дня, затем провернуть их через мясорубку и отжать сок.

2. Коньяк должен быть очень хоро-

тыквы оранжевой (или другой дополнительный сок).

Второй ужин

13. Через 1 час. Сокоотерапия

А теперь перейдем непосредственно к схемам приема лечебных препаратов.

Схема 1

УТРО

1. Натощак. Сосание подсолнечного масла — 1 ст.л. (см. «ПСС» № 8, 1997).

2. Через 10 мин. Прием ночной урины — 200 мл, нечетное число глотков, не отрываясь (необходимо выполнить остальные требования приема мочи — см. «ПСС» №№ 4, 5, 1998). Предупреждение: прием мочи допустим лишь при отсутствии противопоказаний (см. «ПСС» № 5, 1998).

3. Через 30 мин. Гомеопатические препараты (правильно подобранные гомеопатические лекарства работают на энергетическом уровне, разрушая биополу больную клетку, вслед за чем гибнет и ее физическое тело).

4. Через 15 мин. Сокоотерапия (стандартный объем принимаемой соковой смеси всегда должен составлять 200 мл) — 50 мл сока красной свеклы + 150 мл сока моркови.

5. Через 15 мин. Сок чеснока (см. «ПСС» № 9, 1996) или чесночный состав (300 г чеснока измельчить и растереть в неокисляющейся посуде, залить 300 г водки, плотно закрыть и настаивать 10 суток. В полученную настойку добавить 100 г меда, перемешать. Хранить в герметичной посуде в холодильнике. Принимать по 1 ч.л.) запить соком подорожника на водке (1 ст.л.). Сок подорожника можно приготовить из плантагоцида, разбавив его водкой в соотношении 1:1 (см. «ПСС» № 9, 1996).

6. Через 5 мин. Сок чистотела (см. «ПСС» № 9, 1996), смешанный со спиртом в соотношении 3:1. Принимать в 1-й день — 20 капель; довести до 1 ч.л., добавляя каждый день по 1 капле. Пить в течение 1 месяца. Перерыв — 1 месяц. Затем вновь начать с 20 капель. Повторять схему приема в течение года.

7. Через 5 мин. Лечебный комплекс «Живица» (принимать по назначению врача).

8. Через 20 мин. Сорбент любой (полисорб, полифепан и др. — принимать по инструкции, приложенной к препарату). Полисорб принимается в течение 1 месяца. Перерыв — 1 месяц. Затем курс следует повторить. Полифепан принимается 15 дней. Перерыв — 1,5 месяца. Затем курс повторяется. Во время приема полифепана необходимо насыщать питание дополнительным комплексом витаминов.

Через 30 мин (после пункта 8) — первый завтрак

9. Во время еды принимаются витамины А и С (см. «ПСС» № 8, 1998); кап-

Второй ужин

Примечание

В тех случаях, когда в этой и последующих схемах не указаны временные

Примечание

1. Алоэ должно быть старше 3 лет (для получения 250 мл сока необходимо набрать около 400 г листьев). Листья вы-

ужин (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

12. Через 1 час. Сокоотерапия — 180 мл сока красной свеклы + 20 мл сока

ВОПРОКИ ДИАГНОЗУ

В «ПСС» № 8, 1998 г. мы опубликовали примерное меню лечебного питания на каждый день недели для онкологических больных, рекомендуемое центром «Живица». Сегодня вы сможете ознакомиться со схемами приема лечебных препаратов при онкологических заболеваниях различной локализации на всех стадиях развития процесса.

интервалы для приема пищи или проведения необходимых лечебных процедур (второй завтрак, второй ужин и др.), больной может устанавливать их произвольно, соответственно своему распорядку дня.

В предлагаемой схеме число приемов соковых смесей можно сократить до 4-5 раз, но тогда необходимо увеличить их объем, поскольку количество сока красной свеклы, выпиваемое в течение дня, должно составлять не менее 600 мл, сока моркови — 300-400 мл, сока капусты — 80-100 мл. Остальные ингредиенты могут присутствовать в основной соковой смеси (сок свеклы, сок моркови, сок капусты) и варьироваться по объему и ассортименту в зависимости от их наличия и желания больного. К дополнительным относятся следующие соки: картофеля (1-2 картофелины средней величины в день); тыквы оранжевой; огурца; томатов; редьки; петрушки (всего растения); сельдерея (всего растения); репчатого лука (принимать только в смеси с перечисленными соками — 1 ч.л. в день); ягод (черной смородины, черники, земляники, клубники, калины красной); цитрусовых; одуванчика (1-3 ч.л. в день в смеси с овощными соками).

Прием лекарственных препаратов по схеме 1 должен осуществляться в течение месяца. Далее она меняется: вводится дополнительный уникальный препарат — бальзам, сохранившийся до наших дней лишь в прописях потомственных целителей. Рецепт этого средства, поистине жемчужины среди народных средств борьбы с раком, автору любезно предоставила народная целительница Наталья Леонидовна Фокина, чей род ведет свое начало от тех же корней, что и род святого и целителя Сергия Радонежского. Наталья Леонидовна собственноручно готовит

держат в холодильнике (в полиэтиленовом пакете) 4 дня, затем повернуть их через мясорубку и отжать сок.

2. Коньяк должен быть очень хорошего качества, лучше — 5 звездочек, так как в рецепте он выступает прежде всего как комплекс микроэлементов.

3. Мед также должен быть высокого качества, лучше всего — с пасеки, когда нет сомнений в его происхождении. Сделав запасы именно майского меда, вы не ошибетесь: его можно использовать для приготовления бальзама в течение всего года.

4. Во время приема бальзама, который не только прекрасно поднимает иммунитет человека (что, как мы уже знаем, является основным направлением в борьбе с раком), но и мощно очищает организм от шлаков и мертвой опухолевой ткани, возможны естественные очистительные реакции организма: тошнота, рвота (при раке желудка — до 7 раз в сутки). Не надо этого пугаться, ведь организму необходимо освободиться от разрушающих его токсинов. Вычистив организм, бальзам продолжает свою работу по его иммунизации и восстановлению.

Итак, через месяц после начала лечения по системе «Живица» схема приема лекарственных препаратов меняется.

Схема 2

(первые 6 дней приема бальзама)

УТРО

1. Натощак. Сосание подсолнечного масла — 1 ст.л.

2. Через 10 мин. Прием ночной урины — 200 мл.

3. Через 30 мин. Бальзам — 1 ч.л.

4. Через 1 час. Гомеопатические препараты.

5. Через 15 мин. Пункт 5 из схемы 1.

6. Через 15 мин. Настойка из перегородок грецких орехов (собрать перегород-

ты тыквы оранжевой (или другой дополнительный сок).

Второй ужин

13. Через 1 час. Сокоотерапия — 180 мл сока моркови + 20 мл сока капусты + сок одной картофелины.

Примечание. Соки цитрусовых и ягод можно пить в промежутках между приемами пищи или дополнительно (по 100-200 мл) к основной сокоотерапии с небольшим временным интервалом (20-30 мин).

Схема 3

(следующие 24 дня приема бальзама)

УТРО

1. Натощак. Сосание подсолнечного масла — 1 ст.л.

2. Через 10 мин. Прием ночной урины — 200 мл (урину принимать 2 месяца, перерыв — 1 месяц, при необходимости курс можно повторить).

3. Через 30 мин. Бальзам — 1 ст.л.

4. Через 15 мин. Гомеопатические препараты.

5. Через 15 мин. Пункт 5 из схемы 1.

6. Через 5 мин. Пункт 6 из схемы 2. Через 25 мин (после пункта 6) — первый завтрак (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

7. Через 1-1,5 часа. Пункт 7 из схемы 2

ДЕНЬ

Второй завтрак

Через 1 час. Повторить пункт 8 из схемы 2.

Свободное время до обеда.

9. Повторить пункты 3, 4, 6 данной схемы.

Через 30 мин (после пункта 9) — обед (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

10. Через 1 час. Повторить пункт 10 из схемы 2.

ВЕЧЕР

11. Повторить пункты 3-6 данной схемы.

Через 25 мин (после пункта 11) — первый ужин (во время еды принимать препараты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

12. Через 1 час. Повторить пункт 12 из схемы 2.

Второй ужин

13. Через 1 час. Повторить пункт 13 из схемы 2.

Таким образом, схемы 2 и 3, охватывающие первый месяц приема бальзама, свободны от приема лекарственных препаратов системы «Живица». В этот период можно заняться комплексным очищением организма, так как для этого высвобождается дополнительное время.

Схема 4

(второй месяц приема бальзама)

УТРО

1. Натощак. Гомеопатические препараты.

2. Через 15 мин. Бальзам — 1 ст.л.

3. Через 10 мин. Пункт 5 из схемы 1.

4. Через 5 мин. Пункт 6 из схемы 1.

5. Через 5 мин. Настой цветков картофеля — 0,5 стакана (сушить их в тени; 1 ст.л. заварить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе или ду-

16. Через 40 мин. Повторить пункт 8 из схемы 1.

17. Через 20 мин. Сокоотерапия — пункт 13 из схемы 2.

Таким образом, через 3 месяца после начала достаточно сложного и мощного лечения картина должна проясниться: объективное состояние больного (по результатам анализов) и субъективное (по внешним проявлениям) подскажут дальнейшие шаги в борьбе с недугом.

Предложенный цикл лечения, глубоко продуманный и включающий в себя огромный арсенал целительных средств народной медицины, можно повторить еще 3-4 раза, начиная со схемы 1. Затем лечение упрощается: исключаются те препараты, которые (по мере выздоровления) уже не будут играть перво-степенной роли в улучшении состояния больного.

Для подобных изменений и уточнений в схеме лечения существует центр «Живица», где пациента проконсультируют квалифицированные специалисты.

Необходимо подчеркнуть, что

ЖИТЬ!

ховке в течение 3 часов, процедить; курс лечения — 21 день).

6. Через 5 мин. Настой цветков хмеля — 1/2 стакана (см.

предложенные схемы лечения онкологического процесса являются обобщением накопленного опыта. Конечно, желательна индивидуальная работа с пациентом. Тем не менее, придерживаясь изложенных рекомендаций, можно успешно бороться с любым онкологическим заболеванием. Безусловно, мы предлага-

БУКЕТ ИЗ... УКРОПА

Когда-то в глубокой древности греки и римляне дарили любимым букеты из укропа. Античные поэты воспевали укроп в стихах... Но времена меняются, и укроп уже давно превратился из экзотического в самое обыкновенное огородное растение.

Укроп относится к семейству зонтичных. Его родиной считаются страны Средиземноморья. В России он появился в XVI веке. С тех пор укроп навеки поселился в наших огородах. Он настолько неприхотлив, что может расти не только на приусадебном участке, но и в квартире на подоконнике.

С давних пор укроп служил людям как лекарственное растение. Упоминания об этом можно встретить в старинных трактатах по медицине. Сегодня укроп, точнее укропная вода, широко используется в педиатрии, особенно при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта. Врачи рекомендуют настой укропа кормящим женщинам, так как он способствует увеличению количества молока. Настой травы укропа обладает способностью снижать артериальное давление, поэтому он применяется при лечении некоторых форм гипертонии. Укроп используется как желчегонное, улучшающее пищеварение, отхаркивающее и мочегонное средство. Поэтому он находит применение при ле-

чении заболеваний органов дыхания, пищеварения и мочевыводящей системы. Наконец, укроп используют для повышения аппетита, как источник витаминов и успокаивающее нервную систему средство.

Возможно, лечебные свойства этого представителя семейства зонтичных объясняются наличием в нем

большого количества полезных веществ, одним из которых является эфирное масло: в плодах укропа его содержится до 4%, в траве — 1,5%. В листьях укропа обнаружена аскорбиновая кислота (100 мг в 100 г), каротин, витамины группы В, железо. Укроп является хорошим поставщиком калия.

И все-таки для большинства из нас укроп остается всего лишь зеленью, которую по вкусу можно добавить в блюдо. Пора менять привычки. В наш век хронического авитаминоза и ослабленного иммунитета укроп незаменим.

Элеонора Ершова

ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА «ЦЕЛЕБНЫЙ СУХОЙ ПОСТ»

Предлагается новая безмедикаментозная технология оздоровления и омоложения человека («Целебный сухой пост») проф. Л.А.Щенникова, на практике доказавшего высокую эффективность этого метода в лечении заболеваний крови и иммунной системы. «Целебный сухой пост» позволяет избавиться от полиартрита, остеохондроза, заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также от желчно- и мочекаменной болезней, различных болезней желудочно-кишечного тракта. Кроме того, метод помогает бороться с любыми новообразованиями и искоренять вредные привычки (алкоголизм, табакокурение, наркоманию), так как он основан на очищении крови. Гарантируется коррекция фигуры за 2 недели!

Метод успешно прошел апробацию в медицинских и научно-исследовательских учреждениях.

1 ст.л. заварить
2 стаканами ки-
пятка, настоять
в термосе
или ду-

ЖИТЬ!

ховке в течение 3 часов,
процедить; курс лечения
— 21 день).

6. Через 5 мин. На-
стой цветков хмеля —
1/3 стакана (см.
«ПСС» № 9, 1996).

7. Через 5 мин.
Лечебный ком-
плекс «Живи-
ца» в неполном
объеме: только онкоподавители — на-
стойки + отвар № 1 + «мужик-корень»
(для тех, кто не может воспользоваться
лечением по системе «Живица»
пункт 7 можно не выполнять).

Через 20 мин (после пункта 7) — пер-
вый завтрак (во время еды принимать
препараты, перечисленные в пункте
9 схемы 1)

8. Через 1 час. Пункт 7 из схемы 2.

ДЕНЬ

9. Пункт 8 из схемы 1.

Через 20 мин (после пункта 9) — вто-
рой завтрак

10. Через 1 час. Сокоотерапия —
пункт 8 из схемы 2.

11. Повторить до обеда пункты 1, 2,
4-7 данной схемы.

Через 25 мин (после пункта 11) —
обед (во время еды принимать препара-
ты, перечисленные в пункте 9 схемы 1)

12. Через 1 час. Сокоотерапия —
пункт 10 из схемы 2.

ВЕЧЕР

13. Повторить пункт 8 из схемы 1.
Через 20 мин (после пункта 13) —
первый ужин (во время еды принимать
препараты, перечисленные в пункте 9
схемы 1)

14. Через 1 час. Сокоотерапия —
пункт 12 из схемы 2.

Повторить пункты 1-7 данной схемы.
Через 20 мин (после пункта 15) —
второй ужин

предложен-
ные схемы лечения
онкологического
процесса являются
обобщением накоп-
ленного опыта. Ко-
нечно, желательна ин-
дивидуальная работа с
пациентом. Тем не ме-
нес, придерживаясь изло-
женных рекомендаций,
можно успешно бороться с
любым онкологическим за-
болеванием.

Безусловно, мы предлага-
ем здесь некую идеальную
программу лечения, соблюде-
ние всех пунктов которой
дает прекрасный ре-
зультат. Не надо пугать-

ся объема предлагаемой информации.
Его надо осваивать постепенно и не
огорчаться из-за некоторых пропус-
ков и несоответствий схеме при не-
хватке времени, сил, а зачастую и от-
сутствии каких-либо продуктов пита-
ния и лечебных препаратов. Не надо
падать духом! Наоборот, надо ясно
осознать, что существует система, ко-
торая дает очень хорошие результаты
(вплоть до полного исчезновения зло-
качественного новообразования) при
лечении любого онкологического
процесса — осталось ее только изу-
чить и максимально использовать!

Помните главное: дорогу осилит
идуций!

Елена Голубенкова

В медицинском центре «Помоги себе сам»
начался прием больных с поставленным ди-
агнозом и терапия по системе «Живица».
Квалифицированные специалисты подберут
индивидуальный фитокомплекс, учитываю-
щий сопутствующие заболевания, подка-
жут дальнейшие шаги в борьбе с коварным
недугом. На консультацию к врачу могут
прийти родственники больного, если сам он
не в состоянии это сделать (III, IV ста-
дии онкологического процесса, лежащие
больные и т.п.).

Запись на прием к врачу проводится в фонде
«Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский
пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич»
(ДКАЗЛК), к. 333 (м. «Текстильщики») или
по тел. 179-10-20, 179-16-01.

черкнуть.
ч т о

ние, поэтому он применяется при ле-
чении некоторых форм гипертонии.
Укроп используется как желчегонное,
улучшающее пищеварение, отхарки-
вающее и мочегонное средство. По-
этому он находит применение при ле-

блюдю. Пора менять привычки. В наш
век хронического авитаминоза и ос-
лабленного иммунитета укроп неза-
менным.

Элеонора Ершова

ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА «ЦЕЛЕБНЫЙ СУХОЙ ПОСТ»

Предлагается новая безмедикаментозная технология оздоровления и
омоложения человека («Целебный сухой пост») проф. Л.А.Щенникова, на
практике доказавшего высокую эффективность этого метода в лечении за-
болеваний крови и иммунной системы. «Целебный сухой пост» позволяет
избавиться от полиартрита, остеохондроза, заболеваний сердечно-сосудис-
той системы, а также от желчно- и мочекаменной болезней, различных бо-
лезней желудочно-кишечного тракта. Кроме того, метод помогает бороться
с любыми новообразованиями и искоренять вредные привычки (алкоголизм,
табакокурение, наркоманию), так как он основан на очищении крови. Гаран-
тируется коррекция фигуры за 2 недели!

Метод успешно прошел апробацию в медицинских и научно-исследова-
тельских институтах и одобрен Минздравом (патент Российской Федерации
№ 2028160 «Способ реабилитации организма»). Он прост и доступен в при-
менении.

Заказав видеокурс, состоящий из фильма-пособия на 3-х видеокассе-
тах, вы получите дополнительно методическое пособие (3 брошюры) и по-
дробную консультацию специалиста конкретно по вашей проблеме.

Стоимость видеокурса (3 видеокассеты + методика + консультация)
— 290 000 руб. (290 руб.). Оплата наложенным платежом (при получении
на почте).

Стоимость отдельно методического пособия (3 брошюры) —
50 000 руб. (50 руб.). 100-процентная предоплата (почтовым переводом).

Заявки на получение видеокурса и почтовые переводы
за методическое пособие направляйте по адресу:
113303, Москва, а/я 14, Пантюшкову А.В.
Справки по тел. (095) 318-40-30; 113-73-74.

БЕСПЛАТНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОСЬБА
О ПОМОЩИ

● У нас в семье страшное
горе: ребенка сбила маши-
на, сильная травма головы, по-
сле операции нуждается в продол-
жении лечения.

Необходимы помощь, совет, содействие!
676500, Амурская обл., г.Белогорск, Главпоч-
тамт, д/в. В.Н.Астафьевой.

● Отзовитесь, люди добрые! Магазин
«Милосердие» в Кашире рад принять по-
сылки с обувью, вещами, б/у предметами
домашнего обихода, книгами и т.п. для
бесплатной передачи малоимущему насе-
лению.

142900, Московская обл., Кашира-1, магазин
«Милосердие».

● Поделюсь знаниями о китайских пище-
вых травах с теми, кто интересуется нетради-
ционными методами восстановления здоро-
вья. От вас — конверт с обратным адресом.

362045, Владикавказ, ул.Дзусова, д.30,
кв.75. Елене Азаматовой.

● Очень хочу найти подругу для личной
переписки. Одинока, уже 46 лет. Для меня
большой праздник, когда приходят письма.
Верю в Добро вопреки всему. С удовольст-
вием отвечу на все письма, только неболь-
шая просьба: пожалуйста, вложите чистый
конверт.

686070, Магаданская обл., п/о Омчак,
ул.Клубная, д.25, кв.10. Валентине
Митрофановой.

АССОЦИАЦИЯ СТРАДАЮЩИХ ЭПИЛЕПСИЕЙ «ВЗАИМОПОМОЩЬ» СООБЩАЕТ,

что 29-30 октября в Москве состоится вторая межрегиональная конференция
«Эпилепсия и жизнь». Адрес проведения конференции: просп. Вернадского, д.84.
(Российская академия госслужбы при Президенте РФ), конференц-зал № 5.

Знакомые и незнакомые

Так уж повелось, что в межсезонье мы болеем чаще. И виной тому, кроме непогоды, является необходимость проводить рабочий день в душном помещении, среди множества людей. И если рядом работает человек, заболевший или недавно перенесший ОРЗ — тут уж от «коварных вирусов» никуда не деться. Впрочем их носителями, а также носителями бактерий являемся и мы с вами. Даже когда абсолютно здоровы. Просто эти «постояльцы» не беспокоят нас до тех пор, пока мы не переохладимся, не переохладимся или не забудем о важности полноценного питания. В ослабленном организме болезнетворные бактерии и вирусы начинают активно размножаться, и тут до болезни один шаг.

Симптомы ОРЗ знакомы всем от мала до велика. Это насморк, боль в горле, кашель, повышенная температура. Заболевание гриппом протекает тяжелее, чем воспаление дыхательных путей: с более высокой температурой, головной болью, ломотой в мышцах, иногда рвотой. Насморк и кашель при гриппе нередко появляются не сразу, а через один-два дня после начала заболевания.

Чтобы не болеть

Известно, что многие заболевания легче предупредить, чем вылечить. Это в полной мере относится и к теме нашего разговора. В профилактике острых респираторных заболеваний важная роль принадлежит иммунитету. Не менее важны закаливание воздушными и солнечными ваннами, обливаниями и обтираниями, массаж, а также ежедневный рацион.

Некоторые наши читатели просят рассказать о методе лечения сахарного диабета, разработанном российским биологом Александром Викторовичем Кузиным. Можно предположить, что интерес к этому вызван появившимися в последние время в ряде периодических изданий публикациями, в частности интервью самого А. Кузина газете «Московский комсомолец». В кратком пересказе того, что противодиабетной методики изложил следующий образом.

Начнет функционировать нормально, и организму не надо будет повышать в крови уровень сахара. А.В. Кузин утверждает, что для нормализации обмена веществ и излечения (под контролем специалистов) диабета по его методике с использованием разработанного им же не имеющего аналогов препарата биокор достаточно тридцати дней. Повторно лечить больных не требуется — они станут здоровыми

Вирусологи советуют в самом начале заболевания гриппом принимать ремантадин.

В недалеком будущем у нас в стране должна завершиться крупная программа исследований и создания новых вакцин для профилактики многочисленных вирусных и бактериальных заболеваний, в особенности у детей. Уже сегодня у жителей больших городов существует возможность сделать привив-

ку, намотанную на спичку, и аккуратно введите ее в ушное отверстие на ночь. Спичку выньте, оставив ватку в ухе. Прикройте ухо сухой ватой так, чтобы она не выпала в течение ночи. Ту же процедуру проделайте с другим ухом. Завяжите (не туго) горло шерстяным платком. Одна-две процедуры избавят от гриппа полезно жевать лист эвкалипта или проводить паровую ингаляцию с отваром эвкалипта.

3. Для избавления от гриппа полезно жевать лист эвкалипта или проводить паровую ингаляцию с отваром эвкалипта.

Наступила осень. Она пришла к нам с полными корзинами подарков: грибами, овощами и румяными яблоками. Но «пыльное природы увяданье» вызывает прилив оптимизма далеко не у каждого человека. Холодные осенние ветры и бесконечные дожди способны не только ухудшить наше настроение, но и спровоцировать вспышку острых респираторных заболеваний.

ОСЕНЬ: ПРОСТУДА ВОЗВРАЩАЕТСЯ

ку от гриппа, вызванного вирусом именно того типа, который «популярен» в нынешнем сезоне.

Но поскольку защитить себя от гриппа и ОРЗ с помощью вакцинации может пока далеко не каждый, давайте вспомним способы борьбы с этими заболеваниями, испытанные веками.

Десять рецептов из бабушкиного сундука

1. При первых признаках простуды слегка подогрейте 1,5 стакана молока, влейте в него свежее куриное яйцо, добавьте 1 ч.л. меда и 1 ч.л. сливочного масла. Тщательно размешайте и выпейте на ночь. К утру недомогание и насморк исчезнут.

2. При насморке и для профилактики гриппа прикладывайте к носовым отверстиям лук и чеснок, завернутые в марлю. При насморке, гриппе или ангине подогрейте борный спирт, пропитайте в нем ват-

картофельных очисток и щепотки мяты (мяту можно заменить таблеткой валидола или 3-5 каплями пихтового масла).

4. При гриппе натрите головку лука средних размеров, залейте 1 стаканом кипящего молока, настаивайте смесь (уктав) 30 мин. Выпейте небольшими глотками в течение дня.

5. В качестве потогонного средства используйте малину в виде варенья к чаю или настоя из ее листьев и стеблей. Листья и стебли заварите крутым кипятком (1 стакан кипятка на 1 ст.л. сырья), поварите на малом огне 5 мин, настаивайте 1 час и процедите. Принимайте в течение дня и перед сном, избегая сквозняков.

6. Противогриппозный чай: смешайте в равных частях кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника. Заварите 1 стаканом кипятка 1 ч.л. смеси, настаивайте 10 мин, кипятите 5 мин на ма-

лом огне. Принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

7. При насморке смешайте 1 ч.л. меда и 2,5 ч.л. сока красной свеклы. Закапывайте в каждую ноздрю по 5-6 капель смеси 4-5 раз в день.

8. Во время эпидемии гриппа можно использовать настойку чеснока: мелко крошите 2-3 зубка, залейте их 30-50 мл кипятка. Полученную жидкость закапывайте по 2-3 капли в каждую ноздрю

1-2 раза в день. Через 2 дня настойку нужно обновить.

9. Во время эпидемии гриппа принимайте также с пищей распаренные толченые ягоды калины, смешанные с медом или сахаром и разбавленные водой: 3 ст.л. свежих ягод калины томите в 1 л кипятка на малом огне в течение 1 часа. Затем добавьте 1 ст.л. меда или 2 ст.л. сахара.

10. При «жесточкой» простуде и сильном кашле смешайте 1 ст.л. полыни обыкновенной и 0,5 л водки. Настаивайте 3 суток. Принимайте по 1 ст.л. 3 раза в день и перед сном.

Детям настойки не рекомендуются!

Элеонора Ершова

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Наталью Георгиевну Колыбакову, заместителя главного врача по лечебной работе поликлиники № 60 г. Москвы.

даже впадали в кому... По распоряжению министра здравоохранения СССР академика Е. Чазова была организована проверка «метода Кузина». Базой выбрали нейтральное медицинское учреждение — Всесоюзный кардиологический научный центр (ВКНЦ). Однако три месяца деятельности Кузина в стенах ВКНЦ не дали ничего. Ученый секретарь Центра вынужден был прекратить эксперимент из-за отсутствия каких-либо результатов... Надо от-

декомпенсации. Вместе с тем мы не видели ни одного излечившегося пациента после того, как он прошел у него лечение».

К. Цагурия, заведующая Московским городским центром «Диабет»: «...ни д-р Кузин, ни кто-либо другой не открывают нам ничего нового... В отношении метода Кузина могу сказать одно. ...Он добивается нормализации жирового обмена, считая, что углеводный обмен никакой роли для больных сахар-

РАССКАЖИТЕ О МЕТОДЕ

менее важные закаливания, воздушные и солнечными ваннами, обливаниями и обтираниями, массаж, а также ежедневный рацион.

супина прикладывайте к пораженному месту лук и чеснок, завернутые в марлю. При насморке, гриппе или ангине подогрейте борный спирт, пропитайте в нем ват-

ки, липовый цвет, плоды шиповника, налейте 1 стаканом кипятка 1 ч.л. смеси, настаивайте 10 мин, кипятите 5 мин на ма-

лову, заместителя главного врача поликлиники № 60 г. Москвы.

Некоторые наши читатели просят рассказать о методе лечения сахарного диабета, разработанном российским биологом Александром Викторовичем Кузиным. Можно предположить, что интерес этот вызван появившимися в последнее время в ряде периодических изданий публикациями, в частности интервью самого А. Кузина газете «Московский комсомолец». В кратком пересказе суть его противодиабетной методики выглядит следующим образом.

Существует устоявшееся мнение, говорит А. Кузин, что причина этой болезни — в плохой работе поджелудочной железы: из-за нарушений в ней процесса выработки инсулина нарушается углеводный обмен. Дело же совсем не в этом: диабет — следствие нарушения не углеводного, а жирового обмена. Но поскольку жиры сгорают «в пламени углеводов», то процент сахара в крови для того и повышается, чтобы сгорел жир. А чем выше уровень сахара, тем больше поджелудочная железа вырабатывает инсулина (такова «приспособительная мера» организма) и тем скорее истощается. Отсюда и «философия лечения»: нормализовать жировой обмен — пусть жиры сгорают, тогда не будет напряжения с углеводным обменом. Поджелудочная железа

начнет функционировать нормально, и организму не надо будет повышать в крови уровень сахара. А. В. Кузин утверждает, что для нормализации обмена веществ и излечения (под контролем специалистов) диабета по его методике с использованием разработанного им же не имеющего аналогов препарата биокор достаточно тридцати дней. Повторно лечить больных не требуется — они станут здоровыми

«РАССКАЖИТЕ О МЕТОДЕ КУЗИНА...»

людьми и забудут об инсулине. Методика, по мнению автора, применима и при решении проблем у людей с избыточной массой: оптимизация обмена веществ поможет сжигать в организме излишки жира, избавив человека от диеты и подсчета калорий.

А как оценивают эффективность методики А. Кузина специалисты и практики? В ежемесячном издании «Диановости. Диабет и достойный образ жизни» своим мнением на этот счет поделились люди, ознакомившиеся с методикой.

Г. Козлов, доктор медицинских наук (сам диабетик): «...увы, «метод Кузина» не дал обещанных результатов. Многие больные... не только плохо себя чувствовали, но

даже впадали в кому... По распоряжению министра здравоохранения СССР академик Е. Чазова была организована проверка «метода Кузина». Базой выбрали нейтральное медицинское учреждение — Всесоюзный кардиологический научный центр (ВКНЦ). Однако три месяца деятельности Кузина в стенах ВКНЦ не дали ничего. Ученый секретарь Центра вынужден был прекратить эксперимент из-за отсутствия каких-либо результатов... Надо от-

дать должное Минздраву СССР: проверка «метода Кузина» велась тщательно и непредвзято. После ВКНЦ министерство поручило Академии медицинских наук еще раз обосновать данные проверки. Но результат тот же — нового метода лечения сахарного диабета не существует!»

А. Андрейченко, заведующая детским отделением Московского городского эндокринологического диспансера, заместитель главного эндокринолога Москвы по вопросам детства: «...лет 10-12 назад мы наблюдали у себя в Морозовской больнице и в других клиниках города тяжелейшие диабетические комы после лечения методом доктора Кузина. Те, кто уверовал в его метод, пришли к сильнейшей

декомпенсации. Вместе с тем мы не видели ни одного излечившегося пациента после того, как он прошел у него лечение».

К. Цагурия, заведующая Московским городским центром «Диабет»: «...ни д-р Кузин, ни кто-либо другой не открывают нам ничего нового... В отношении метода Кузина могу сказать одно. ...Он добивается нормализации жирового обмена, считая, что углеводный обмен никакой роли для больных сахарным диабетом не играет. Вот так обобщенно! Но извините, при диабете I типа нарушается прежде всего как раз углеводный обмен. Что касается диабета II типа, то подобные больные могут и так нормализовать свой жировой обмен, соблюдая диету без метода Кузина».

А вот высказывания людей, чьи дети лечились у А. Кузина по его методу.

М. Гельберг: «Когда я поняла, что нас просто одурачили, я набросилась на него с кулаками, меня еле оттащили...»

Н. Герасимова: «...он морочил головы родителям больных ребятишек из Уфы и из Серпухова и многих других из тех, кого мы знаем. Сколько слез было пролито, сколько ненависти вызывает имя этого человека, выпрысшего из нас все силы, все средства!»

На этом можно поставить точку. Думается, читатель сам сделает из прочитанного необходимые выводы.

Уважаемые читатели!

Фонд «Помоги себе сам» представляет новый издательский проект

ГАЗЕТА «ТУРИСТ-КЛУБ» — ЭТО ИЗДАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ СИДЕТЬ ДОМА

ЧИТАЙТЕ В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- ✓ адреса секций по туризму;
- ✓ интересные маршруты для самостоятельных походов;
- ✓ консультации специалистов и бывалых туристов;
- ✓ особенности семейного туризма;
- ✓ туристическое снаряжение;
- ✓ книжные новинки;

- ✓ география спортивных и оздоровительных походов;
- ✓ материалы о проблемах и достижениях внутреннего туризма в России и странах СНГ;
- ✓ выставки — фестивали — слеты — экспедиции, а также многое другое.

БУДЬТЕ С НАМИ, И ВАМ
НЕ ПРИДЕТСЯ СКУЧАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ!

ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

EASYCOM

<http://ooo-easycom.com>

E-mail: adp@ooo-easycom.com

Тел./факс: (095) 742-4273

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ» 32938, ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК: 173-75-19

ОТКРОЙ В СЕБЕ «ИЗЮМИНКУ»

— Что означает это понятие — стиль? — спросила наш корреспондент у Дмитрия Винокурова.

— Это «изюминка», которую нужно открыть в себе. И тогда сразу появляется ощущение своей необычности, неповторимости. Женщину «с изюминкой» ни с кем не спутаешь. Она единственная — ходит, говорит, смотрит, сидит, даже дышит не так как все. Это и есть стиль.

— Дмитрий, сколько времени вам требуется, чтобы «вычислить» стиль человека?

— Минута-две. Я всегда стараюсь заглянуть в глаза человеку. Важны ведь не только черты лица, волосы, фигура. Если в глазах пустота, то вряд ли спасет самый дорогой макияж и супермодная одежда. Такая девушка может быть красива, но неинтересна. Как кукла.

Сейчас, кстати, появляется все больше стильных женщин. Порой иду по улице и любуюсь. Наши дамы, например, научились пользоваться косметикой, уже нет ярко накрашенных, утрированных глаз и губ.

Манеры — тоже очень важны. Почему так раскованны и уверены в себе аристократки? Что бы они ни делали, все выглядит прекрасно. Наверно, здесь дело во внутренней культуре. Ведь красота очень многих девушек из-за недостатка (а иногда и отсутствия) внутренней культуры теряется.

Стиль — это гармония. Даже жесты, походка мо-



гут многое сказать о человеке. Вкус и чувство стиля можно развивать в себе. Для этого не обязательно стараться придерживаться моды, главное — это стремление к гармонии.

Иногда приходится начинать с элементарного — объяснять, что банковской служащей не стоит ходить на работу в платье с блестками и в бриллиантовых серьгах. Профессия в данном случае диктует строгий деликатный стиль.

...Дмитрия Винокурова, несмотря на его молодость, сегодня считают одним из лучших парикмахеров России. Он не раз представлял отечественных мастеров на престижном международном форуме дизайнеров «Золотая роза», причисывал участниц конкурса «Краса России». В дни показа кол-

лекций в Доме Зайцева фен в парикмахерской Димы просто раскалялся. За несколько часов из двадцати головок нужно было создать настоящие произведения искусства.

— Какие же прически сейчас особенно модны?

— Любые. В шестидесятые годы, например, существовал жесткий диктат: «бабетта» и только «бабетта». Чтобы пучки казались объемнее, женщины покорно прикалывали к затылкам шиньоны, в которых маскировали чулки и другие явно неподходящие вещи. Сейчас главный ориентир — собственная индивидуальность, стиль и вкус.

— А следует ли с возрастом менять прическу?

— Да, женщинам «за сорок» лучше носить короткие стрижки. Но самый беспринципный ва-

риант для всех возрастов и типов лица — волосы до плеч. И поскольку волосы накапливают отрицательную энергию, стричь их нужно регулярно. Я не раз замечал, что после стрижки людей, которые долго не посещали парикмахерскую, я уставал сильнее, чем обычно, мне становилось даже не по себе.

— Дима, посоветуйте, как правильно ухаживать за волосами?

— Сегодня у всех есть такая возможность. Для этого нужно подобрать хорошие ополаскиватель, шампунь. Существует и фирменный рецепт: *небольшое количество меда, сока лука, коньяка, желтка перемешать, взбить и втирать в волосы за несколько часов до мытья.*

Беседовала
Татьяна Харламова

Стало модой ругать дискотеки и всевозможные компьютерные игры. Утверждение, что трехчасовая дискотека действует на организм подростка почти так же, как и наркотики, можно считать на сегодня едва ли не самым безобидным. А священники окрестили рок-музыку «порождением дьявола».

Однако давайте вспомним собственное детство. Разве нам не хотелось вырваться из тисков нудных родительских назиданий в живую жизнь? Разве в компании сверстников мы рассуждали о теоремах Пифагора или симфониях Гайдна? Хотя мы горячо доказываем, что были другими, это не совсем так. У каждого возраста свои потребности. И совершенно естественно, что молодежь рвется на свободу. Другое дело, что все должно быть в меру и дискотека опасна прежде всего «передозировкой».

ДА ЗДРАВСТВУЮТ ДИСКОТЕКИ И ТОМАГОЧИ!

«Но есть же все-таки у современных детей потребность слушать рок-музыку», — сказал как-то один психолог по телевидению.

Объяснить подмеченную им потребность не столь сложно: это не что иное, как стремление выбраться из повседневности и, махнув рукой на обыденность и прозу жизни, гордо провозгласить: «Мы такие, какие есть, и делаем с нами, что хотите!» Стремление быть независимым, свободным просто так, ради принципа — вот ведущая потребность переходного возраста. Так что не препятствуйте самовыражению ваших взрослых детей.

Тем более, что буйные дискотечные ритмы заряжают бодростью, которая так нужна для многочасовых сидений в школе и дома, за уроками. Конечно, было бы лучше отправиться на прогулку или заняться спортом, но что греха таить, многие мальчики и девочки лишены и того, и другого, да и не у каждого с пеленок вырабатываются полезные навыки. И давайте не будем занудами — «сатанинские» ритмы не так вредны, как кажется на первый взгляд.

А что до компьютерных игр, то недавно мне рассказали о девочке, которую чуть не сдали в психиатрическую больницу из-за того, что она буквально захлебывалась слезами, когда умер ее любимый видеоцыпленок-томагочи. Взрослым было невдомек, что здесь не патология, а самая что ни на есть неутоленная потребность ребенка дарить кому-то свою любовь и нежность. «Пускай бы лучше кошку покормила, — рассуждали они. — Животное все-таки, живое существо. А то прямо что-то противоестественное».

Перенесение свойств живых существ на игрушку — типичная черта детского воображения. А в современном компьютерном томагочи ребята могут любить то, чего не хватает им в реальности.

Ирина Лапшина

Наверное, редко кому человеку не доводилось слышать о японской девочке, которая молилась за мир на всей Земле.

шую роль в духовном и физическом развитии, в воспитании детей.

Умение складывать фигурки из бумаги считалось признаком образования.

ры, создают веселые игровые ситуа-

сметикой, уже нет ярко накрашенных, угрированных глаз и губ.

Манеры — тоже очень важны. Почему так раскованны и уверены в себе аристократки? Что бы они ни делали, все выглядит прекрасно. Наверно, здесь дело во внутренней культуре. Ведь красота очень многих девушек из-за недостатка (а иногда и отсутствия) внутренней культуры теряется.

Стиль — это гармония. Даже жесты, походка мо-

платье с блестками и в бриллиантовых серьгах. Профессия в данном случае диктует строгий деликатный стиль.

...Дмитрия Винокурова, несмотря на его молодость, сегодня считают одним из лучших парикмахеров России. Он не раз представлял отечественных мастеров на престижном международном форуме дизайнеров «Золотая роза», причисывал участниц конкурса «Краса России». В дни показа кол-

плектов: «бабетта» и только «бабетта». Чтобы пучки казались объемнее, женщины покорно прикалывали к затылкам шиньоны, в которых маскировали чужие и другие явно неподходящие вещи. Сейчас главный ориентир — собственная индивидуальность, стиль и вкус.

— А следует ли с возрастом менять прическу?

— Да, женщинам «за сорок» лучше носить короткие стрижки. Но самый беспроигрышный ва-

лось даже не по себе. — Дима, посоветуйте, как правильно ухаживать за волосами?

— Сегодня у всех есть такая возможность. Для этого нужно подобрать хорошие ополаскиватель, шампунь. Существует и фирменный рецепт: небольшие количества меда, сока лука, коньяка, желтка перемешать, взбить и втирать в волосы за несколько часов до мытья.

Беседовала
Татьяна Харламова

будем занудами — «сатанинские» ритмы не так вредны, как кажется на первый взгляд.

А что до компьютерных игр, то недавно мне рассказали о девочке, которую чуть не сдали в психиатрическую больницу из-за того, что она буквально захлебывалась слезами, когда умер ее любимый видеоцыпленок-томагочи. Взрослым было невдомек, что здесь не патология, а самая что ни на есть неутоленная потребность ребенка дарить кому-то свою любовь и нежность. «Пускай бы лучше кошку покормила, — рассуждали они. — Животное все-таки, живое существо. А то прямо что-то противостоит».

Перенесение свойств живых существ на игрушку — типичная черта детского воображения. А в современном компьютерном томагочи ребята могут любить то, чего не хватает им в реальности.

Ирина Лапшина

Наверное, редко кому человеку не доводилось слышать о японской девочке, которая молилась за мир на всей Земле после атомной бомбардировки ее родной Хиросимы. По преданию, чтобы желание исполнилось, надо было изготовить тысячу журавликов из бумаги. Ей, смертельно больной лучевой болезнью, это было уже не по силам — успела сделать лишь 644 фигурки. Но до сих пор к подножию ее памятника кладут все новых и новых журавликов, присылаемых детьми и взрослыми со всех концов света. Благодаря этой трогательной истории многие наши соотечественники впервые узнали о существовании древнейшего японского искусства оригами — складывания различных фигурок из бумаги. Хотя, оказывается, в свое время им увлекался Лев Николаевич Толстой. В статье «Что такое искусство» он, говоря об оригами, как бы предвидит его буду-

щую роль в духовном и физическом развитии, в воспитании детей.

— У японцев есть поверье о существовании некой мистической связи между религиозными ритуалами и изделиями из сложенной бумаги («оригами»), — рассказывает педагог по оригами центра «Преодоление-М» Марина ПУТРЕНКО. — В незапамятные времена производимая исключительно ручным способом бумага была ценным изысканным материалом, используемым в особых случаях и, в первую очередь, при религиозных церемониях. Кстати, дошло до нас и декоративное искуст-

Умение складывать фигурки из бумаги считалось признаком образованности и изысканных манер. Широкое развитие получило оригами после второй мировой войны, и главным образом благодаря усилиям известного мастера Акиры Йошизавы. Изобретенные им несложные условные знаки равносильны изобретению нотных знаков в музыке. С их помощью стало возможным

ЖУРАВЛИКИ ИЗ БУМАГИ

во выполнения в технике оригами красочных подвесных модульных шаров — кусудамов, которые использовались японцами на синтоистских религиозных мистериях Кагура. Так назывались ритуалы, сложившиеся на основе магического солнечного культа. До сих пор считается, что кусудам (лекарственный шар) обладает целительной силой. Положив внутрь лечебные травы, шар подвешивали над постелью больного. Травы эти не нюхали, не заваривали, и все же со временем больному становилось лучше. Кусудамы нередко помогают преодолеть легкий недуг и без трав. Об этом говорят, в частности, те, кто старался складывать их в минуты недомоганий.

фиксировать процесс складывания и обучать ему.

Чем же привлекает оригами людей, независимо от их возраста или характера? Оно развивает способность работать руками, приучает пальцы к точным движениям, что особенно важно для детей, у которых имеются проблемы с мелкой моторикой и координацией рук. Дети, увлекающиеся оригами, обладают пространственным воображением. Они без труда разбираются в чертежах, легко представляют будущее бумажное изделие в объеме. Педагоги по оригами считают, что занятия им развивают память, активизируют мозг, способствуют концентрации внимания. Дети ведут настоящий творческий поиск, сами изобретают новые фигу-

ры, создают веселые игровые ситуации. Это своего рода игровая терапия.

Казалось бы, какая может быть связь между мелкими движениями рук и развитием у детей речи? На деле такое взаимодействие существует. Это было теоретически обосновано и подтверждено еще в шестидесятые годы лабораторией высшей нервной деятельности детей, созданной при Институте физиологии Академии наук СССР.

Дело в том, что центр речи и центр контроля за движениями пальцев расположены в нашем мозгу рядом. Развитие первого стимулирует развитие второго и наоборот. Одно из достоинств оригами в сравнении с другими подобными видами деятельности, например, вязанием, рисованием, вышиванием, в том, что в данном случае вовлечены в действие обе руки. А это немаловажно для гармоничного развития не только больного, но и здорового ребенка.

И, наконец, специалисты считают, что оригами — отличное средство психологической реабилитации детей-инвалидов. Подтверждением тому могут служить занятия, проведенные с онкобольными детьми. Они многим помогли устоять перед тяжким недугом, испытать радость творчества и осознать собственную значимость.

Астхик Етимиан

В Московском клубе оригами «Преодоление-М» проводятся курсы по обучению, по подготовке преподавателей оригами, выпускается учебная литература и действует постоянная выставка.

125315, Москва, ул. Усиевича, 31.
Тел. 151-80-84.





ОТ РЕДАКЦИИ

Многие наши читатели выращивают на своих участках овощи, ягоды, лекарственные растения, понимая, что это источник здоровья.

В этом им помогут материалы «Русского фрукта», подготовленные «Агрономическим селекционным обществом» — ведь специалисты «АСО» много лет сотрудничают с ведущими научно-исследовательскими институтами, размножая в своих питомниках самые ценные новинки плодово-ягодных культур и предлагая этот элитный посадочный материал садоводам всей России.

Однако в питомниках ее если и выращивают, то, как правило, ограничиваются зарубежными сортами, выведенными... несколько веков назад. Так, за редким исключением, сортимент состоит из двух сортов — Голландской розовой и Голландской красной, — выведенных в 1665 году! С позиций сегодняшних требований они явно устарели. «Агрономическое селекционное общество» с радостью представляет вам один из новых сортов красной смородины, выведенный известными московскими селекционерами В.М. Литвиновой и Н.К. Смольяниновой.

Натали — высокий, сильнорослый, раскидистый, густой зимостойкий куст с повышенной устойчивостью к заболеваниям и вредителям, особенно к паутинному и почковому клещу. Сорт скороплодный и высокоурожайный (по результатам государственного сортоизучения в Московской, Владимирской и других областях), причем с гарантированным ежегодным урожаем, благодаря уникальной зимостойкости.

Кстати, из плодов Натали получают особенно вкусные желе, компоты и соки.

Ягоды этого сорта крупные, блестящие, ярко-красные, кисти длиной до восьми сантиметров, кожица плодов тонкая, полупрозрачная — семена просвечивают насквозь. Вкус кисло-сладкий, приятный.

Кусты очень долговечны, густы и красивы. Растения неприхотливы, но все же нуждаются в минимальном грамотном уходе.

Заключается он в простейших приемах. В засушливое лето кусты обильно поливают — так, чтобы почва смачивалась на глубине 30-40 см (это примерно по два ведра на каждый молодой куст и по три-четыре — на взрослый). Затем через несколько часов почву вокруг растений рыхлят и мульчируют.

Поскольку красная смородина отличается активным ростом и высокой урожайностью, то ей желательно обеспечить и достойную подкормку минеральными и органическими удобрениями. Впрочем, если ежегодно осенью под кусты класть слой навоза, перегноя или компоста, то о дополнительном азотном и фосфорно-калийном питании необходимо будет вспомнить лишь если в разгар лета листья приобретут неестественный бледно-желтый или бурый цвет. Тогда полейте растения слабым раствором коровяка, золы, а лучше полным комплексным удобрением.

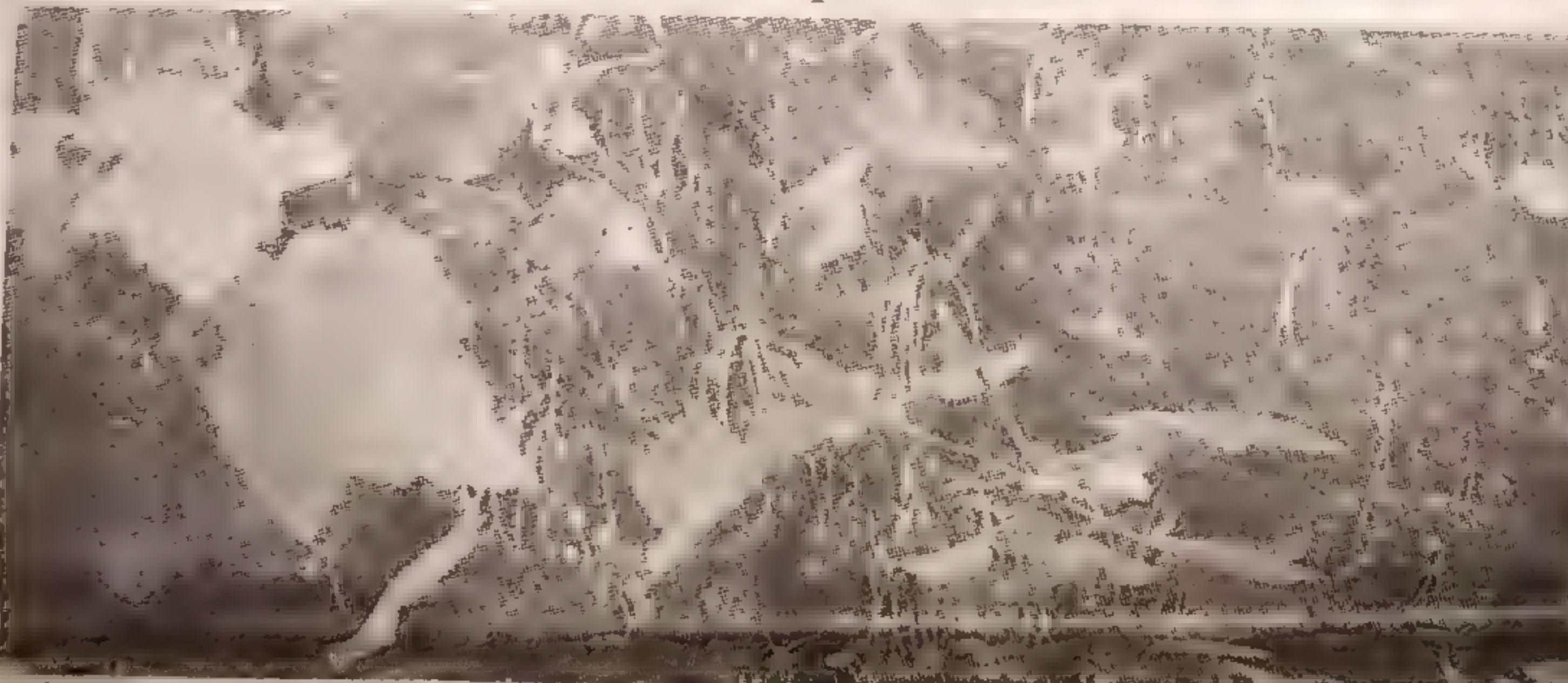
Ежегодно осматривайте кусты и удаляйте все поломанные, усыхающие и слабые ветки, а также старые, прекратившие рост в длину, но ни в коем случае не укорачивайте здоровые, а то останетесь без ягод. Вырезая ветки, руководствуйтесь не их возрастом, а состоянием, способностью к росту и плодоношению — удаляйте исключительно малооблиственные, «корявые» — те, что уже не дают хороший урожай.

Помните: когда бы ни производилась обрезка, все срезанные ветки лучше вынести из сада или сжечь, чтобы они не стали источником болезней и вредителей.

Кусты смородины декоративные — их сажают вдоль дорожек, заборов, перед постройками, и получается очень красиво: что-то вроде природной зелено-красной ширмы.

ДОЛГОЖДААННАЯ НАТАЛИ

Во многих странах мира красная смородина распространена ничуть не меньше, чем черная. И у нас в последнее время заметно возрос интерес к этой культуре, тем более что наконец-то появились ее новые высокоурожайные сорта.



любом садовом участке на севере, юге, западе и востоке страны, отличаясь высокой зимостойкостью, засухоустойчивостью, долговечностью.

Хорошо переносит не просто суровые зимы, но и резкие перепады температур. Отличается высокой самоплодностью (способностью к самоопыле-

У красной смородины, украшающей сад яркой зеленью и гроздьями алых ягод, немало и других достоинств. В народной медицине ее успешно используют в качестве потогонного, мочегонного, желчегонного, жаропонижающего, противоаллергического, противовоспалительного и противоязвенного средства. Современная медицина отмечает способность красной смородины накапливать в нашем организме особые вещества — кумарины, снижающие свертываемость крови, что, как известно, предупреждает инфаркты. Целебных сахаров в ней до 13 процентов, а если не спешить с уборкой (кстати, плоды с веток не осыпаются), то к концу лета — осенью содержание их еще выше. Да в это время она слаще винограда!

Из красной смородины получают неповторимые по вкусу и консистенции желе, а также сиропы, варенья, ароматные вина, ликеры, прохладительные напитки. Они обладают тонизирующим действием, повышают аппетит, утоляют жажду.

Редкое ягодное растение сравнимо с красной смородиной по высоте и стабильной урожайности (до двух ведер с куста!) наряду с простотой применения агротехники. Она великолепно «сама по себе» практически на

не «выпадают», то к концу лета все содержание их еще выше. Да в это время она слаще винограда!

Из красной смородины получают неповторимые по вкусу и консистенции желе, а также сиропы, варенья, ароматные вина, ликеры, прохладительные напитки. Они обладают тонизирующим действием, повышают аппетит, утоляют жажду.

Редкое ягодное растение смородина отличается зимостойкостью (до двух десятилетий) наряду с простотой применяемой агротехники. Она великолепно растет «сама по себе» практически на

любом садовом участке на севере, юге, западе и востоке страны, отличаясь высокой зимостойкостью, засухоустойчивостью, долговечностью.

Хорошо переносит не просто суровые зимы, но и резкие перепады температур. Отличается высокой самоплодностью (способностью к самоопыле-

нием), способностью к росту и плодоношению — удаляйте исключительно малооблиственные, «корявые» — те, что уже не дают хороший урожай.

Помните: когда бы ни производилась обрезка, все срезанные ветки лучше вынести из сада или сжечь, чтобы

кусты смородины декоративные — их сажают вдоль дорожек, заборов, перед постройками, и получается очень красиво: что-то вроде природной зелено-красной ширмы.

РОМАН С МАЛИНОЙ

До недавнего времени я не сомневалась, что произрастающий на нашем садовом участке кустарник с мелкой кисловатой ягодой и есть настоящая малина: и листьями похожа, и цветом ягод названию вполне соответствует.

в его саду малина — она тут царствует, ей отведено больше, чем другим культурам, времени в трудах и места в душе. И такая любовь не могла остаться безответной; в результате многолетней работы сделал-таки Иван Васильевич то, что остальным оказалось не под силу — вывел ремонтантные сорта малины, которые дают плоды уже на однолетних побегах, сочетают в себе высокую зимостойкость, урожайность, скороплодность, отличные вкусовые качества.

Во всем мире не найдется им аналогов. Да только некогда Ивану Васильевичу почивать на лаврах — характер не тот и планы грандиозные.

Казакова не застать дома, питомник — его жизнь, его радость и боль. До ста тысяч гибридных сеянцев — ни одного повтора! — находятся под его надзором. А если нет селекционера Казакова в питомнике, ищите профессора Казакова в Брянской сельскохозяйственной академии — Иван Васильевич готовит себе смену. Около трех тысяч студентов учатся здесь, и для многих нет большей радости, чем работа на земле. Но Ивану Васильевичу мало подготовить лишь крепких сельскохозяйственных специалистов — он видит своих ребят людьми интеллигентными, и по-

тому учит их не только агрономии, но, например, и хорошему русскому языку — по Тургеневу, Чехову, Бунину...

Казаков влюблен в свою работу, в свой край, а какая же любовь без поэзии? Он пишет стихи, многие из которых посвящены его любимому детищу — малине.

Судите сами, насколько выражение «не жизнь, а малина» применимо к судьбе Ивана Васильевича Казакова. Мальчиком пережил он военное лихолетье, голод и разруху. И кто знает, как бы все сложилось, если бы не мама Мария Афанасьевна, растившая детей одна, да дед Степан Федорович. Они-то и привили маленькому Ване вкус к садоводству. После войны дед и внук ходили по окрестным лесам, выискивали хрупкие дички и высаживали на огороде. Многим это было непонятно, но дед верил, что придет время и фруктовые сады вновь станут радовать глаз. Посему и советовал настоятельно Ивану после школы поступать в Мичуринский плодоовощной институт. Да внук уже и сам не мыслил себя без работы в саду.

И вот мечта сбылась: Иван Казаков — агроном. При распределении был выбор, многие выпускники увлекались экзотикой, но Казакова тянуло в родную русскую деревню. Поэтому и выбрал он плодопитомнический совхоз «Обоянский», где директор, к счастью, оказался его единомышленником. А местные трудности не пугали, закалка с детства имела. До сих пор с благодарностью помнит Иван Васильевич имена всех, кто помогал ему

входить во взрослую жизнь, делился опытом. Многолетний упорный труд, защита сначала кандидатской, следом докторской диссертации принесли свои плоды. Появился авторитет, который и помогает выживать сегодня.

У Казакова в послужном списке уже много замечательных новых сортов малины, но увлеченность ею у него не пропадает. Они могут быть еще лучше, считает селекционер, и потому работает без выходных и праздников, забывая о бытовых неудобствах, невысокой зарплате, недостаточном внимании чиновников и прочих пустяках — не до них ему. В питомнике зреют «Бабье лето» и «Пересвет», «Вольница» и «Гусар», а впереди новые сорта, еще без названия, имеющие лишь номер. Может быть, именно эти несостоявшиеся пока сорта малины и делают жизнь Ивана Казакова светлой и наполненной смыслом?

Татьяна Петрова

ПОЗДНЕОСЕННЯЯ ПОСАДКА

В октябре у садовода каждый день на счету: до надвигающихся морозов надо успеть завершить все посадки.

Конечно, посадку можно отложить и до весны, но не стоит. Объясним, почему: растения с молодыми раскрытыми листочками не сажают, потому что они долго будут болеть или вовсе погибнут, а почки таких ягодных кустарников, как крыжовник, смородина и жимолость в весенние дни распускаются очень рано — стоит лишь оттаять почве; таким образом в апреле кусты можно просто не успеть вовремя посадить.

А главное — выбор саженцев весной всегда ограничен; в питомниках остается лишь то, что не успевают раскупить осенью. Причем посадочный материал лучше покупать не на рынке, где нет гарантий в его сортовой чистоте, а у специализированных фирм, которые имеют свои магазины, а также рассылают саженцы почтой; скорее всего удачной будет и покупка, сделанная непосредственно в питомническом хозяйстве.

Как же грамотно посадить растения в поздние осенние дни? Промедление и ошибки чреваты тем, что растения плохо приживутся и замерзнут предстоящей зимой. Чтобы этого не случилось, после посадки в плодородную землю их надо не только обильно полить, но и замульчировать почву вокруг корневой шейки десяти-пятнадцатисантиметровым слоем торфа, опилок или лесного мха — тогда корешкам будет намного теплее (весной не забудьте снять этот утеплитель). А в ноябре-декабре, когда выпадет снег, подгребите его к новым посадкам и укройте их дополнительно для гарантии.

Если же растения вы приобрели в самые последние октябрьские дни, когда уже подмораживает почву, то лучше все-таки сохранить их до середины апреля в подвале в ведре с влажным песком, землей, мхом или же прикопать до того же срока на от-

крытом воздухе в траншее, что также уберет их от подмерзания. Техника прикопки проста. На участке выбирают самое защищенное от ветра место и выкапывают канаву глубиной 50 и шириной 40 см, укладывают в наклонном положении посадочный материал и засыпают землей так, чтобы две трети кроны растений были укрыты. Землю уплотняют. Затем прикопку надо полить, замульчировать сухой землей и прикрыть обрезками ветвей, чтобы первый же снег хорошо укрыл растения. В местах прикопки следует разложить отравленные приманки, чтобы спасти саженцы от мышей. Спасают от них и колючие ветки ельника. Когда выпадает снег, его уплотняют вокруг прикопки, но слой снега более одного метра нежелателен — растения могут «задохнуться» и подопреть.

Весной саженцы планируйте высаживать рано, как только сойдет снег и оттаят верхний слой почвы. В средней полосе обычно это возможно в третьей декаде апреля. При ранней посадке будут созданы хорошие условия для приживаемости растений, когда мелкие питающие корешки уже начинают обрастать в почве при невысокой температуре, а листья еще не распускаются.

И последний совет: и осенью и весной предпочтительно покупать саженцы с закрытой корневой системой — в горшочках или в пакетах с землей, — тогда они отлично приживутся и намного лучше будут развиваться в дальнейшем по сравнению с теми, у которых при пересадке неизбежно травмируются оголенные корни. Напоминаем вам, что «Агрономическое селекционное общество» располагает высококачественными саженцами с закрытой корневой системой — ежевикой, малиной, смородиной, садовой земляникой новых сортов. Сажайте — не пожалеете!

САЖЕНЦЫ И ТОВАРЫ — ПОЧТОЙ ОТ «АГРОНОМИЧЕСКОГО СЕЛЕКЦИОННОГО ОБЩЕСТВА»

ВНИМАНИЕ!

Бланки заказов, опубликованные в №№ 8-9 «ПСС», действительны только до 1 октября 1998 г. «АСО» оставляет за собой право на повышение цен с учетом увеличения почтовых тарифов и девальвации.

УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАКАЗА

1. Рассылка осуществляется только на территории Российской Федерации.
2. Заказы принимаются только на Бланке заказа с личной подписью клиента.
3. Сроки комплектации заказов (на посадочный материал) и сдачи их на почту в Москве: осенью — с 15.09 по 25.10, весной — с 20.04 по 15.05.

При большом количестве заказов фирма оставляет за собой право перенести заказ на следующий посадочный сезон.

4. Обязательно при получении посылки вскрывайте ее на почте, чтобы ознакомиться с гарантийным талоном на посадочный материал.

5. **Внимание!** В первую очередь к исполнению принимаются предварительно оплаченные заявки.

6. Предоплата производится:

а) почтовым переводом по адресу: 109153, Москва, а/я 3, «АСО»;

б) через сбербанк России на р/с 40702810500040000279 в КБ «Московский нефтехимический банк», кор/с 30101810200000000629, ИНН 7721012750.

К отрезному Бланку заказа должна быть подклеена квитанция, подтверждающая оплату. Обязательно оставляйте у себя копию квитанции об оплате.

Минимальная стоимость заказа — 80 руб.

7. Бланк заказа с квитанцией об оплате или без предоплаты (для высылки наложенным платежом) посылайте по адресу: 109153, г. Москва, а/я 3.

8. Организация не несет ответственности за задержку или невыполнение заказа из-за обстоятельств, возникших по не зависящим от нее причинам (форс-мажор).

Почтовые расходы на пересылку:

а) с предоплатой — 30 % от стоимости заказа;

б) наложенным платежом — 60% от стоимости заказа (т.е. сумма заказа увеличивается на 60%).

Тщательно подсчитывайте сумму оплаты, включив в нее и стоимость пересылки!

БЛАНК ЗАКАЗА

№№ п/п	Наименование	Код	Цена (1 шт.)	Кол-во (шт.)	Сумма (руб.)
Элитные саженцы					
1	Красная смородина (Натали)	012	20 руб.		
2	Дачница				
3	Экзотика	007	25 руб.		
4	Орловский вальс	008	25 руб.		
5	Селеченская	009	25 руб.		
6	Лентяй	079	25 руб.		
7	Перун	080	25 руб.		
		081	25 руб.		
8	Славутин				
9	Вигяль	082	10 руб.		
10	Рубиновый кулон	083	10 руб.		
11	Урожайная	084	10 руб.		
12	Фейерверк	015	10 руб.		
13	Ромашка фестивальная	016	10 руб.		
14	Ежевика лиановидная (Торнфри)	017	10 руб.		
15	Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	019	45 руб.		
		035	45 руб.		
16	Метеор				

Малина от профессора И.В. Казакова

случилось, после посадки в плодородную землю их надо не только обильно полить, но и замульчировать почву вокруг корневой шейки десяти-пятнадцатисантиметровым слоем торфа, опилок или лесного мха — тогда корешкам будет намного теплее (весной не забудьте снять этот утеплитель). А в ноябре-декабре, когда выпадет снег, подгребите его к новым посадкам и укройте их дополнительно для гарантии.

Если же растения вы приобрели в самые последние октябрьские дни, когда уже подмораживает почву, то лучше все-таки сохранить их до середины апреля в подвале в ведре с влажным песком, землей, мхом или же прикопать до того же срока на от-

живаемости растений, когда мелкие питающие корешки уже начинают обрастать в почве при невысокой температуре, а листья еще не распускаются.

И последний совет: и осенью и весной предпочтительно покупать саженцы с закрытой корневой системой — в горшочках или в пакетах с землей, — тогда они отлично приживутся и намного лучше будут развиваться в дальнейшем по сравнению с теми, у которых при пересадке неизбежно травмируются оголенные корни. Напоминаем вам, что «Агрономическое селекционное общество» располагает высококачественными саженцами с закрытой корневой системой — ежевикой, малиной, смородиной, садовой земляникой новых сортов. Сажайте — не пожалеете!

ЖИЗНЬ ВАШИХ ПИСЕМ

«Агрономическое селекционное общество» («АСО») надеется на сотрудничество с садоводами. Нам интересен ваш опыт, равно как и вопросы, на которые мы готовы ответить. Самые любопытные материалы газета «ПСС» опубликует под рубрикой «Делимся опытом».

Наш адрес: 109153, Москва, а/я 3, «АСО».

Если хотите получить ответ, вкладывайте в свои письма маркированные и подписанные конверты.

Тел. для справок: 175-14-96.

АДРЕСА И ТЕЛЕФОНЫ ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНОВ «АГРОНОМИЧЕСКОГО СЕЛЕКЦИОННОГО ОБЩЕСТВА» В МОСКВЕ

- «ДАЧНИК-1» — ул. Грайвороновская, д. 14. Тел. 173-08-52;
- ФИЛИАЛ «ДАЧНИКА-1» — Волгоградский пр-т, д. 122, кор. 2. Тел. 175-84-23;
- «ДАЧНИК-2» — ул. Сельскохозяйственная, д. 35. Тел. 180-14-26;
- Магазины «Дачник-1» и «Дачник-2» работают ежедневно без перерыва на обед с 10.00 до 19.00, в субботу — до 17.00, в воскресенье — до 16.00.

Филиал «Дачника-1» работает так же, кроме воскресенья (выходной).

Москвичи могут приобрести здесь саженцы тех культур, о которых мы рассказали, а также брусники, садовой клюквы, колонновидной яблони, груши, крыжовника, рябины, вишни, лучших сортов роз, декоративных кустарников и многих других.

Саженцы продаются в пакетах с землей, поэтому высаживать их в грунт можно даже в нетрадиционные сроки.

Кроме того, имеется весь набор сопутствующих товаров: удобный садовый инвентарь, высокоэффективные, безвредные для здоровья человека средства защиты растений, комплексные удобрения, специальная литература и т.д.

Материалы «Газеты в газете» подготовлены В. Дадыкиным

№ п/п	Наименование	Кол	Цена (1 шт.)	Кол-во (шт.)	Сумма (руб.)
Элитные саженцы					
1.	Красная смородина (Натали)	012	20 руб.		
Черная смородина					
2.	Дачница	007	25 руб.		
3.	Экзотика	008	25 руб.		
4.	Орловский вальс	009	25 руб.		
5.	Селезенская	079	25 руб.		
6.	Лептэй	080	25 руб.		
7.	Перун	081	25 руб.		
Земляника					
8.	Славутич	082	10 руб.		
9.	Витязь	083	10 руб.		
10.	Рубиновый кулон	084	10 руб.		
11.	Урожайная	015	10 руб.		
12.	Фейерверк	016	10 руб.		
13.	Ромашка фестивальная	017	10 руб.		
14.	Ежевика лиановидная (Торифри)	019	45 руб.		
15.	Малино-ежевичный гибрид (Тайберри)	035	45 руб.		
Малина от профессора И.В. Казакова					
16.	Метеор	024	18 руб.		
17.	Солнышко	025	18 руб.		
18.	Бальзам	026	18 руб.		
19.	Журавлик	028	18 руб.		
20.	Бабье лето	030	25 руб.		
21.	Гусар	031	25 руб.		
22.	Вольница	032	18 руб.		
23.	Пересвет	033	18 руб.		
Биопрепараты					
24.	«Фитоверм» (от всех вредителей сада) — 1 флак. — 50 г	085	25 руб.		
25.	Гидрогель «Подземный родник» для комнатных цветов — 3,5 г	063	1 р. 80 к.		
Книги: Е.И. Поскребышевой					
26.	Целебные сласти домашнего приготовления	064	17 руб.		
27.	Ароматы лета к зимнему столу	065	19 руб.		
28.	Лечимся яблоками и алычой	073	12 руб.		
29.	Целебные сласти из земляники, малины, ежевики и ежемалины	074	12 руб.		
30.	Голубое чудо: кондитерские заготовки из голубики и черники	075	12 руб.		
31.	Вишня, ирга и крыжовник в целебных заготовках	076	12 руб.		
32.	Прирученные лесные красавицы. Заготовки из рябины, калины, клюквы и брусники	077	12 руб.		
33.	Солодка, стэхис и стевия в домашних заготовках	078	12 руб.		
ОБЩАЯ СТОИМОСТЬ ЗАКАЗА					
+ ПОЧТОВЫЕ РАСХОДЫ:					
а) в случае предоплаты (30% от стоимости заказа) _____					
б) при высылке наложенным платежом (60% от стоимости заказа) _____					
ИТОГО: _____					
С условиями выполнения заказа согласен _____ (подпись)					
Адрес заказчика (разборчиво):					
Индекс _____ Область (край) _____					
Район _____ Населенный пункт _____					
Улица _____ дом _____ кор. _____ кв. _____					
Ф.И.О. _____					

Как нечто святое

Все без исключения религии считают телесную чистоту первейшей человеческой добродетелью. Согласно Библии, чистота — одно из высших достоинств. А у мусульман существует своеобразный культ омовения. Чистота — это половина веры, — учит Коран.

У каждой страны есть свой символ. У Австралии это кенгуру, у Голландии — тюльпаны, у нашего северного соседа Финляндии, наравне с лесами и озерами (говорят, на каждого жителя Суоми приходится одно озеро и четыре гектара леса), — сауна. Сауна — это дар богов, — говорят финны.

В свое время мне довелось встретиться с «финским Шалыпиным» — Мартти Талвелой. Во время гастролей в Москве он спел в Большом театре партию Годунова на русском языке. Богатырского сложения, с окладистой, чуть седеющей бородой, немногословный и суровый, он, видимо, полагал, что я буду говорить с ним о вокале. Но когда я произнес слово «сауна», сразу оживился и подобрел.

— Сауна, — сказал Талвела, — для нас, финнов, словно пароль. По нему мы узнаем родственную душу...

Человек всегда тянулся к теплу, радовался благодатным лучам солнца, горячим источникам, ласковому жару бань.

Древние греки верили, что обычай греться в бане освящен богами. Еще Гомер воспевал целительницу человеческих недугов — баню. Герой «Одиссеи», например, в зале из драгоценного мрамора наслаждался живительным теплом бани — «его тело и дух освобождались от тяжелого бремени». Через две с половиной тысячи лет дошли до нас слова Платона: «Сооружение бань — обязанность государства». И действительно, в Элладе строилось множество общественных бань, и вход в них был бесплатный.

Как термы Рим спасли

Именно, выражаясь по-современному, банная индустрия не получила такого размаха, как в Древнем Риме. Чтобы иметь хотя бы некоторое представление о римских термах — так в античности назывались бани, — отправляйтесь на берега

Тибра (я писал о них в романе «Взгляд из России на Рим»). В канун I века при императоре Августе в городе на семи холмах было 865 общественных терм. Кроме того, в каждом из четырнадцати районов Рима было еще около тысячи весьма внушительных по размерам комфортабельных частных терм. Достаточно сказать, что термы Веспасиана насчитывали более ста помещений.

Жители Рима, как правило, посещали баню каждый день. Если бы не строгие санитарные установления, не общедоступность множества терм, густонаселенный город не справился бы с эпидемиями и болезнями. «Гордые люди в

мантиях на массивных цепях, как качели... Две с половиной тысячи человек могли здесь одновременно наслаждаться благодатным жаром. Термы схематично были устроены так: вестибюль, раздевалки, большой зал для потения, бассейны с холодной и горячей водой, баня сухого жара, гимнастические залы, библиотека. К термам примыкал большой стадион.

Термы Каракаллы хотели даже возвести в ранг восьмого чуда света, но не решились нарушить священное число «семь».

Основа римского банного ритуала — чередование холодных, прохлад-

терен настоящий культ массажа. Расстигались ароматными бальзамами, настояками из трав и цветов.

Много внимания уделяли в своих сочинениях бане и косметике древнеримский ученый Плиний Старший. Подробно описал он, например, лосьон из миндального масла с молоком, зубной порошок из рогов антилоп и пемзы. Для избавления от морщин пользовались помадой из льняного масла в сочетании с жиром, извлеченным из... бычьей ноги. Женщины после бани натирали щеки и груди пальмовым маслом. Поппея Сабина, жена императора Нерона, после бани окуналась в бассейн, наполненный молоком породистых ослиц. Для этого держали пятьсот своенравных животных. Когда Поппея отправлялась в путешествие, за ней перегоняли с места на место и стадо ослиц.

«Уважительное сочинение»

Португальский врач Антонио Нуньес Саншес почти всю свою жизнь прослужил в России при дворе императрицы Елизаветы Петровны. Поселившись на склоне лет во Франции, он издал там, как подчеркивал сам, «уважительное сочинение о российских банях». Книга неоднократно выходила во многих странах, а у нас после двух петербургских — 1774 и 1791 годов — изданий не печаталась ни разу.

«Искреннее мое желание, — читаем мы в этом интереснейшем сочинении, — простирается до показания превосходства бань российских пред бывшими вдревле у греков и римлян и находящимися ныне в употреблении у турков, как для сохранения здоровья, так для излечения многих болезней... Хотя в российских банях и нет роскоши римских, но зато россияне производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и ныне производят в четырех или пяти». Самое главное, подчеркивает Саншес, что в русской бане пар нагнетается при помощи так называемой каменки. «Захотел погорячее да поспее, плеснул воду на раскаленные камни... В римских и турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым проходят трубы. Но так как такая баня не переносится свежим воздухом, она не может

БАНЯ ПАРИТ — ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ



Алексей Васильевич ГАЛИЦКИЙ — знаток русской бани и талантливый литератор. Одно из его сочинений — «Щедрый жар», неоднократно издававшееся у нас в стране и за рубежом, — буквально настольная книга поклонников русской парной или финской сауны. В серии статей Алексей Васильевич познакомит читателей с историей, особенностями и традициями русской бани, даст практические советы.

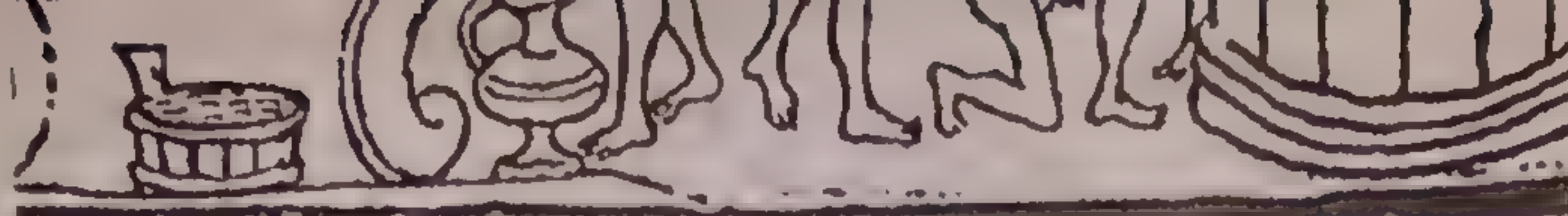
тогах», как называл римлян историк Тацит, считали ниже своего достоинства обращаться к медикам по пустякам. Они настолько уверовали в целительность бани, что предпочитали се самым

мощным врачам. В банях, теплых, горячих и очень горячих процедур. На это была рассчитана система помещений с различной температурой. Из раздевалок направлялись, в соответствии с настроением и

ческих недугов — баню. Герон «сен», например, в зале из драгоценного мрамора наслаждался живительным теплом бани — «его тело и дух освобождались от тяжелого бремени». Через две с половиной тысячи лет дошли до нас слова Платона: «Сооружение бань — обязанность государства». И действительно, в Элладе строилось множество общественных бань, и вход в них был бесплатный.

Как термы Рим спасли

Но нигде, выражаясь по-современному, банная индустрия не получила такого размаха, как в Древнем Риме. (Чтобы иметь хотя бы некоторое представление о римских термах — так в «вечном городе» назывались бани, — не обязательно отправляться на берега Тибра. Кому довелось побывать в Пушкине (Царское Село), тот наверняка обратил внимание на баню в помещениях Большого дворца. Это копия терм «в древнем вкусе времен римского императора Августа», как писал Н.М. Карамзин. Строил ее знаменитый шотландец Камерон, почти всю жизнь трудившийся в Петербурге и считав-



Алексей Васильевич ГАЛНИЦКИЙ — знаток русской бани и талантливый литератор. Одно из его сочинений — «Щедрый жар», неоднократно издававшееся у нас в стране и за рубежом, — буквально настольная книга поклонников русской парной или финской сауны.

В серии статей Алексей Васильевич познакомит читателей с историей, особенностями и традициями русской бани, даст практические советы.

тогах», как называл римлян историк Тацит, считали ниже своего достоинства обращаться к медикам по пустякам. Они настолько уверовали в целительность бани, что предпочитали ее самым модным врачам и лекарствам. Да и медики практиковали в банях. Например, выдающийся врач Гален общался с пациентами в специально построенном для этого прекрасном «храме пара». «В термах — исцеление!» — любимое изречение римских врачей-лечебников.

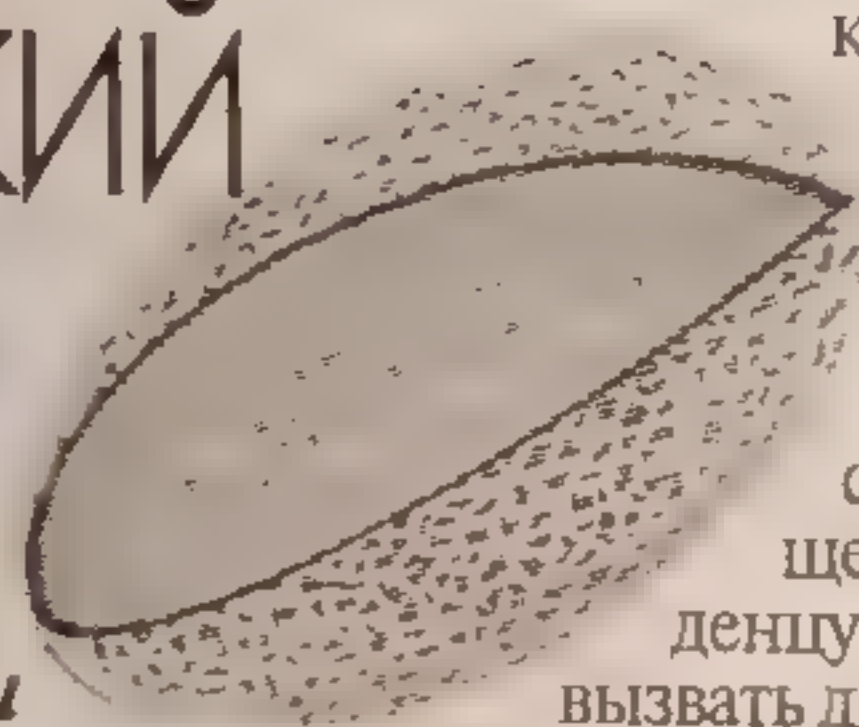
На территории в 12 гектаров были расположены термы Каракаллы: искусственные водопады, ванны, подве-

ных, теплых, горячих и очень горячих процедур. На это была рассчитана система помещений с различной температурой. Из раздевалок направлялись, в соответствии с настроением и вкусом, в отделение с сухим или влажным жаром. Затем переходили в зал и обдавали себя теплой или холодной водой. Иные же сразу ныряли в бассейн. За этим следовал довольно длительный уход за кожей: ее очищали специальными деревянными скребками — у тех, кто побогаче, они были из бронзы или даже из зубов гиппопотама. Для тех времен харак-

терны у турков, как для сохранения здоровья, так для излечения многих болезней... Хотя в российских банях и нет роскоши римских, но зато россияне производят в одной комнате то, что римляне делали, а турки и ныне производят в четырех или пяти». Самое главное, подчеркивает Саншес, что в русской бане пар нагнетается при помощи так называемой каменки. «Захотел погорячее да поспешее, плеснул воду на раскаленные камни... В римских и турецких банях пар идет оттого, что поливают горячий пол, под которым проходят трубы. Но так как такая баня не переменилась свежим воздухом, она недостаточна для здоровья, а российские бани от такого недостатка отвержены... Их пар смягчает кожу, а не расслабляет ее... Расширяет орудия дыхания, боевые и другие жилы, оживляет оные части в то состояние, в котором они были прежде болезни».

Более подробно о русской бане мы поговорим в последующих публикациях.

СОЛНЦЕЛИКИЙ ПЛОД



Дыня — близкий родственник арбуза из одного и того же семейства тыквенных, откуда и сходство содержащихся в них питательных веществ. Причем, соблазняясь дыней, следует помнить, что, как и арбуз, она способна накапливать в избыточном количестве химические удобрения, вносимые в почву.

Но помимо этого употребление сладкого солнцеликого плода требует дополнительных мер предосторожности, о которых знают далеко не все. Дело в том, что переваривание и усвоение дыни происходит лишь в кишечнике. Поэтому если есть ее вместе с другими продуктами, она будет препятствовать процессу пищеварения. Чтобы избежать нежелательные последствия, дыню едят через 2-3 часа после приема пищи.

Нужно помнить, что дыня противопоказана при диспепсии, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки, дизентерии, всевозможных кишечных расстройствах и сахарном диабете. Не рекомендуется есть ее и кормящим матерям, так как содержащиеся в дыне вещества могут попасть к младенцу вместе с молоком и также вызвать диспепсию.

Дыня широко применяется в народной медицине как лечебное средство. Например, для очищения мочевыводящих путей, лечения мочекаменной болезни, подагры и ревматизма рекомендуется ежедневно съедать по 1,5-2 кг мякоти за 3-4 раза в промежутках между приемами пищи в течение всего дынного сезона. В результате увеличения количества выводимой мочи прочищаются почки и мочеточники, вымываются песок и мелкие камни, удаляется избыток минеральных веществ при подагре и ревматизме.

При заболеваниях почек (нефрит, пиелонефрит) и печени (цирроз, хронический гепатит) дынная диета успокаивающе действует на вегетативную нервную систему, уменьшая остроту патологических процессов. И поскольку дыня оказывает мягкое слабительное воздействие, то она помогает при геморрое. Ее мякоть и свежесжатый сок способствуют снятию симптомов обострившегося геморроя, заживляя места возникновения кровотечений.

В то же время содержащаяся в дыне клетчатка активизирует выведение избыточного холестерина и поэтому является эффективным средством профилактики и лечения атеросклероза. Вообще ее очищающее воздействие на сосуды дает неплохие результаты при заболеваниях кровеносной системы, гипертонии, болезнях сердца. А богатый ассортимент витаминов и микроэлементов делает солнцеликий плод хорошим лекарством при анемии, тонизирующе действует на организм, придает блеск глазам и омолаживает кожу.

Дынная пора длится недолго, всего 3-4 месяца. Для того чтобы использовать лечебные свойства дыни на протяжении всего года, народные целители издавна применяют ее семена, готовя из них лекарственную эмульсию. Для этого зерна семян надо растолочь, смешать с теплой кипяченой водой в пропорции 1:10, тщательно перемешать и процедить через несколько слоев марли. Эмульсию принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды для очищения кишечника при мочекаменной болезни и кашле.

Это средство также повышает количество выделяемой мочи, оздоравливает действие на печень, почки, мочевыводящие пути, устраняет жжение при мочеиспускании, сопутствующее некоторым заболеваниям. Кроме того, при задержке мочеиспускания, хроническом про-

статите и камнях в мочевом пузыре нужно взять 1 ст.л. измельченных семян на 1 стакан молока, прокипятить, помешивая, на слабом огне 25-30 мин, настоять до охлаждения и профильтровать. Настой принимать по 50 мл 3-4 раза в день до еды.

Древняя восточная медицина рекомендует принимать по 9 г измельченных семян дыни в качестве слабительного, а также для увеличения количества молока у кормящих матерей. Если отделение молока не увеличивается, дозу семян можно довести до 15 г.

Семена дыни могут снизить содержание сахара в крови при сахарном диабете. Для этого их надо размолоть в кофемолке, 1 ст.л. получившейся муки залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать до охлаждения. Настой пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

Лечебный курс для изгнания ленточных глистов проводится два дня. Первый день — подготовительный: после 14 часов нужно прекратить прием пищи, можно пить только жидкость (соки или чай). На следующее утро вместо завтрака съесть 100-120 г измельченных семян, проваренных в воде на слабом огне в течение 10 мин (вода должна немного покрывать семена). Начиная с обеда, прием пищи можно возобновить. Ближе к ночи начинается выход глистов.

Сергей Барсов

Внимание: РАССЫЛКА!

Стоимость в рублях с пересылкой наземным транспортом по России

АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.	АВТОР	НАЗВАНИЕ	Цена в руб.
КНИГИ					
Ю.Г.Вилунас	«Дыхание, несущее здоровье»	21	Махутра Мандалат даса	«Введение в аюрведические методы лечения»	16
Ю.Емельянов	«Помоги себе сам»	32	Б.Мизун	«Космос и здоровье»	32
Ю.Иванов	«Карма и человек»	32	И.П.Неумывакин, Л.С.Неумывакина	«Здоровье в ваших руках» (2-е изд.)	17
Н.Кудряшова	«Лечение глиной»	19	М.Норбеков, Л.Фотина	«Дорога в молодость и здоровье»	38
Н.И.Мазнев	«Народные способы лечения»	23	Ю.Скан	«Сон и явь» (практика самосовершенствования)	15
Н.И.Мазнев	«Методика лечения суставных заболеваний»	12	Дж.Фаст	«Язык тела»	32
Г.П.Малахов	«Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	28	Д.Фрэнк	«Дети и знаки зодиака»	32
А.Маловичко	«Очищение и лечение суставов»	20	В.П.Царев	«1000 рецептов народной медицины»	15
А.Маловичко	«Диагноз рак... с чего начать»	20			
НАЗВАНИЕ	ПОЯСНЕНИЕ				Цена в руб.
ПРЕПАРАТЫ					
Голубая целительная глина (курс бальнеологического лечения)					119
ПРИБОРЫ ДОМАШНЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ					
ПТ	— устройство локального прогревания (обеспечивает местное глубокое прогревание тканей ЛОР-органов)				340
МАГ	— аппарат для низкочастотной магнитотерапии (болезни и травмы суставов, позвоночника, обезболивающее, успокаивающее, противовоспалительное действие)				340
ППК	— устройство теплового лечения заболеваний прямой кишки				290
ЭДМА	— магнитотерапевтическое устройство для лечения заболеваний, связанных с поражениями опорно-двигательного аппарата, и различных болевых проявлений в позвоночнике, суставах, мышцах. Описание см. ниже.				650
У-03 «ОКТАВА»	— слуховой аппарат для слабой и средней потери слуха (в комплект входят слуховой аппарат, зарядное устройство, 2 аккумулятора, 3 вкладыша)				415
Трость цельнометаллическая с устройством противоскольжения. Регулируемая длина от 74 до 82 см и от 82 до 90 см					69
ВИДЕОКАССЕТЫ					
«Разминка Норбекова»					80
«Курс гимнастических упражнений доктора Иванова «Лежебока»					89

Для получения необходимо до 1 ноября 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать!

Для отдаленных районов доплата за авиапересылку (очень дорогие) производится наложенным платежом.

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ, ПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ УСЛУГАМИ НАШЕЙ «РАССЫЛКИ»!

Нам пришлось сократить ассортимент предлагаемых товаров.

Надеемся, вы отнесетесь к этому с пониманием, а нам вскоре удастся восстановить и даже расширить круг товаров для здоровья, которые можно заказать по почте.

Администрация магазина «Помоги себе сам»

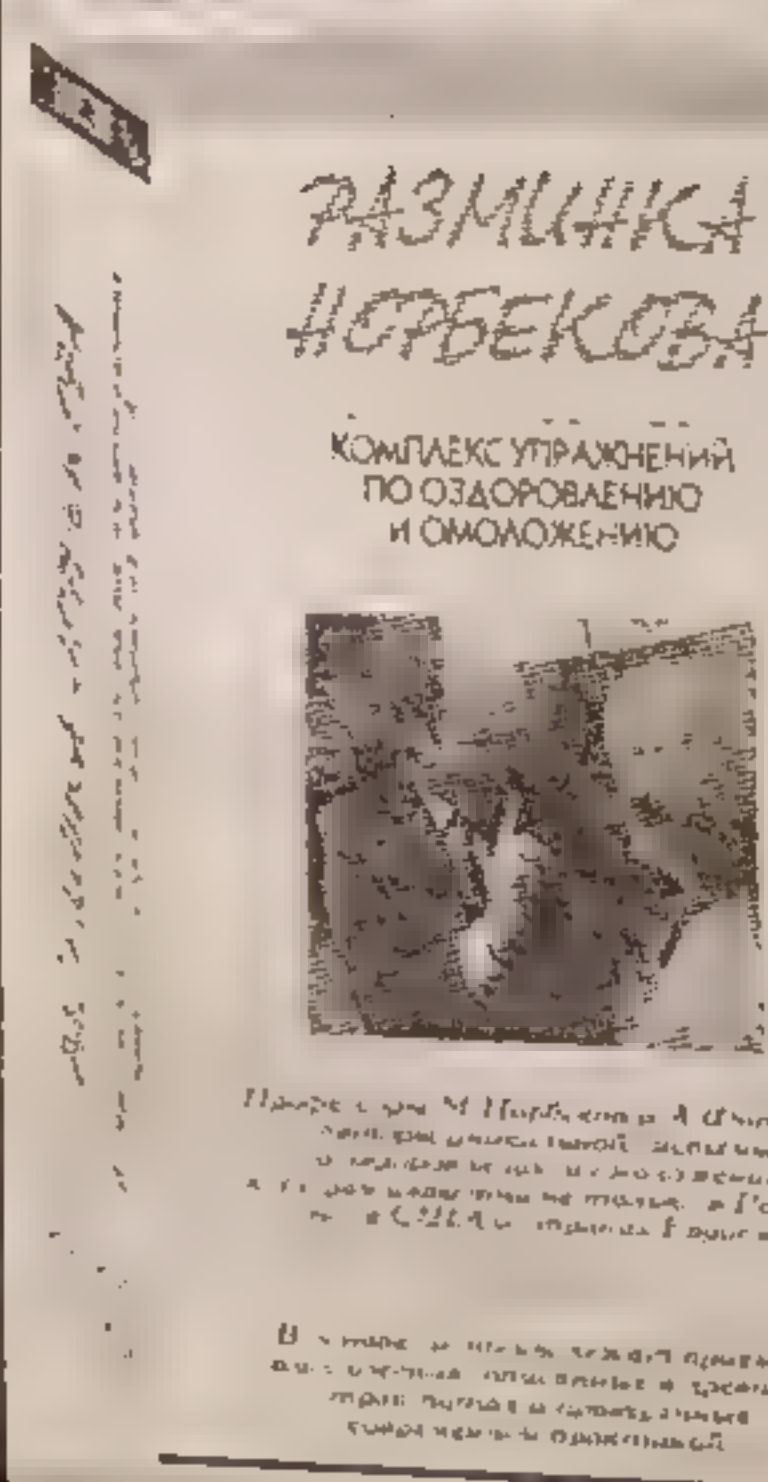
К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Все указанные в «РАССЫЛКЕ» книги и товары можно приобрести в Москве в магазине «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Открыт для посетителей с 10 до 19 часов (в субботу с 10 до 18 часов, выходной день — воскресенье).

ВИДЕОКАССЕТЫ



«РАЗМИНКА НОРБЕКОВА» КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И ОМОЛОЖЕНИЮ

«Я прошу вас подумать — откуда вы знаете, что ваша болезнь неизлечима или исключительно тяжела? Поверьте, до вас по этой дороге прошли тысячи людей, и они вернули себе здоровье».

М.Норбеков

«Разминка Норбекова» — не разновидность утренней гимнастики, а воздействие на биологически активные точки в сочетании с отобранными по самым жестким критериям упражнениями, омолаживающими позвоночник, суставы и внутренние органы.

Профессор М.Норбеков — автор уникальной системы по оздоровлению и омоложению, которая известна не только в России, но в США и странах Европы.

Магнитное поле Земли... Мы пока не все знаем о нем, но Жизнь без его воздействия невозможна. В повседневности влияние магнитного поля на организм здорового человека практически не ощущается, так что мы не осознаем его биологических и лечебных свойств. В действительности же энергия маг-

ЭДМА —
МАЛОГАБАРИТНЫЙ
ПОРТАТИВНЫЙ

(ОДА) и других болезней воспалительного характера был получен в 88% случаев.

При заболеваниях ОДА устройство позволяет за 15-20 минут снять боль невралгической природы, а энергия магнитного поля придает организму способность к выздо-

109153, г. Москва, а/я 1, Чернышова Ольга Васильевна.

На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца. Квитанции об оплате перевода НЕ присылать! Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ, ПОЛЬЗУЮЩИЕСЯ УСЛУГАМИ НАШЕЙ «РАССЫЛКИ»!

Нам пришлось сократить ассортимент предлагаемых товаров.

Надеемся, вы отнесетесь к этому с пониманием, а нам вскоре удастся восстановить и даже расширить круг товаров для здоровья, которые можно заказать по почте.

Администрация магазина «Помоги себе сам»

Магнитное поле Земли... Мы пока не все знаем о нем, но Жизнь без его воздействия невозможна. В повседневности влияние магнитного поля на организм здорового человека практически не ощущается, так что мы не осознаем его биологических и лечебных свойств. В действительности же энергия магнитного поля обладает необыкновенными оздоровительными свойствами, и именно поэтому в современной физиотерапии сегодня широко применяют экологичное, безопасное и эффективное лечение магнитным полем.

В ЗАО «Компания ЭДМА» разработали, запатентовали и внедрили в производство новый тип портативного магнитотерапевтического прибора, создающего особый вид магнитного поля.

Лечебный эффект этого поля проявляется в его влиянии на кровь, лимфу, нервную систему и соединительнотканную структуру. ЭДМА стимулирует возбудимость нервно-мышечного аппарата; улучшает гемодинамику поврежденных тканей, способствуя их регенерации; увеличивает скорость обменных процессов; улучшает микроциркуляцию и усиливает всасывание лимфатической системой продуктов распада в очаге воспаления; стимулирует проницаемость клеточных мембран, снижая отеки тканей; купирует болевые синдромы.

Основным фактором терапевтического воздействия магнитного поля на организм является стимуляция его нервно-мышечного аппарата путем возбуждения или торможения, то есть снятия блокады (спазма) органа или ее усиления. Высокая эффективность лечения, отсутствие побочных и вредных эффектов, простота в управлении, малые размеры (с телефонную трубку), доступная цена — все эти каче-

ЭДМА — МАЛОГАБАРИТНЫЙ ПОРТАТИВНЫЙ ПРИБОР ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ МЕДИЦИНЫ

Консультацию по применению устройства и его приобретению можно получить по тел. (095) 441-10-26 и 441-20-33. Отзывы о результатах использования прибора просьба направлять автору устройства, профессору Эдуарду МАКСИМОВУ по адресу: 119501, Москва, ул. Матвеевская, 6, НЦМОТ «ЭДМА».

ства делают устройство ЭДМА привлекательным и полезным. Благодаря тем людям, кто испытал его действие на себе, оно приобрело добрую славу «домашнего лекаря».

Прибор разрешен Минздравом РФ в лечебной практике и рекомендован к серийному производству. Он уже неоднократно экспонировался на выставках в России и за рубежом, а на Всемирных Салонах изобретений в Брюсселе (1996) и Женеве (1998) ему были присуждены «Большая Золотая медаль с отличием» и «Золотая медаль».

Эффективность лечебных свойств устройства была проверена в Главном военном клиническом госпитале им. Бурденко, Артрологическом центре г. Москвы и Российском научном центре реабилитации и физиотерапии. Положительный клинический результат по лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата

(ОДА) и других болезней воспалительного характера был получен в 88% случаев.

При заболеваниях ОДА устройство позволяет за 15-20 минут снять боль невралгической природы, а энергия магнитного поля придает организму способность к выздоровлению, повышает его жизненный тонус, активизирует все жизненно важные системы. Курсовое лечение способствует регенерации соединительной ткани.

Профилактику и лечение можно осуществлять в стационарах, поликлиниках и дома. Основными показаниями к применению являются остеохондрозы, артрозы, артриты, радикулиты, бурситы, невралгии, ангиоспазмы и другие заболевания ОДА, повреждения костей, суставов и мягких тканей (переломы, вывихи, ушибы, ожоги), заболевания воспалительного характера (бронхит, отит, гайморит, простатит), а также варикозное расширение вен, опоясывающий лишай.

Противопоказания к применению устройства ЭДМА те же, что и при проведении физиотерапии: основными являются эпилепсия, выраженная гипотония и склонность к кровотечениям.

Прибор воздействует и на неживые объекты — вода теряет жесткость и приобретает отличные вкусовые и лечебные качества.

ЭДМА пользуется у населения и медицинских специалистов повышенным спросом, и в адрес фирмы поступает много положительных отзывов о его эффективности. В настоящее время в России и СНГ приобретено уже более 40 000 устройств ЭДМА. Для изучения его терапевтических возможностей и обработки получаемых от пациентов отзывов и пожеланий при фирме создан Научный центр магнитооптической терапии (НЦМОТ).

И СКАЖИТЕ МНЕ



Профессор М. Норбеков и А. Плещинский
вместе с учениками и студентами
на занятиях по системе «Разминка Норбекова»
в зале спорткомплекса «Олимпийский»
в г. Москве

куда вы знаете, что такое
лечь неизлечима или исключи-
тельно тяжела? Поверьте, до
вс по этой дороге прошли ты-
сячи людей, и они вернули себе
здоровье».

М. Норбеков

«Разминка Норбекова»
— не разновидность утрен-
ней гимнастики, а воздей-
ствие на биологически ак-
тивные точки в сочетании

с отобранными по самым жестким критериям уп-
ражнениями, омолаживающими позвоночник, сус-
тавы и внутренние органы.

Профессор М. Норбеков — автор уникальной
системы по оздоровлению и омоложению, которая
известна не только в России, но в США и странах
Европы.

В основе системы лежат приемы, описанные в
древних трактатах и проверенные современной
практикой.

Никакие оправдания лени и пассивности недо-
пустимы!

«ЛЕЖЕБОКА»

ДОКТОРА ИВАНОВА

Погодите радоваться,
любители валяться на ди-
ване!

Речь пойдет вовсе не о
преимуществах лени перед
здоровым смыслом, а о спе-
циальной методике — сис-
теме упражнений, кото-
рые выполняются в поло-
жении лежа.

Смысл ее в следующем:
определенная комбинация
«телолежаний» заставляет
наш позвоночник вспом-

нить, какое положение является для него изначаль-
но правильным.

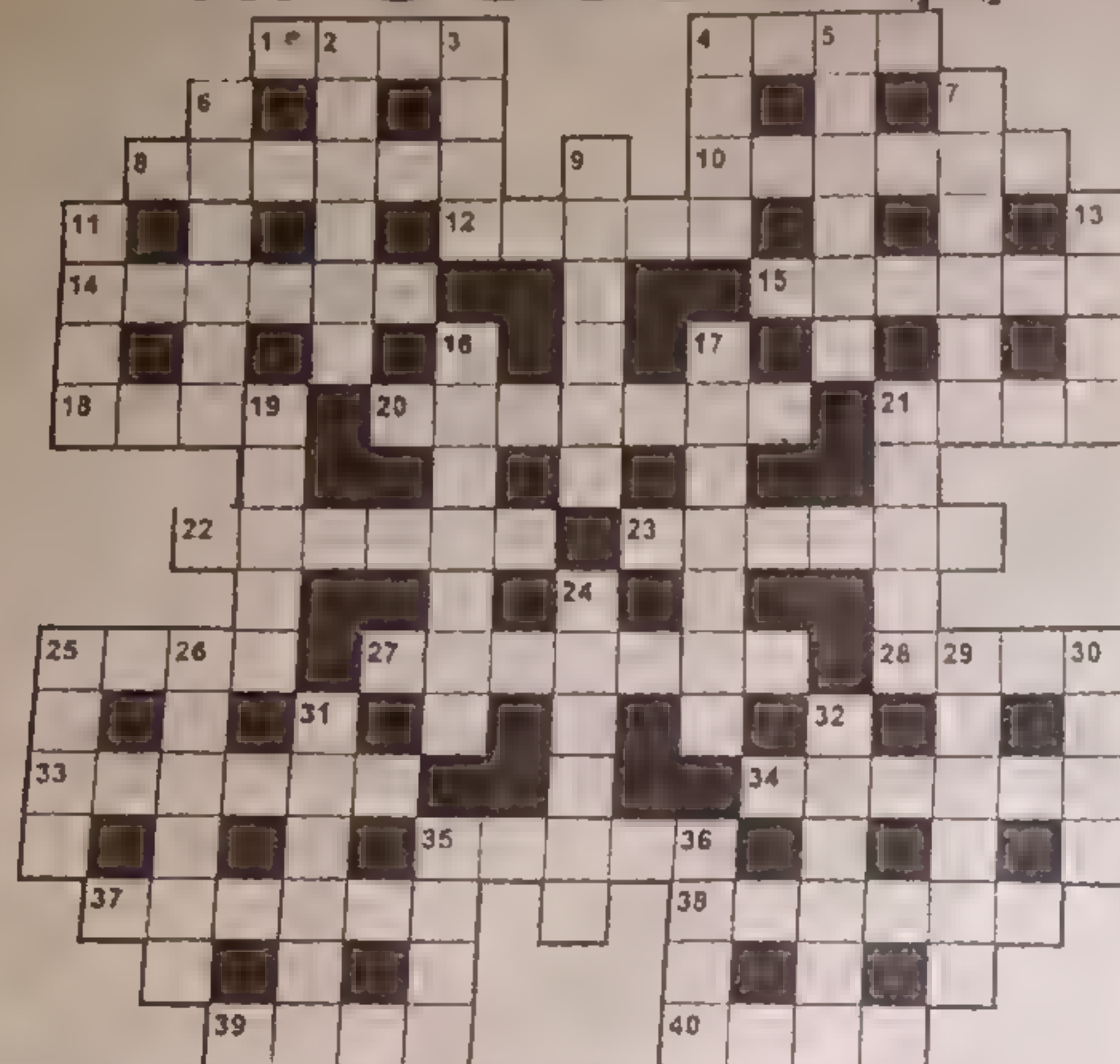
Глубокое убеждение каждого мануалиста (и док-
тор Иванов здесь не исключение): позвоночник яв-
ляется координатором функций всех систем наше-
го организма. Голова ли болит, желудок, печень —
причину недуга в первую очередь следует искать в
уставшем, больном, искривленном позвоночнике.
Если ее устранить, напоминающий о себе болью
орган начинает функционировать нормально. По-
этому комплекс упражнений «Лежебока» восста-
навливает работу нашего организма в целом.

Особенно он полезен тем, кто не может позво-
лить себе полноценную физическую нагрузку, ли-
шен возможности двигаться, располагает мини-
мумом свободного времени.

Комплекс упражнений «Лежебока» рассчитан на
больных и здоровых, на взрослых и детей.



КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Дефект кожи или слизистой оболочки. 4. Венгерский композитор, пианист и дирижер. 8. Единица объема, равная двум пинтам. 10. Животное, под знаком которого, по восточному календарю, будет проходить 2000-й год. 12. Бахчевое растение, семена которого используют в медицине. 14. Приток Дуная. 15. Доброкачественная опухоль. 18. Напиток из рома и горячей воды с сахаром. 20. Российская эстрадная певица. 21. Бодрящий напиток. 22. Растение, из которого изготавливают вату. 23. Глиняный горшок для молока. 25. Газ с резким запахом, используемый для обеззараживания воздуха, воды. 27. Ве-

щество, содержащееся в слюнных железах пиявки и препятствующее свертыванию крови. 28. Спортивная площадка. 33. Болезнь обмена веществ. 34. Пограничный или заградительный отряд, пост охраны. 35. Смешение различных вин для улучшения качества. 37. Музыкальный интервал. 38. Певчая птица. 39. Древнескандинавское эпическое повествование. 40. Крупный морской рак.

По вертикали: 2. Отсвет заката на небе. 3. Полудрагоценный камень. 4. Персонаж греческой мифологии, мать Елены. 5. Период, ступень в развитии чего-либо. 6. Режущий инструмент. 7. Натуральный продукт питания. 9. Со-

стязание верховых лошадей. 11. Удушливый туман в атмосфере промышленных городов. 13. Популярный французский киноактер. 16. Выдающийся литовский баскетболист. 17. Рабочая профессия. 19. Древнеримский врач. 21. Сорт винограда. 24. Мягкая ткань зуба. 25. Ставка правителя у кочевых народов. 26. Внешность, манера держать себя. 29. Темно-синий краситель. 30. Государство в Африке. 31. Соревнования парусных судов. 32. Старинный русский головной убор замужних женщин. 35. Приспособление, предохраняющее губы и зубы боксера от травм при ударе. 36. Всякий хлеб в зерне или на корню.

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД В № 9

По горизонтали: 1. Ко-суля. 4. Конкин. 10. Микстура. 11. Бехтерев. 13. Трек. 14. Атропин. 15. Клио. 18. Перегонка. 19. Канва. 21. Килим. 22. Сирин. 26. Кисть. 27. Софистика. 31. Амур. 32. Карапуз. 33. Утка. 36. Суглинок. 37. Мистраль. 38. Киянка. 39. Платан.

По вертикали: 1. Комета. 2. Секретер. 3. Лета. 5. Ость. 6. Королева. 7. Невроз. 8. Эритроцит. 9. Гелий. 12. «Тоска». 16. Педиатр. 17. Зависть. 20. Билирубин. 23. «Хирургия». 24. Топаз. 25. Экстракт. 28. Барсук. 29. Залом. 30. Кальян. 34. Риск. 35. Стол.

ФИАЛКА — РОКОВОЙ ЦВЕТOK, ИЛИ ПОЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ ЦВЕТАМ

Цветы могут не только разговаривать, но и влиять на здоровье и даже... на судьбы людей и государств. Об этом нам рассказал доктор физико-математических наук, профессор Института земного магнетизма, ионосферы и распространения радиоволн РАН Владислав ЛУТОВЕНКО.

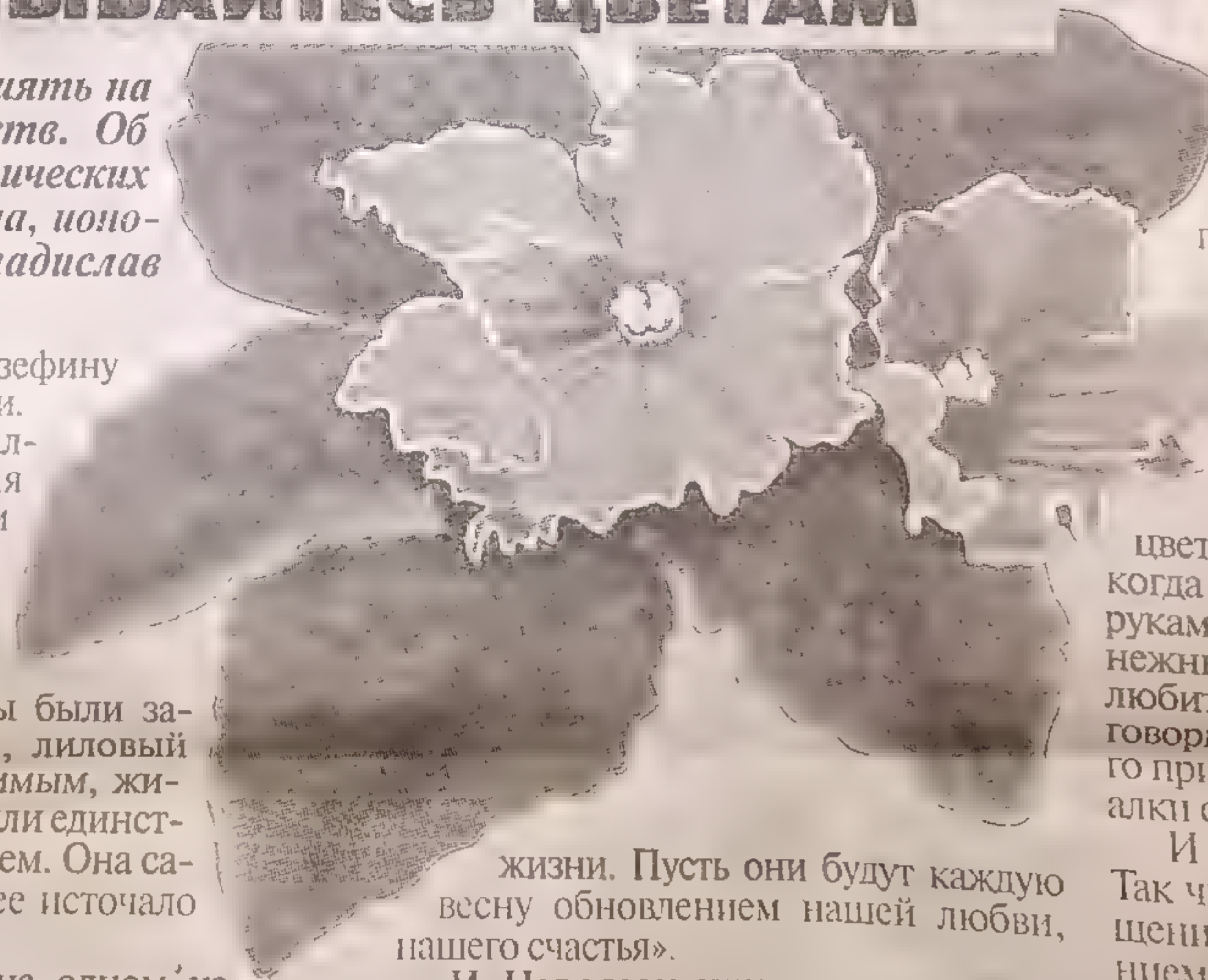
Находясь как-то с группой школьников в экспедиции на Тянь-Шане, мы изучали на высоте 3,5 км биополя камней, животных, растений и цветов. В горах восприимчивость к биополям повышается, и оказалось, что каждый цветок окружен аурой в виде легкой дымки, которая пропадает, как только он сорван. Наиболее замечательной нам показалась аура эдельвейса — сочное ярко-голубое облачко с четкими золотистыми проблесками. Этот цветок несет мощный заряд космической энергии, недаром он растет высоко в горах.

Достаточно необычна и аура фиалки. Согласно одной легенде, она воз-

вительно Жозефину вскоре освободили.

С тех пор фиалка сделалась для нее символом жизни и счастья. Страсть к этим цветам доходила до крайности. Все платья Жозефины были затканы фиалками, лиловый цвет стал ее любимым, живые фиалки служили единственным украшением. Она сама и все вокруг нее источало запах фиалок.

Встретившись на одном из балов с молодым генералом Бонапар-



жизни. Пусть они будут каждую весну обновлением нашей любви, нашего счастья».

И Наполеон никогда не забывал этой просьбы. Где бы он ни был, Жозе-

пути всюду, где только мог. И.С.Тургенев, лечась в Висбадене, каждое утро гулял с букетом душистых фиалок. «Это мои любимые цветы», — говорил он.

Из личного опыта

...Недавно мы с группой школьников из г.Троицка Московской области провели несколько экспериментов. Мы попытались замерить границы биополя комнатных фиалок при разных условиях — после длительного объяснения в любви каждому цветку и без предварительного общения с ним.

Когда молчали мы, молчали и цветы, поникнув лепестками. Потом, когда я стал делать ласковые движения руками вокруг фиалки и говорить ей нежные слова, заверяя, что всегда буду любить ее и заботиться о ней, она... «заговорила». Самописец регистрирующего прибора резко пошел вверх — от фиалки словно исходили волны тепла.

И у меня сердце забилося сильнее. Так чувствуют себя влюбленные. Ощущение праздника, подаренного общения с цветами, до сих пор живет в нас. Почаще объясняйтесь в любви цве-

камней, животных, растений и цветов. В горах восприимчивость к био-полям повышается, и оказалось, что каждый цветок окружен аурой в виде легкой дымки, которая пропадает, как только он сорван. Наиболее замечательной нам показалась аура эдельвейса — сочное ярко-голубое облачко с четкими золотистыми проблесками. Этот цветок несет мощный заряд космической энергии, недаром он растет высоко в горах.

Достаточно необычна и аура фиалки. Согласно одной легенде, она возникла из слез благодарности Адама, когда, в бытность его на Цейлоне, архангел Гавриил принес радостную весть о прощении Господом. С фиалкой вообще связано много легенд и преданий. Неповторимую роль сыграла фиалка в жизни французского императора Наполеона I и императрицы Жозефины.

...Жозефина, заключенная в начале французской революции в знаменитую тюрьму Консьержери, ждала с минуты на минуту казни и уже прощалась с жизнью, как вдруг к ней пришла дочь тюремщика и принесла букетик фиалок. Этот подарок внушил ей надежду на то, что хлопоты одной высокопоставленной дамы увенчаются успехом. И дейст-

ка сделалась для нее символом жизни и счастья. Страсть к этим цветам доходила до крайности. Все платья Жозефины были затканы фиалками, лиловый цвет стал ее любимым, живые фиалки служили единственным украшением. Она сама и все вокруг нее источало запах фиалок.

Встретившись на одном из балов с молодым генералом Бонапартом, Жозефина пленила его своей красотой и скромным нарядом, выделявшим ее среди старавшихся перещеголять друг друга светских модниц. Вместо драгоценных камней ее голову украшала гирлянда из фиалок, несколько букетиков были приколоты на груди...

9 марта 1796 года, в день венчания с Наполеоном, она опять была одета в затканное фиалками платье и опять букетики этих нежных цветов были в ее руках и на груди. Выходя из ратуши, взволнованная Жозефина со слезами радости обратилась к Наполеону: «Позволь мне, милый друг мой, всегда носить эти цветы в этот чудный день моей

жизни. Пусть они будут каждую весну обновлением нашей любви, нашего счастья».

И Наполеон никогда не забывал этой просьбы. Где бы он ни был, Жозефина всегда находила в годовщину свадьбы свежий букет фиалок на ночном столике.

...По смерти Наполеона, на его груди в золотом медальоне, с которым он никогда не расставался, нашли две засушенные фиалки.

Этот скромный цветок был любим многими известными людьми. Шекспир называл его своим любимцем — darling, Шелли воспевал в стихотворениях, Томас Мур — в романтической поэме «Лалла Рук». Гете питал к этому цветку столь страстную любовь, что не выходил на прогулку, не захватив с собой семян фиалок, которые рассеивал по

цветы, поникнув лепестками. Потом, когда я стал делать ласковые движения руками вокруг фиалки и говорить ей нежные слова, заверяя, что всегда буду любить ее и заботиться о ней, она... «заговорила». Самописец регистрирующего прибора резко пошел вверх — от фиалки словно исходили волны тепла.

И у меня сердце забилося сильнее. Так чувствуют себя влюбленные. Ощущение праздника, подаренного общением с цветами, до сих пор живет в нас.

Почаще объясняйтесь в любви цветам!

От поэзии к прозе

Для тех, кто еще не имеет фиалку в своей зеленой аптеке, сообщаем:

в фиалке содержатся гликозиды, алкалоиды, аскорбиновая кислота, сапонины, эфирные масла и другие вещества. Настоящие цветки используются для лечения бронхитов. Цветки фиалки можно заваривать и как чай. Еще один противобронхитный рецепт: 20 г травы измельчают, заливают стаканом воды, кипятят 15 мин, настаивают 45 мин. Раствор процеживают, добавляют воды до 200 мл и принимают по 1 ст.л. 3-4 раза в день.

На нашу газету
можно подписаться
с любого месяца в любом
отделении связи.
Подписной индекс
по каталогу агентства
«Роспечать» —
32620.

Подпись
подписной индекс
(на 1999 год) —
33108.

который проводится

в помещении магазина «Помоги себе сам» (м. «Текстильщики», КЦ «Москвич», Волгоградский пр-т, 46/15).

ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. 1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д. 3, тел. 299-07-69
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00

- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 951-07-87
- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, тел. 110-77-60

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».
E-mail: fpss@glasnet.ru
www.glasnet.ru/~fpss

Здоровья желает вам
программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва,
Волгоградский проспект, 46/15,
Культурный центр «Москвич»
(ДК АЗЛК)

Тел./факс редакции — 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян
редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,
Татьяна Блинова
ответственный секретарь — Наталья Девдариани
фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар
корректор — Галина Сенинская

Газета зарегистрирована Министерством
печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948
Отпечатана в типографии издательства
«Пресса»

Заказ № 14958 Тираж 100 000
Подписано в печать 30.09.98

Подписной индекс по каталогу агентства
«Роспечать» — 32620

№1
(52) ЯНВАРЬ
1999 ГОД

Для тех, кто хочет обрести физическое
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В НОМЕРЕ:

ПОМОЩЬ



ТЕАТР НАЧИНАЕТСЯ С...

СОБАКИ

Вернее, с приветственного лая Джули — любимицы московского театра им. М.Н.Ермоловой... Интервью с художественным руководителем театра В.А.Андреевым на тему «Зверь в человеческой стое».

с.3

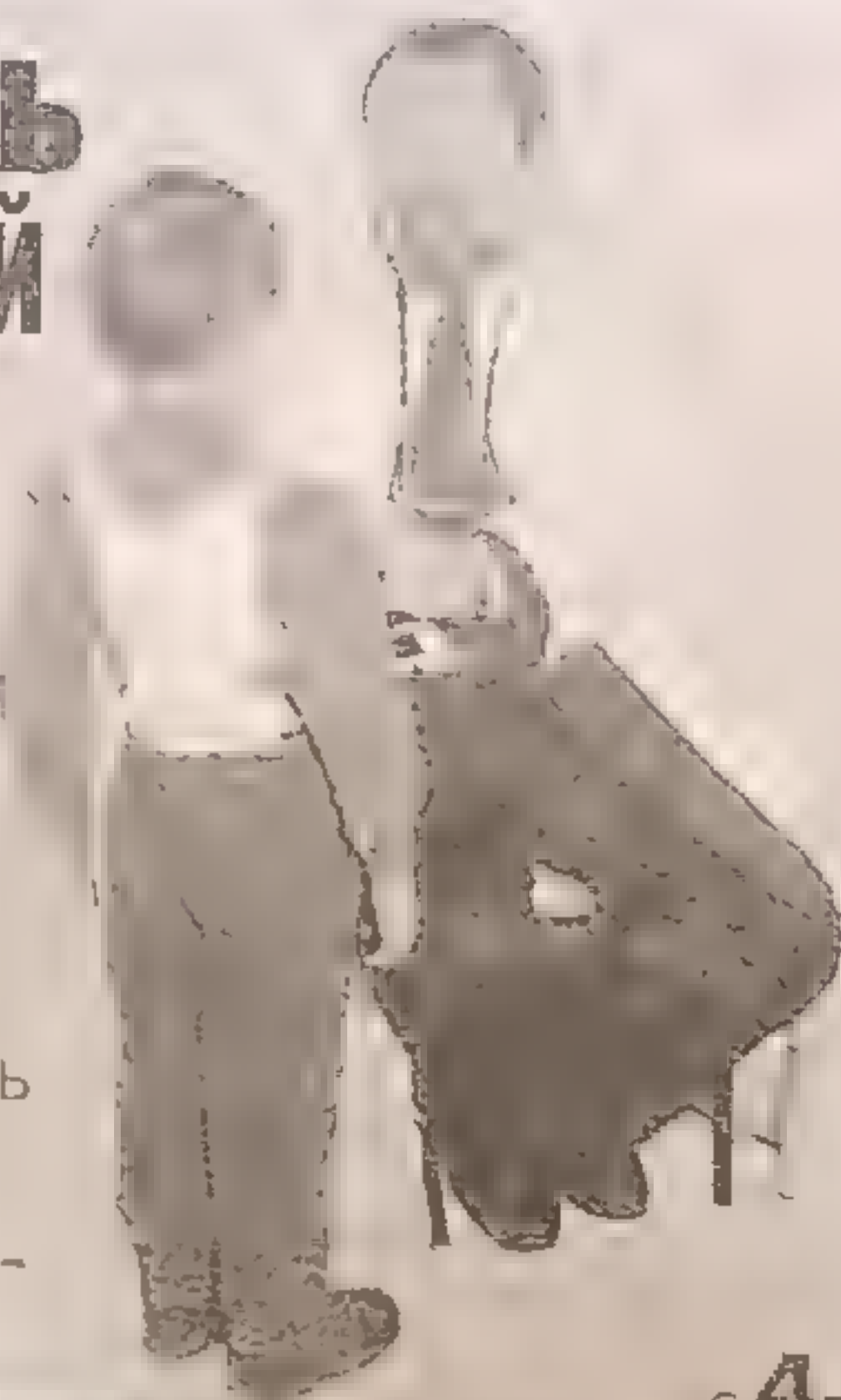
СОЛНЦЕ, КОСМОС И ЗЕМЛЯ
НЕ ВСЕГДА НАШИ ДРУЗЬЯ

Знаете ли вы, что люди, родившиеся в годы активного Солнца, обладают большей жизненной энергией? А как вести себя до, во время и после метеорологического дня?

с.8

ПУТЬ К КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКЕ

Новое направление в медицине, разработанное доктором А.П.Ефимовым, позволяет спасать сотни детей и взрослых от инвалидности.



с.4-5

ПИРАМИДА ЛЕЧИТ

Целебные свойства пирамиды подтверждены экспериментально многими исследователями. А как соорудить пирамиду для домашнего пользования, чтобы она всегда была под рукой?

с.9

Звонок на урок. Ученики занимают свои места. Но садятся не все, как в обычной школе, а только половина класса. Остальные продолжают стоять. Нет, они не отстранены от урока — тоже занимаются, но за конторками. Почти такими же, какие ныне встретишь разве что в музее какого-нибудь великого литератора прошлого, писавшего за конторкой гусиным пером... Кстати, ученики класса, о котором идет речь, пишут хоть и не гусиными перьями, но и не шариковыми ручками. Подобно своим педушкам и бабушкам, пишут они перьевыми ручками, макая их в чернильницы-непроливайки. Через пятнадцать минут после начала урока специальный прибор...

ШКОЛА БУДУЩЕГО

ОШ

ное доктором А.П.Ефимовым, позволяет спасти сотни детей и взрослых от инвалидности.

4-5

миды подтверждены экспериментально многими исследователями. А как соорудить пирамиду для домашнего пользования, чтобы она всегда была под рукой?

с.9

Звонок на урок. Ученики занимают свои места. Но садятся не все, как в обычной школе, а только половина класса. Остальные продолжают стоять. Нет, они не отстранены от урока — тоже занимаются, но за конторками. Почти такими же, какие ныне встретишь разве что в музее какого-нибудь великого литератора прошлого, писавшего за конторкой гусиным пером... Кстати, ученики класса, о котором идет речь, пишут хоть и не гусиными перьями, но и не шариковыми ручками. Подобно своим дедушкам и бабушкам, пишут они перьевыми ручками, макая их в чернильницы-непротливайки. Через пятнадцать минут после начала урока специальный прибор — офтальмотренажер (им оснащена каждая парта) подаст световой сигнал, и соседи меняются местами: тот, кто стоял за конторкой, садится, сидевший — встает. Урок продолжается.

Разработанные в собственном КБ школы парты — двухместные, только правое место у них оборудовано конторкой. Каждая из них подогнана по росту учащегося и имеет оптимальный угол наклона градусов в 17-18. В классе парты двумя рядами вытянуты от учительского стола к «камчатке» подобно подкове. Это дает детям возможность в середине урока выйти на обрешеченную рядами парт ковровую «полянку» и заняться гимнастикой или созерцанием диаграммы для тренинга глаз, расположенной... на потолке. Выполняет она не информационно-образовательную функцию, а дает отдых глазам, причем не менее эффективный, чем японский сад камней. Нужно лишь поочередно проследить помеченные стрелочками направления линий различных цветов.

Для изучения программного материала применяется так называемая «экологическая стена» — полотно с изображением леса, занимающее всю стену против окон. Пейзаж соответствует стоящему на дворе времени года. Бегающие по лесу между деревьями зверушки (например, волки или зайцы) отслеживают и ловят буквы, цифры или иную ценную ин-

формацию. Другое наглядное учебное пособие — подвешенные к потолку пространственные плакаты.

Такая школа — не плод воображения и существует не «в одной из цивилизованных стран», а расположена на северной окраине Москвы.

Прошедшей осенью в павильоне «Здравоохранение» Всероссийского выставочного центра открылась выставка, пропагандирующая эксперимент «Здравоохраняющее обучение в школе» на примере школы-лаборатории № 760 Московского комитета образования. Директор школы — кандидат педагогических наук, заслуженный педагог Российской Федерации, дважды лауреат конкурса «Директор года» В.Ю. ГАРМАШ. Заинтересовавшись увиденным на выставке, я решил посетить эту школу. И мне посчастливилось не только побывать там, но и побеседовать с Владимиром Юрьевичем. Вот что он рассказал.

— Московская 760-я школа — одна из тринадцати в России школ-лабораторий. В них внедряется новая технология и методика обучения и воспитания, разработанная

Окончание на с.2

ШКОЛА БУДУЩЕГО



В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ: РАЗВИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

ОБЫКНОВЕННЫЙ АСПИРИН

Начало на с. 1

под руководством академика Владимира Ивановича Купцова. Одна из долгосрочных комплексных программ называется так: «Сохранение здоровья ребенка. Здоровьесохраняющее обучение». Уже десять лет школа работает по технологии доктора медицинских наук, профессора Владимира Филипповича Базарного. И надо сказать, результаты сохраняющего здоровье обучения налицо. Плохую осанку здесь имеют менее 5 процентов учащихся (средний по Москве показатель — 50 процентов), зрение ниже единицы наблюдается менее чем у 10 процентов школьников.



— Ну хорошо: в выработке почерка перьевые ручки показали полное свое превосходство над шариковыми. Только не опасны ли они для глаз? — такой вопрос я задал директору.

— Это давно устаревший предрассудок, — ответил В.Ю. Гармаш. — Если не тыкать друг друга ручками в лицо, ничего с глазами не случится. Но пользуясь шариковой ручкой и, следовательно, ни на миг не прекращая писать, ребенок вполне может нажать себе стенокардию. Пользование же перьевой ручкой эту опасность исключает: чтобы обмакнуть перо в чернила, надо оторвать взгляд от бумаги и перевести его на чернильницу. Вот это постоянное движение глаз и спасает.

ческой гимнастике. Но мы помним, что здоровье — это не только спорт, но и общее формирование гармонической личности. В школе постоянно действует выставка рисунка: в каждом коридоре установлено несколько регулярно обновляемых стендов. Работают кружок изобразительного искусства и школа бального танца, идут репетиции двух оркестров — духового и народных инструментов. Есть немало и иных полезных вещей. У нас, например, три школьных музея. Словом, школьникам есть из чего выбирать и чем заниматься.

Владимир Юрьевич признался, что мог бы рассказывать о школе ча-

сами, но... Впрочем, необходимости заканчивать фразу не было: и так понятно, насколько уплотнен рабочий день директора, тем более в такой школе. А у меня впечатлений и так было уже более чем достаточно: телевизоры в каждом классе, офтальмотренажеры, а рядом ретроностальгическая экзотика в виде конторок с чернильницами-непроливайками, речь о которых уже была. Но как ни избита пословица о том, что новое — хорошо забытое старое, она верна: невозможно стремиться в будущее без разумного возврата ко всему доброму, что осталось в прошлом.

Попрощавшись с прекрасным педагогом, я вышел на улицу. Остановив на миг взгляд на эстакаде Московской кольцевой автодороги, я по-

СЧАСТЛИВОГО РОЖДЕСТВА!

Заканчивается старый год со всеми его печалями, заботами, проблемами.

Приходит Новый — с надеждами на доброе и хорошее. Он еще младенец.

В это же время христианами всего мира широко отмечается и другой праздник — Рождество Христово, появление на свет Богомладенца.

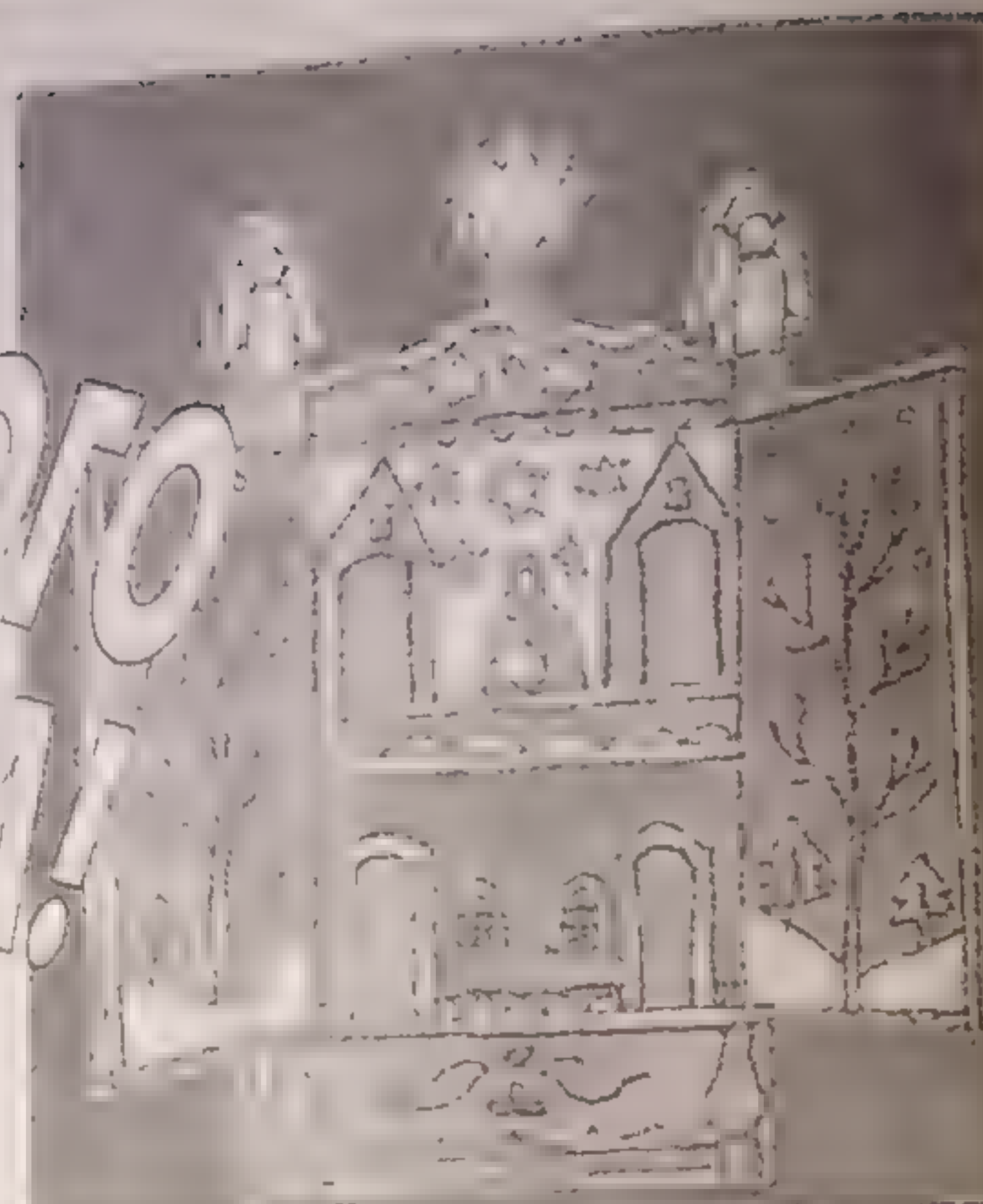
Православная церковь в России и еще нескольких странах празднует этот день 7 января. Все же западные страны (как и мы до революции) отмечают Рождество 25 декабря — в день зимнего солнцестояния. Так Новый год и Рождество как бы сливаются в один общий радостный праздник обновления жизни.

Все мы знаем, что Новый год — это прежде всего елка. Но почему именно она? Вот маленькая сказка на эту тему, написанная для детей замечательной художницей и писательницей Ириной Павловной УВАРОВОЙ.

Это было очень давно, когда Иисус Христос родился. Все деревья пришли поздравить Его и принесли подарки: яблоня — яблоки, орешник — орехи. Только елка ничего не подарила, она стояла в углу и не приближалась.

— Что же ты не подходишь поздравить младенца? — спросили ее другие деревья.

— Я ведь вся в колючках, боюсь уколоть малыша, — сказала елка и заплакала. — И нет у меня ни яблок, ни орехов.

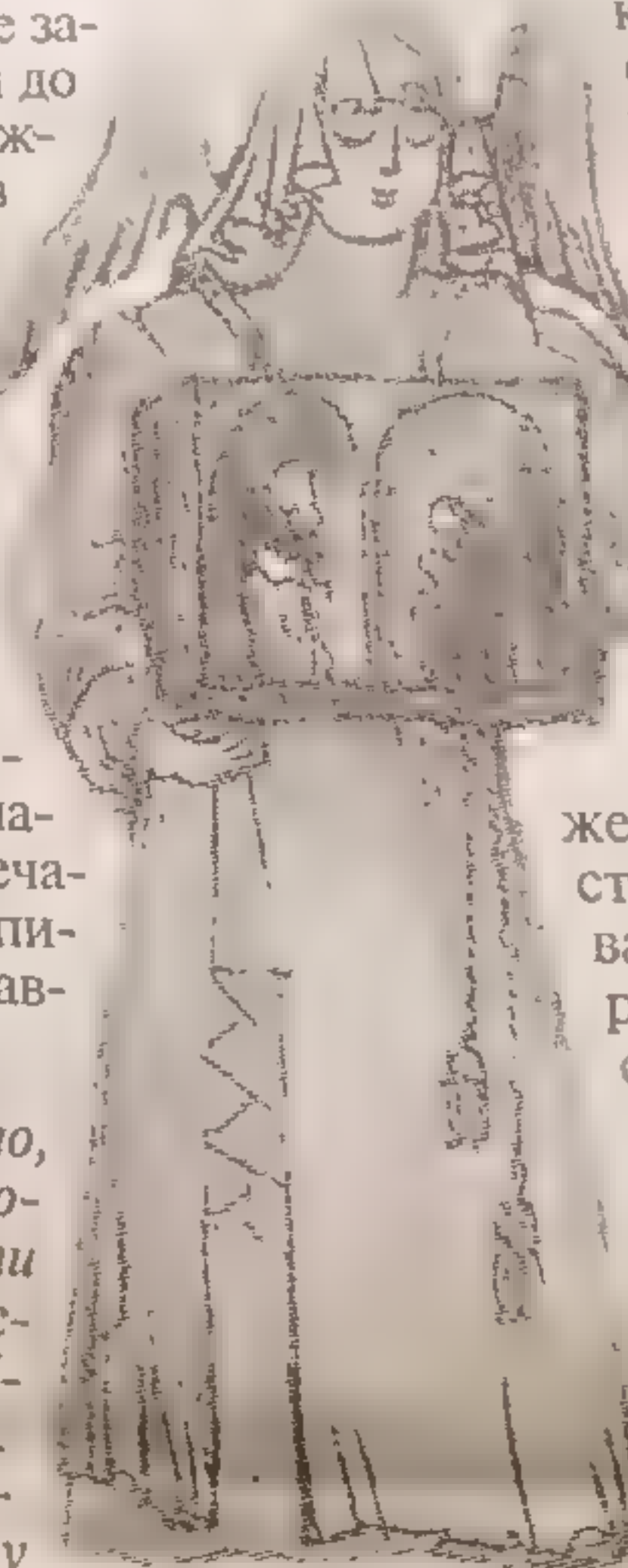


Ирина Павловна не только пишет литературные произведения, но и создает своими руками маленькие кукольные театрики — Рождественские вертепы, которые во всем мире сопровождают празднование Рождества (вертепом в старину называли пещеру, где можно укрыться; именно в вертепе и родился Иисус Христос).

Вертепы бывают самых разных размеров — от крошечных, со спичечный коробок, до больших. В некоторых европейских храмах действующие лица вертепа изображены в человеческий рост. В ряде стран прямо на площадях устраивают вертепы, где артисты разыгрывают мистерии на рождественские сюжеты.

В России кроме обычных, библейских персонажей вертепа, в представлении зачастую участвовала исконно русская кукла — Петрушка. Он вносит шуточный элемент в торжественное и серьезное повествование о рождении Христа: дарит смешные подарки новорожденному, шутит с волхвами, прогоняет солдат Ирода, прославляет младенца Иисуса.

Ирина Павловна сказала нам, что Рождество — это и для кукол праздник. Ведь не случайно же раньше пе-



— Ну хорошо: в выработке почерка перьевые ручки показали полное свое превосходство над шариковыми. Только не опасны ли они для глаз? — такой вопрос я задал директору.

— Это давно устаревший предрассудок, — ответил В.Ю.Гармаш. — Если не тыкать друг друга ручками в лицо, ничего с глазами не случится. Но пользуясь шариковой ручкой и, следовательно, ни на миг не прекращая писать, ребенок вполне может нажить себе стенокардию. Пользование же перьевой ручкой эту опасность исключает: чтобы обмакнуть перо в чернила, надо оторвать взгляд от бумаги и перевести его на чернильницу. Вот это постоянное движение глаз и спасает.

У нас и общий уровень заболеваемости учащихся значительно ниже, чем в других школах. В этом немалая заслуга и школьной медицинской сестры вместе с ее помощником. В классах еженедельно по пять уроков физкультуры, три из них отданы ле-

сами, но... Впрочем, необходимости заканчивать фразу не было: и так понятно, насколько уплотнен рабочий день директора, тем более в такой школе. А у меня впечатлений и так было уже более чем достаточно: телевизоры в каждом классе, офтальмотренажеры, а рядом ретроностальгическая экзотика в виде конторок с чернильницами-непроливайками, речь о которых уже была. Но как ни избита пословица о том, что новое — хорошо забытое старое, она верна: невозможно стремиться в будущее без разумного возврата ко всему доброму, что осталось в прошлом.

Попрошавшись с прекрасным педагогом, я вышел на улицу. Остановив на миг взгляд на эстакаде Московской кольцевой автодороги, я подумал о том, что вот довелось побывать не только на самом краю столицы, но и на переднем крае отечественного школьного дела и детского здравоохранения.

Михаил Володкевич

ник обновления жизни. Все мы знаем, что Новый год — это прежде всего елка. Но почему именно она? Вот маленькая сказка на эту тему, написанная для детей замечательной художницей и писательницей Ириной Павловной УВАРОВОЙ.

Это было очень давно, когда Иисус Христос родился. Все деревья пришли поздравить Его и принесли подарки: яблоня — яблоки, орешник — орехи. Только елка ничего не подарила, она стояла в углу и не приближалась.

— Что же ты не подходишь поздравить младенца? — спросили ее другие деревья.

— Я ведь вся в колючках, боюсь уколоть малыша, — сказала елка и заплакала. — И нет у меня ни яблока, ни ореха.

Пожалел ее, колючую, Иисус и сказал:

— Бедная елка! Теперь всякий год в день моего рождения люди будут тебя наряжать и на твоих ветках вырастут в этот день яблоки, орехи, конфеты, игрушки.

робок, до больших. В некоторых европейских храмах действующие лица вертепа изображены в человеческий рост. В ряде стран прямо на площадях устраивают вертены, где артисты разыгрывают мистерии на рождественские сюжеты.

В России кроме обычных, библейских персонажей вертепа, в представлении зачастую участвовала исконно русская кукла — Петрушка. Он вносит шуточный элемент в торжественное и серьезное повествование о рождении Христа: дарит смешные подарки новорожденному, шутит с волхвами, прогоняет солдат Ирода, прославляет младенца Иисуса.

Ирина Павловна сказала нам, что Рождество — это и для кукол праздник. Ведь не случайно же раньше девочкам в этот день дарили именно кукол. Все это замечательно описано в сказке Э.Т.А.Гофмана «Щелкунчик», где в рождественскую ночь оживают куклы. Один раз в году оживают они и в Рождественском вертепе, напоминая нам об истории, произошедшей 2000 лет назад.



Есть дети, которые не ползают, а сразу встают на ножки и начинают ходить. По убеждению пап и мам с традиционными воззрениями, ничего плохого в этом нет. Такого же мнения придерживаются и некоторые авторитеты мировой педагогики, в том числе и доктор Б.Спок. А вот генеральный директор открывшегося сравнительно недавно в Москве центра психокинезиологии «Зодиак» Тамара Владимировна ГУСЕВА убеждена, что ползать ребенку в определенный период детства просто необходимо.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ РЕБЕНКУ ПОЛЗАТЬ?

Начнем с истории одного ее маленького пациента. Мальчик был уже во втором классе, когда у него появились двойки по русскому языку. Учителя посоветовали писать больше диктантов. Но ошибки в его тетрадках были слишком специфическими: так, слово «стол» он непременно писал через «а». Начали постепенно догадываться, что дело тут не совсем обычное. Родители, люди, кстати, очень образованные, были в полном отчаянии — ведь по всем остальным предметам он успевал прекрасно. К счастью, им довелось услышать об открытии центра «Зодиак» Т.В.Гусевой.

— Этот мальчик не ползал в детстве, — рассказывает Тамара Владимировна. — В таких случаях нередко происходит разбалансировка функций правого и левого полушарий головного мозга. В данном случае это обнаружилось в восемь лет. Но могло проявиться, причем в любой форме, и значительно позднее. Так было, например, с другим моим пациентом, имевшим какую-то непреодолимую тягу вставлять чуть ли не в каждую фразу нецензурные слова-паразиты.

Офицер-подводник, солидный в общем-то человек, он оказался психически абсолютно здоровым. Просто в детстве тоже не ползал...

Что же делать взрослым, если в детстве у них по той же причине произошла разбалансировка мозговых полушарий? Можно компенсировать это... опять же ползанием, ну скажем, по своей комнате. Да-да, такое вот неожиданно простое и эффективное лечение. Помимо того, что полушария мозга будут наконец действовать согласованно, вам еще доведется ощутить удивительное состояние детской раскованности и непосредственности.

Можно учить детишек ползать, ползая вместе с ними, — вы даже завоеуете этим их искреннюю любовь и преданность. Согласовать работу двух полушарий мозга помогают и предельно простые упражнения из курса психокинезиологии Тамары Гусевой, которые следует выполнять один раз в день утром.

1. Согнуть руки в локтях под прямым углом и, сжав кулаки, поднять руки в согнутом виде вверх, чтобы локти оказались на уровне плеч. Подняв пра-

вую согнутую в колене ногу, коснуться правым коленом левого локтя, а затем левым коленом — правого локтя. И так поочередно (правое колено — левый локоть, левое колено — правый локоть) сделать 12 перекрестных движений.

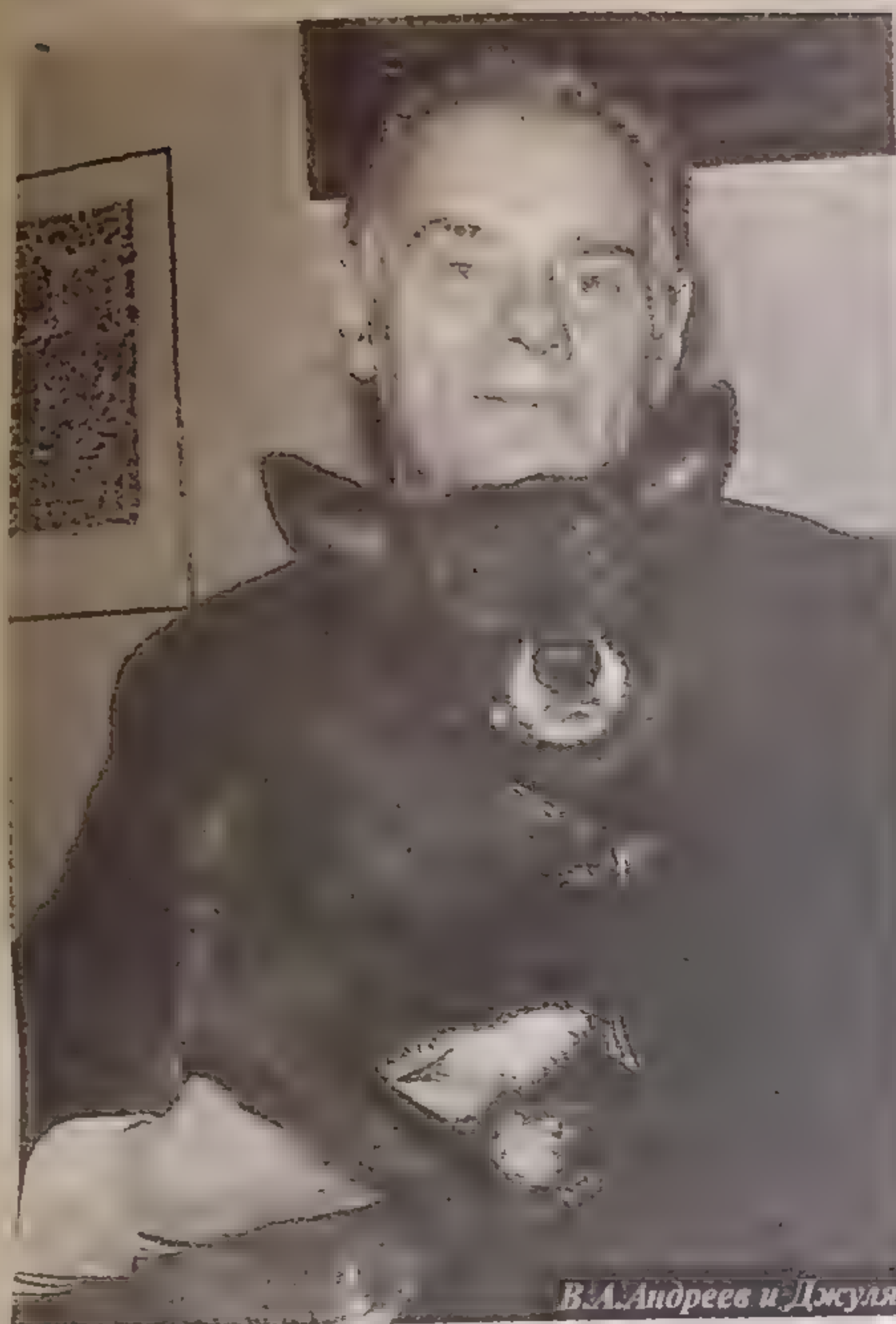
2. Исходное положение и движения — как в первом упражнении, но с одним отличием: теперь правое колено должно касаться правого локтя, а левое колено — левого локтя. Прodelать 12 раз.

3. Повторить полностью первое упражнение — тоже 12 раз.

Несколько слов о том, что такое психокинезиология. Эта относительно молодая, но быстро ставшая самостоятельной отраслью лечебной медицины возникла в Америке в начале 60-х годов на стыке биологии, физиологии и психологии. Ее цель — коррекция разного рода психофизиологических аномалий (навязчивых страхов, отклонений, трудностей в обучении и т.п.) через движение. У Т.В.Гусевой немало как своих, так и заимствованных у американцев тестовых методик, активно применяемых ею в лечебной работе.

Ирина Суровцева

Адрес центра «Зодиак»: Москва, Трубная ул., 15. Тел. 921-44-45



В.А.Алексеев и Джуля

ТЕАТР НАЧИНАЕТСЯ С... СОБАКИ

Когда-то он нашел ее во дворе на куче мусора. Джуля лежала, свернувшись колечком, и настолько замерзла, что уже не могла встать. Владимир Алексеевич принес ее в дом, накормил, обогрел. Затем пристроил родившихся у нее щенков. Теперь Джуля настолько влюблена в своего спасителя, что за версту чувствует его приближение. По ее беспокойству артисты узнают, что их художественный руководитель подходит к театральному подъезду.

Поскольку директор театра человек занятой, то попасть в его кабинет подчас бывает трудно даже любимой собаке. На этот раз Джуле повезло: ей позволено было присутствовать при нашей беседе — ведь речь шла о спасенных собаках и других «братьях наших меньших», которых в жизни доброго человека бывает великое множество.

Дома у Владимира Алексеевича вот уже много лет живут той-пудель по имени Персик и Малыш — подобранный на улице довольно крупный пес. Еще есть кот, который время от времени сбегает погулять,

чем очень огорчает хозяев. А во дворе дома, где живет Андреев, сложилась дружная компания собачников. Объединяет этих очень разных людей одно — любовь к животным. Все вместе они — и плотник Слава, и доцент, специалист по сценической речи И.А.Политковская, и дама, обучающая собак переходить дорогу и тратящая на это немало времени и сил, — не раз спасали, лечили и пристраивали животных «в хорошие руки», чаще всего детские. Еще А.П.Чехов писал, что никто так, как дети, не любит животных. И никто, как они, не мучает их. Научить детей по-настоящему заботливо относиться к тем, кто привык полагаться на человека, — забота взрослых. И лучше всего это удастся силой собственного примера.

— А когда перед тобой результаты доброго дела, то от этого уже отойти нельзя, да и не хочется, — подчеркнул Владимир Алексеевич. — Особенно если видишь умные собачьи глаза, молящие о помощи. Или наблюдаешь, как бедная кошка, остав-

ленная людьми в дачном поселке, с удивительным стоицизмом переносит все тяготы холодной зимы.

Владимир Алексеевич, гуляя во дворе со своими собаками, завел знакомства не только среди собачников. За ним ходят две вороны, которых он считает супружеской парой. Ворон, ревнуя его к собаке, порой тянет ее за хвост. А соседи интересуются: «Владимир Алексеевич, это ваша ворона?» Он же мне признался, что все это помогает ему отдохнуть и расслабиться после напряженной работы в театре, ведь зверье платит ему любовью и с нетерпением ждет его прихода. Подобной радости он особенно желает детям, чье сердечко может ожесточиться от избытка насилия на экране, где льется море крови. Тем более если и отцы их наслаждаются собачьими драками, считая это «мужским занятием». Иные из них мечтают побывать на корриде. А вот покойный Г.А.Товстоногов и В.А.Андреев, когда-то вместе оказавшись в Испании, отказались от такой возможности, считая, что

грех смотреть, как мучают и убивают животных.

— Над этим можно посмеиваться, — заметил Владимир Алексеевич, — но я лично на стороне людей, находящихся в трудные и скромные силы, чтобы помочь тем, кому еще труднее и хуже. А любовь к животным — одна из составляющих милосердия, которое так необходимо нашему раздрыганному и растерзанному обществу...

Следуя своему принципу, — посылить помочь всем, кто в том нуждается, — Андреев регулярно проводит в своем театре благотворительные вечера. Каждый год на его сцену приходят дети-инвалиды, и артисты труппы выступают вместе с ними. В благодарность В.А.Андреев получает от детей стихи и рисунки, украшающие его кабинет...

В заключение добавлю, что из-за доброго отношения к животным сам он стал вегетарианцем, потому что воображение не позволяет ему съесть даже курицу — ведь недавно она была живой, бегала, а тем более — корову, у которой такие замечательные глаза. Все это я узнала из нашего интересного разговора «о добрых сторонах души». Но открываются они не каждому, а лишь тому, кто понимает...

КАК ПОМИРИТЬ

Не так уж и плохо, во-первых, кошке приспосабливаться к соседству с собакой. Все зависит от правильного приучения их друг к другу. Главное — не испортить все с самого начала, не ускорять события, а действовать спокойно и рассудительно.

Идеальный вариант — одновременно завести в дом и щенка и котенка, тогда бы-

ли в дом, где есть собака. Новичок встретится старой кошке как потенциальная угроза уже освоенной территории.

КОШКУ С СОБАКОЙ?

Так что пословица «живут как кошка с собакой» не всегда отражает суть вещей...

Не бойтесь заводить кошку, если у вас в доме живут мелкие млекопитающие и птицы. На мелких птиц кошки охотятся, но не убивают. На кошек охотятся и птицы, но не убивают. Кошки и птицы — это две разные категории животных. Кошки — это хищники, а птицы — это жертвы. Кошки охотятся на птиц, но не убивают. Птицы охотятся на кошек, но не убивают. Кошки и птицы — это две разные категории животных. Кошки — это хищники, а птицы — это жертвы. Кошки охотятся на птиц, но не убивают. Птицы охотятся на кошек, но не убивают.

При многих недомоганиях, как советуют хозяева кошек, прежде чем браться за таблетки, следует попробовать проверенное средство — поискать облегчение... у кошки. С ее помощью можно, например, ос-

твует, хотя примеров их целительного воздействия — множество. Они быстро снимают зарождающиеся воспали-

КОТОТЕРАПИЯ

Если болит голова, достаточно прилечь, положить рядом с теменем на подушку кошку и немного отдохнуть, ощущая ее пушистое тело. Вспомните, как приятно было лежать рядом с кошкой в детстве. Кошки — это не только животные, это еще и лекарство. Кошки — это не только животные, это еще и лекарство. Кошки — это не только животные, это еще и лекарство.

ра. Если вы впервые идете в московский театр им. М.Н.Ермоловой со служебного входа — побегитесь: Джуля обязательно поймет, что вы чужой, облает и даже может тяпнуть.

он приветливо встретит вас. Однако самую сильную привязанность собака испытывает к директору и художественному руководителю театра Владимиру Алексеевичу Андрееву.

Алексеевича вот уже много лет живут той-пудель по имени Персик и Матильда — подобранный на улице довольно крупный пес. Еще есть кот, который время от времени сбегает погулять,

подчеркнул Владимир Алексеевич. — Особенно если видишь умные собачьи глаза, молящие о помощи. Или наблюдаешь, как бедная кошка, остав-

шаясь на корриде. А вот покойный Г.А.Товстоногов и В.А.Андреев, когда-то вместе оказавшись в Испании, отказались от такой возможности, считая, что

Все это я узнала из нашего интересного разговора «о добрых сторонах души». Но открываются они не каждому, а лишь тому, кто понимает...

КАК ПОМИРИТЬ

Не так уж и плохо, вопреки расхожему приговору, уживаются кошка с собакой. Все зависит от правильного приучения их друг к другу. Главное — не испортить все с самого начала, не ускорять события, а действовать спокойно и рассудительно.

Идеальный вариант — одновременно взять в дом и щенка и котенка, тогда бывает минимум проблем. Но если так не получилось, то в первые дни кошку и собаку лучше держать в разных комнатах. Это позволит котенку, допустим, привыкнуть к вам и к новому дому, а собаке — к новым запахам.

Если вы принесли в дом взрослую кошку, забот будет намного больше. Собака примет ее менее доброжелательно, чем котенка. Да и кошка, даже если у нее не было негативного опыта встречи с собакой, будет вести себя отнюдь не мирно.

Очень важно не суетиться вокруг новичка, не уделять ему внимания больше, чем своему старому другу. Неважно, кто первый пришел в дом — кошка или собака. В любом случае надо сначала приласкать «старичка» и только потом погладить нового подопечного. Тогда вы избежите ревности своего старого питомца.

Порой ввести новую кошку в дом, где уже есть ее сородич, куда труднее, неже-

ли в дом, где есть собака. Новичок видится старой кошке как потенциальная угроза уже освоенной территории.

КОШКУ С СОБАКОЙ?

Так что пословица «живут как кошка с собакой» не всегда отражает суть вещей...

Не бойтесь заводить кошку, если у вас в доме живут мелкие млекопитающие и птицы. На мелочь типа морских свинок, белых крыс, мышей, хомячков и т.п. кошка скоро перестает обращать внимание, признав за «своих». Но на первых порах все-таки нужен контроль за ее поведением. Не бойтесь журить кошку, если она проявит повышенное внимание к кому-либо из своих соседей. Для этого достаточно укоризненно поднять палец и несколько раз сказать «фу!» или «нельзя!» По бои обидят кошку, и она долго не простит вам обиду.

Есть немало случаев дружбы между кошками и птицами, живущими под одной крышей. Однако здесь все зависит от характера и вышколенности ваших питомцев. И все же, какой бы умницей ни казалась вам ваша кошка, лучше в ее присутствии не выпускать из клетки шегла или волнистого попугайчика.

одну девочку, взяла себе, а другую отдала своей соседке по коммунальной квартире. Породнившись таким образом, все они живут дружно, помогают друг другу. Кухня этой «коммуналки» никогда не станет полем боя.

Кота Усика с рождения воспитывала, словно малого ребенка, вдова-пенсионерка. Приучила его даже есть по-людски: сначала он проглатывает кусочек хлеба, затем суп хлебает. После переходит ко второму и третьему. Хлеб Усик ест не даром: он усердно ловит не только крыс и мышей, но даже мух и комаров в доме, дабы они не беспокоили его хозяйку.

При многих недомоганиях, как советуют хозяева кошек, прежде чем браться за таблетки, следует попробовать провенное средство — поискать облегчение... у кошки. С ее помощью можно, например, ос-

твует, хотя примеров их целительного воздействия — множество. Они быстро снимают зарождающиеся воспали-

КОТОТЕРАПИЯ

Если болит голова, достаточно прилечь, положить рядом с темечком на подушку кошку и немного отдохнуть, ощущая ее пушистое тело. Вероятнее всего, скоро боль пройдет и лекарство не понадобится. При первых симптомах повышения давления начните гладить киску, которая, почуввав беду, сама, как правило, приходит, и самочувствие улучшится.

тельные процессы, помогают при ревматических болях, приступах остеохондроза. Можно только догадываться, на чем основан этот лечебный эффект. Вероятно, влияет сама сильная эмоциональная связь, которая соединяет хозяина и любимое животное. Кроме того, кошка, видимо, играет роль живой грелки, тепло которой не бывает чрезмерным и не может навредить. Парапсихологи считают, что она обладает сильным биополем и энергетически воздействует на человека.

Однако всем, кто захочет воспользоваться этими свойствами домашнего хищника, прежде всего надо запомнить: лечебную силу излучает лишь своя кошка! Брать ее напрокат у соседа или временно со двора не следует — эмоциональной и энергетической связи с чужим животным не наладить. Кроме того, призывая кота на помощь для лечения можно только в те моменты, когда он находится в спокойном состоянии. Если животное возбуждено или агрессивно, «терапии» придется отложить, иначе боль или воспаление лишь усилятся.

Многие владельцы кошек несомненно подтвердят сказанное. И, может быть, даже добавят свои наблюдения, рассказы о необычных способностях, свойственных лишь их животным, ставшим полноправными членами семьи...

тановить начинающийся флюс. «Наложение кошки» хорошо снимает боль при спазмах желудка и кишечника, расстройстве пищеварения. Прекрасно помогает кошка женщинам, плохо переносящим менструацию: боли утихают, если сидеть или лежать пристроить пушистого зверя на животе.

Научного объяснения этой удивительной способности кошек не суще-

ПРАВЫ

Матери бывают разные. Одна заботливая сука сама решила пристроить подросших щенков. Взяв их за шиворот, она ходила по дачному поселку и лапой записывала по одному под заборы и калитки. Некоторые дачники принимали «подкидышей», иные возвращали назад хозяину собаки — не оставлять же щенков на зиму на пустой даче. Но какова мамаша!

Пенсионерка Пелагея Ивановна обнаружила на помойке выброшенных кем-то слепых щенков. Погоревав над ними, она

Материалы полосы подготовила
Антонина Рыжова

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия — ЦЛМД № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж;
- гомеопатию;
- мануальную терапию;
- фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии. Суджок-терапия, коррекция зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ учебно-оздоровительных курсов

ЯНВАРЬ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик северо-американских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам и средам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

По субботам, согласно расписанию, игровой эзотерический психотренинг **СИМОРОН**. Очень простые и эффективные методики изменения обстоятельств жизни, доступные любому человеку.

С 04.01 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач **Н.П.Аверина**. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 04.01 (18.00) — «Психологический театр для подростков и их родителей». Программа посвящена решению проблем, возникающих в процессе взаимоотношений детей с окружающим миром. Проводит психолог **О.В.Юхман**.

С 11.01 (11.00) — учебно-оздоровительный курс китайской гимнастики цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 11.01 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач **Л.В.Никитина**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 11.01 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лебедка» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, функциональных нервно-мышечных блоков, восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

В последние годы возрождается интерес к бане — русской, финской, турецкой и т.п. Во времена далекие и близкие люди были убеждены, что баня, помимо удовольствия, да-



рит и здоровье. Но в чем конкретно заключается ее целебное воздействие, знают немногие. Слышали, что она выгоняет из организма шлаки, растворяет соли, излечивает от простуды, но как? Об этом я сегодня и хочу с вами поговорить.

В основе оздоравливающего эффекта бани — воздействие высокотемпературного воздуха. Организм человека, оказавшись в горячей банной атмосфере, включает механизм защиты, препятствующий перегреванию. Действует он так: сначала «открываются» дополнительно мельчайшие кровеносные сосуды кожи — увеличивается теплоотдача. Причем количество включившихся в процесс капилляров зависит от времени пребывания в этой банной жары. Максимальное их задействование происходит у каждого в свой срок — на протяжении примерно 10-20 минут. Но находиться сразу же с первого захода

дало нужного эффекта, в действие вступает вторая система охлаждения организма — начинает «открываться» капиллярная сеть подкожной клетчатки и легких. Об этом должны

знать те, кто лечит в бане бронхо-легочную систему и сбрасывает лишний вес. Причем на этом этапе хорошо насыщать воздух ароматами таких лечебных растений, как багульник, мать-и-мачеха, фиалка трехцветная, шалфей, чистотел, пихтовое масло. (Настоями их «заправляют» воду в ковш и плещут на каменку, поддавая пар.) Полностью вторая система охлаждения включается обычно минут за двадцать (три-четыре захода в парилку на 5-7 минут).

НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ЧЕТЫРЕ СТЕПЕНИ ЗАЩИТЫ

Продолжаем серию бесед с нашими читателями врача-мануалиста медицинского центра «Помоги себе сам» **Сергея Викторовича ЮРОВОКОВА**. Предлагаемая статья знакомит с механизмами терморегуляции нашего организма и объясняет, в частности, почему столь целебна русская баня (тема, кстати, продолжается и в серийной публикации «Баня парит — здоровье дарит» на с. 14 этого же номера).

Дальнейшее пребывание в бане заставляет организм ввести в действие третий рубеж защиты — «открыть» сеть капилляров костно-мышечной системы. Для полного приведения их «в боевую готовность» требуется в общей сложности также примерно 20 минут. Но, повторяю, ни в коем случае нельзя находиться столь длительное время в парилке без перерыва, и помнить об этом должны

ми таких растений, как элеутерококк, женьшень, китайский лимонник, боярышник, что улучшает обменные процессы. Четвертая — последняя — система охлаждения разогреваемого организма связана с «открытием» капиллярной сети внутренних органов. Это — завершающий этап пребывания в бане. Раскрываются капилляры в течение примерно 10-15 минут, обеспечивая максимальный кровоток в печени, почках, желудке, селезенке, половых органах.

Для локализации высокой температуры над тем или иным пораженным органом (суставом, больной мышцей, областью печени или почек) и применяется веник: легко помахивая им, к нужному участку тела «пригоняют» более горячий воздух. Но упаси Боже при этом непрерывно хлестать себя веником! Болевые ощущения, вызванные этим, могут привести к перегрузке центральной нервной системы, вызвать спазмы сосудов кожи. (В стародавние времена степень прогретости кожи и подкожной клетчатки определяли

Прогревшись в достаточной степени в парилке, надо перейти в предбанник, хорошенько просохнуть и дождаться возвращения температуры тела к норме.

Несколько слов о венике. Хорош для бани березовый веник с добавлением одной-двух веточек можжевельника. При распаривании он становится мягким, имеет многие целебные свойства. Казалось бы, неплох должен быть и дубовый, да только содержащиеся в нем дубильные вещества ведут к закрытию пор кожи и препятствуют потоотделению. Поэтому при отсутствии березовых лучше пользоваться липовыми вениками с добавлением веток можжевельника.

Необходимо сказать и о режиме питья при посещении бани. На всех этапах разогревания организм теряет много жидкости и микроэлементов. Поэтому утолять жажду надо постоянно, питье должно быть достаточно насыщено всем необходимым для организма. Наиболее подходит для этих целей квас (в нем есть все нужные микроэлементы, витамины и алкоголь до 1%), способствующий более быстрому и полному раскрытию капиллярной системы. Пить алкогольные напитки недопустимо: алкоголь выключает центральную нервную систему и ведет к резкому перегреванию организма, а это чревато тепловым ударом, развитием острой сердечной и дыхательной недостаточности.

Сведений о противопоказаниях к бане очень мало. Абсолютно противопоказана она только людям с тяжелыми заболеваниями

БРТ
ровлен
толог
го бала
ческой
точник
емая (р
процес
ния и
хронич
матиза
терапии
уделяет
щих ст
ной. П
способ
новлен
Огр
ности
способ
ски акт
ка. Пр

фор
либ
му

ческий психотренинг СИМОГОН. Очень эффективные методики изменения обстоятельств жизни, доступные любому человеку.

С 04.01 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 04.01 (18.00) — «Психологический театр для подростков и их родителей». Программа посвящена решению проблем, возникающих в процессе взаимоотношений детей с окружающим миром. Проводит психолог О.В.Юрман.

С 11.01 (11.00) — учебно-оздоровительный курс китайской гимнастики цигун проводит инструктор-методист Е.А.Птицына. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 11.01 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Пикетин. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 11.01 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервно-мышечных блоков, для восстановления нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 18.01 (11.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянец. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 18.01 (17.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращения процесса старения) проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С 22.01 (11.00) — семинар «Здоровье на ладони, или Суджок терапия для всех» (об универсальной оздоровительной системе) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 1 день (4 часа).

С 25.01 (18.00) — учебно-методический курс по восстановлению психофизического баланса на основе древних и современных эзотерических практик. Возможно продолжение занятий в постоянно работающей группе. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 25.01 (11.00) — учебный курс «Красота и здоровье женщины» (о том, как с помощью древней восточной медицины продлить молодость, найти свою индивидуальность, сохранить красоту) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к.333

ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!

Презентуем подписчикам к юбилею 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный врачебный прием или групповое занятие в медицинском центре «Путь к себе сам».

шого эффекта бани — подействие высокотемпературного воздуха. Организм человека, оказавшегося в горячей банной атмосфере, включает механизм защиты, препятствующий перегреванию. Действует он так: сначала «открываются» дополнительные мельчайшие кровеносные сосуды кожи — увеличивается теплоотдача. При этом количество включенных в процесс капилляров зависит от времени пребывания в этой банной жары. Максимальное их задействование происходит у каждого в свой срок — на протяжении примерно 10-20 минут. Но находиться сразу же с первого захода двадцать минут в жару нельзя — это опасно для здоровья. Лучше набирать свои минуты в несколько заходов.

Если полное включение капилляров кожи не

получается, поддавая пар.) Полностью вторая система охлаждения включается обычно минут за двадцать (три-четыре захода в парилку на 5-7 минут).

Дальнейшее пребывание в бане заставляет организм ввести в действие третий рубеж защиты «открыть» сеть капилляров костно-мышечной системы. Для полного приведения их в боевую готовность требуется в общей сложности также примерно 20 минут. Но, повторяю, ни в коем случае нельзя находиться столь длительное время в парилке без перерыва, и помнить об этом должны прежде всего люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, занимающиеся тяжелым физическим трудом и спортсмены. На это время полезно насыщать воздух аромата-

ми. Для локализации высокой температуры надломом или иным пораженным органом (суставом, больной мышцей, областью печени или почек) и применяется веник: легко помахивая им, к нужному участку тела «пригоняют» более горячий воздух. Но упаси Боже при этом непрерывно хлестать себя веником! Болевые ощущения, вызванные этим, могут привести к перегрузке центральной нервной системы, вызвать спазмы сосудов кожи. (В стародавние времена степень прогретости кожи и подкожной клетчатки определяли двумя-тремя — не больше — похлестываниями веником. Если при этом не возникала боль, то прогрев считали вполне достаточным, если она чувствовалась — разогревались дальше.)

Для локализации высокой температуры надломом или иным пораженным органом (суставом, больной мышцей, областью печени или почек) и применяется веник: легко помахивая им, к нужному участку тела «пригоняют» более горячий воздух. Но упаси Боже при этом непрерывно хлестать себя веником! Болевые ощущения, вызванные этим, могут привести к перегрузке центральной нервной системы, вызвать спазмы сосудов кожи. (В стародавние времена степень прогретости кожи и подкожной клетчатки определяли двумя-тремя — не больше — похлестываниями веником. Если при этом не возникала боль, то прогрев считали вполне достаточным, если она чувствовалась — разогревались дальше.)

Сведений о противопоказаниях к бане очень мало. Абсолютно противопоказана она только людям с тяжелыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы. В остальных случаях, если к банным процедурам приучать себя неспешно и постепенно, «порог» выносливости организма можно поднять до максимума.

— ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01 —



Нижегородский доктор Анатолий Петрович ЕФИМОВ работает новое направление в медицине, позволяющее спасать сотни детей и взрослых от инвалидности. Сейчас он ведет прием в медицинском центре «Помоги себе сам».

Девятилетнего Сашу с диагнозом ДЦП (детский церебральный паралич) привезли к доктору в инвалидной коляске. Двигаться он не мог. В каких только клиниках страны не лечился — никакого эффекта. Родители, узнав про новую лабораторию биомеханики движений при медсанчасти Горьковского автомобильного завода, решили еще раз испытать судьбу.

Анатолий Петрович, прикрепляя датчик (созданный им маленький металлический прибор-

чик) к голове и ногам ребенка, как стетоскопом прослушал все тело мальчика. Сигналы с датчика при этом поступали на прибор, подключенный к компьютеру, и мгновенно обрабатывались.

— Никакого ДЦП у вашего мальчика нет, — заявил доктор. — Через пару месяцев он начнет ходить. Родители недоверчиво смотрели то на экран компьютера, то на доктора — уж не с шарлатаном ли связались, как такое может быть? Но уже через

месяц Саша начал делать первые шаги, а через три месяца бегал. — Многим детям (до 87%) ставят ошибочный диагноз ДЦП, направляя на них мощную артиллерию современных сильнодействующих медикаментов и превращая их в настоящих инвалидов, — говорит доктор медицинских наук А.П.Ефимов. — На самом деле зачастую это всего лишь ДЦП-подобный синдром, следствие родовой травмы, требующее правильного ортопедического лечения и реабилитации. Человеческий мозг похож на компьютер. А вот сигналы этого компьютера поступают в наши органы по «проводам». Я всегда провожу эту аналогию и советую коллегам: посмотрите — если «компьютер» у ребенка в порядке (как в примере с мальчиком Сашей), то не в порядке именно «провода», идущие к мышцам рук и ног. Значит, не таблетками нужно ребенка нагружать,

ПУТЬ К

а освобождать «провода», то есть сдавленные травмой сосуды и нервы.

Прежде чем родился прибор «Микромоторика», способный ставить точный диагноз и определять природу любой боли, врачу-травматологу Ефимову пришлось не только поработать совместно с инженерами и математиками, но и самому основательно изучить механику, физику и математику. Целыми днями, без отпуска и выходных, просиживал он в библиотеках. Все теоретические выкладки проверял на практике. В медсанчасти тогда ему выделили пустое помещение и сказали: «Твори, создавай лабораторию биомеханики. Ее задача — обеспечить точную оценку и количественное дозирование реабилитаци-

БРТ особенно привлекательна в оздоровлении больных с многозвеньевой патологией и нарушениями энергетического баланса организма. Согласно классической восточной медицине, первоисточник энергии наследуется, а исполняемая (рабочая) энергия вырабатывается в процессе дыхания, пищеварения и общения индивидуумов. Поэтому лечение хронических больных начинается с нормализации образа жизни, диет- и фитотерапии. При этом основное внимание уделяется разгрузке наиболее страдающих систем: нервной и пищеварительной. Центром «ИМЕДИС» разработаны способы снятия таких нагрузок и восстановления энергетического баланса.

Огромны и диагностические возможности БРТ. С помощью специальных приспособлений промеряются 550 биологически активных точек (БАТ) на теле человека. Причем каждая из них несет врачу ин-

фективной и вирусной отягощенности и подобрать эффективные медикаменты для снятия этих состояний;

— выявить органы с различными нарушениями;

— выявить злокачественные и доброкачественные опухоли, кистозные образования;

— определить эффективность и переносимость медикаментов;

— установить дефицит витаминов, ферментов, гормонов.

Сеансы диагностики и терапии безвредны и безболезненны, хотя и длительны.

Наш корреспондент побывал на одном из таких сеансов, проводимых врачом центра «Помоги себе сам» Татьяной Всеволодовной САЛЬНИКОВОЙ, и задал ей ряд вопросов.

— Татьяна Всеволодовна, узнав о возможностях БРТ, можно сделать вывод, что

пример, генетические заболевания — болезнь Дауна, прогрессирующая мышечная дистрофия; заболевания центральной нервной системы — болезнь Паркинсона, болезнь Альцгеймера и т.д.)

Мы также успешно лечим алкогольную и табачную зависимость. Однажды ко мне привезли пациента после месячного запоя, совершенно невменяемого. Так вот, одного сеанса БРТ с применением гомеопатии оказалось достаточно, чтобы он потерял всякий интерес к алкоголю. Однако это редкий случай. Обычно необходимо пройти определенный курс лечения, чтобы получить стабильный результат.

— А самое страшное заболевание — злокачественные опухоли — излечимо вашим методом?

— Мы можем диагностировать злокачественные новообразования на ранней стадии развития, практически на

ром; иногда удается достичь стабилизации их состояния.

— Возраст и состояние пациента не являются препятствием для применения БРТ?

Нет. Кстати, биорезонансом особенно хорошо вылечиваются многие детские недуги: у детей улучшаются внимание, память, аппетит, возрастает активность, они реже болеют, быстрее выздоравливают.

У меня лечилась девочка, отстававшая в школе по всем предметам. Теперь она даже по английскому языку получает пятерки. Обнадеживающих результатов можно достичь и в лечении ДЦП (детского церебрального паралича). Улучшение состояния ребенка наблюдается уже после первых сеансов: он становится спокойнее, нормализуется сон, повышается аппетит, снимаются спастические проявления.

— Сколько сеансов рекомендуется больным?

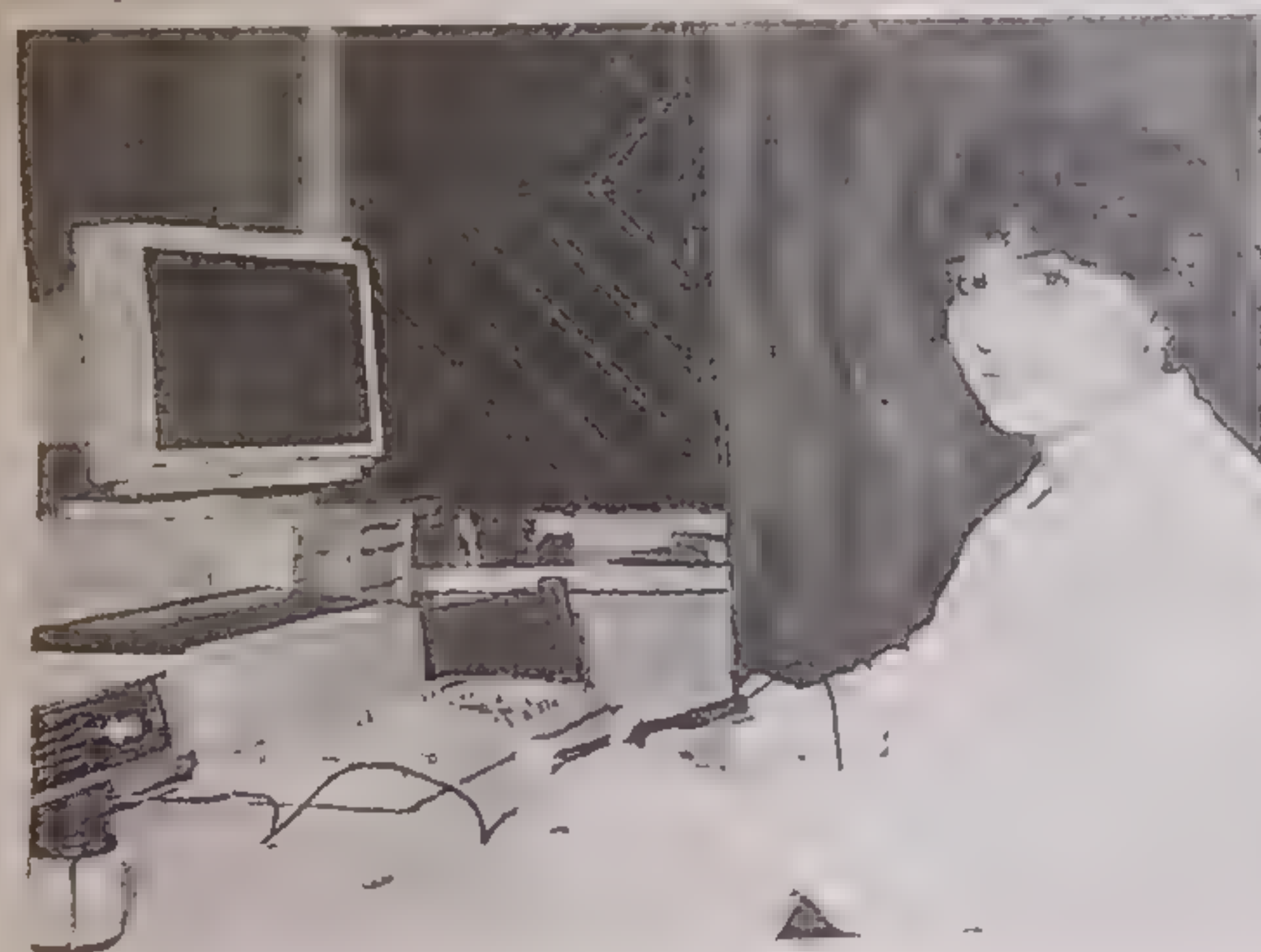
— Сначала мы проводим предварительное обследование, тогда и определяем предполагаемое количество сеансов. Порой бывает достаточно одного в неделю, иногда же требуется назначать более частые визиты. Причем даже в тех случаях, когда БРТ не дает полного излечения, она значительно улучшает общую картину заболевания и позволяет продолжить курс лечения уже в более эффективном сочетании БРТ и методов классической медицины.

— Значит, можно сочетать БРТ и обычные способы лечения?

— Конечно, причем здесь играет роль весьма важное свойство БРТ — она устраняет негативные последствия лечения аллопатическими методами. Например, препараты, используемые при лечении болезни Паркинсона, приводят к нарушениям функции печени и почек. Однако без препаратов пациент обходиться не может, и на помощь приходит биорезонансный аппарат: электромагнитные свойства лекарства перезаписываются на другую, пациент постепенно может уменьшить прием лекарства, что не скажется отрицательно на его самочувствии. То же можно сделать и при лечении гормональными препаратами, которые, как известно, при длительном приеме также могут вызывать отрицательные побочные явления.

В. Синельников

Запись на обследование и лечение по методу БРТ — в медицинском центре «Помоги себе сам». По вопросам закупки аппаратуры и методик БРТ можно обращаться в центр «ИМЕДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90. Список городов и поселков, где работают врачи на аппаратуре «ИМЕДИС», опубликован в «ПСС» № 7 за 1998 г. Справки по тел. 179-10-20



СОВРЕМЕННАЯ МЕТОДОЛОГИЯ + «ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ» АППАРАТУРА = БРТ

Наша газета уже писала о возможностях биорезонансной терапии (БРТ). Это новое понимание медицины, основанное на сочетании восточных традиций и современных технологий. Внедрение БРТ в лечебную практику, осуществляемое центром индивидуальных медицинских систем «ИМЕДИС», значительно расширяет диагностические возможности, открывает и новые аспекты медицины.

этот вид терапии позволяет излечивать любые болезни. Так ли это?

— К сожалению, нет. Хотя биорезонансная терапия — новый и потому не до конца изученный метод лечения. Правда, и сегодня круг патологий, поддающихся лечению с помощью БРТ, необычайно широк: различные хронические дегенеративные процессы, ослабление иммунной системы, аллергии, болевые синдромы различной этиологии, плохо заживающие раны и язвы, келоидные рубцы, заболевания бронхо-легочной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, гинекологические и урологические проблемы, до- и послеоперативное лечение, стрессовые и депрессивные состояния.

Опыт диагностирования и терапии по данной методике невелик — около 5 лет, поэтому экспериментальные работы ведутся по нескольким направлениям (на-

уровне клетки. И это, как вы знаете, уже немало. В настоящее время ведутся экспериментальные работы в клиниках. БРТ проводится на различных стадиях заболевания, однако результаты исследовательской работы пока не опубликованы.

— Вы говорите, что БРТ позволяет повысить энергетику и улучшить состояние иммунной системы. Насколько это эффективно?

— Да, мы определяем свои и степень истощения иммунной системы. И, конечно, подбираем методы ее укрепления. Сейчас даже рассматриваем методологию лечения СПИДа. Что же касается улучшения энергетического баланса, то с помощью БРТ мы можем значительно облегчить состояние больных, особенно страдающих онкологическими заболеваниями. У них прекращается слабость, уменьшается болевой синд-

формацию о работе того или иного органа либо системы (кровеносной, нервной, иммунной и др.), иногда даже части органа.

После промеров по методу Фолля на экране компьютера вырисовывается и количественно оценивается функциональное состояние всех органов и систем организма, выявляется круг патологических проблем, а также так называемое ядро патологии, которое привело к нарушению функций организма.

Другой тест компьютерной диагностики (Вега-тест) позволяет решить множество задач:

— выявить гепатогенные, радиоактивные и электромагнитные нагрузки;

— определить биологический возраст пациента или биологический возраст какого-либо органа;

— выявить нарушение кислотно-щелочного баланса;

— установить наличие аллергической,

формацию о работе того или иного органа либо системы (кровеносной, нервной, иммунной и др.), иногда даже части органа.

После промеров по методу Фолля на экране компьютера вырисовывается и количественно оценивается функциональное состояние всех органов и систем организма, выявляется круг патологических проблем, а также так называемое ядро патологии, которое привело к нарушению функций организма.

Другой тест компьютерной диагностики (Вега-тест) позволяет решить множество задач:

- выявить гепатогенные, радиоактивные и электромагнитные нагрузки;
- определить биологический возраст пациента или биологический возраст какого-либо органа;
- выявить нарушение кислотно-щелочного баланса;
- установить наличие аллергической,

этот вид терапии позволяет излечивать любые болезни. Так ли это?

— К сожалению, нет. Хотя биорезонансная терапия — новый и потому не до конца изученный метод лечения. Правда, и сегодня круг патологий, поддающихся лечению с помощью БРТ, необычайно широк: различные хронические дегенеративные процессы, ослабление иммунной системы, аллергии, болевые синдромы различной этиологии, плохо заживающие раны и язвы, келоидные рубцы, заболевания бронхо-легочной, сердечно-сосудистой систем, желудочно-кишечного тракта, гинекологические и урологические проблемы, до- и послеоперативное лечение, стрессовые и депрессивные состояния.

Опыт диагностирования и терапии по данной методике невелик — около 5 лет, поэтому экспериментальные работы ведутся по нескольким направлениям (на-

уровне клетки. И это, как вы знаете, уже немало. В настоящее время ведутся экспериментальные работы в клиниках. БРТ проводится на различных стадиях заболевания, однако результаты исследовательской работы пока не опубликованы.

— Вы говорите, что БРТ позволяет повысить энергетику и улучшить состояние иммунной системы. Насколько это эффективно?

— Да, мы определяем сбои и степень истощения иммунной системы. И, конечно, подбираем методы ее укрепления. Сейчас даже рассматриваем методологию лечения СПИДа. Что же касается улучшения энергетического баланса, то с помощью БРТ мы можем значительно облегчить состояние больных, особенно страдающих онкологическими заболеваниями. У них прекращается слабость, уменьшается болевой синд-

болезни Паркинсона, приводят к нарушениям функции печени и почек. Однако без препаратов пациент обходиться не может, и на помощь приходит биорезонансный аппарат: электромагнитные свойства лекарства перезаписываются на его свойства, принимая когнитивную, пациент постепенно может уменьшить прием лекарства, что не скажется отрицательно на его самочувствии. То же можно сделать и при лечении гормональными препаратами, которые, как известно, при длительном приеме также могут вызывать отрицательные побочные явления.

В. Синельников

Запись на обследование и лечение по методу БРТ — в медицинском центре «Помоги себе сам».

По вопросам закупки аппаратуры и методик БРТ можно обращаться в центр «ИМЕДИС» по тел. 273-08-39, 362-73-90. Список городов и поселков, где работают врачи на аппаратуре «ИМЕДИС», опубликован в «ПСС» № 7 за 1998 г. Справки по тел. 179-10-20

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ ПО ТЕЛЕФОНАМ 179-10-20; 179-16-01

«КОРОЛЕВСКОЙ ОСАНКЕ»

онных нагрузок на больных». И уже через год на базе этой лаборатории прошли обучение врачи из разных регионов России.

Начал доктор Ефимов с того, что доказал несколько истин. Например, что двигательную нагрузку на поврежденные органы нужно и можно дозировать. Вскоре он научился измерять эти нагрузки в периферических органах и тканях. Но этого оказалось недостаточно. Встала проблема, какова же «физиологическая стоимость» этих усилий? Таким образом выяснилось, что, поднимая гирю весом в 1 кг здоровой и больной рукой, человек во втором случае затрачивает в 3 — 4 раза больше нервной энергии.

— В этом повинна боль, — объясняет Анатолий Пе-

трович, — и мы научились количественно измерять ее. После этого удалось раскрыть механизм различных видов болей: механической, воспалительной, рефлекторной, сосудистой, ишемической.

Но главные открытия были впереди. Оказалось, характер микродвижений в ткани зависит от характера боли. Иными словами, как болит — так и дрожит. У каждого органа есть своя «частота дрожи». И по этой частоте можно определить источник боли и больной орган. Это была сенсация. Ведь новый прибор «Микромоторика» (один академик-физик назвал его частотным градусником) позволял мгновенно ставить точнейший диагноз. Так было открыто новое направление в медицине —

биомеханика микродвижений, — родившееся на стыке медицины, биомеханики, физики и математики, создан новый канал получения информации о работе организма, которым сегодня может пользоваться любой врач.

К примеру, пришел пациент к врачу с жалобой: «Болит колено, где только не лечился, не помогло». Датчик, поставленный на больное место, с помощью компьютера составляет подробную карту синдромов, выявляя причину боли. Это позволяет разработать индивидуальную программу реабилитации, назначить правильное лечение. Особенно сложно определить причины болей в спине. Один из пациентов полгода лечил вторую степень остеохондроза в различных больницах. Анатолий Петрович протестировал его и компьютер определил: остеохондроза нет. «Как же так, — разгневался было пациент, — спина-то болит!» Доктор посовето-

вал тщательно проверить почки. Через три месяца больной бодро сообщил доктору, что ему недавно удалили камни из левой почки и он избавился от болей в пояснице.

Труд доктора Ефимова оценен специалистами. На свои разработки он получил более 20 патентов и авторских свидетельств и первым, еще в СССР, защитил докторскую диссертацию по новой науке — биомеханике.

Но не достигнутое интересует доктора Ефимова сегодня. Он много лет уже трудится над способами излечения сложных и массовых заболеваний, связанных с патологией позвоночника. По мнению ученого, работы здесь непочатый край. Но уже разработаны программы оздоровления и реабилитации детей, основанные на использовании функциональных методов и экологически чистых приспособлений, доступных

каждой семье. Медикаментозное лечение применяется только в крайних случаях.

Авторская программа доктора Ефимова строится на трех китах. Первое — это применение ортопедических корректоров, похожих на корсеты, но гибких и упругих, не мешающих детям двигаться. Второе — длительный разнообразный массаж. Третье — специализированная гимнастика для каждого вида нарушений. Основа успеха — длительное применение комплекса в условиях семьи и школы.

— Чем меньше ребенок, у которого выявлены нарушения позвоночника, чем активнее и дружнее его семья, тем легче добиться хороших результатов, — говорит доктор Ефимов. Он сторонник семейной реабилитации. Мама и папа обучаются всем процедурам, массажу. Так дешевле и эффективнее. Постоянный уход, любовь делают свое дело. Да и лучше мате-

ринских рук для ребенка ничего не придумаешь.

Красивая осанка для любого человека, по словам Анатолия Петровича, крайне важна. Это не только здоровье. Это уверенность в себе и будущий успех в жизни. Недаром же есть понятие «королевская осанка». Человек, умеющий так держаться, ощущает себя хозяином жизни и, главное, становится им.

В заключение мы попросили доктора Ефимова дать совет нашим читателям. Вот что он сказал:

— Дорогие родители! Обнаружив сколиозы и другие деформации позвоночника у вашего ребенка, не спешите к мануальному терапевту. Слишком часто я сталкиваюсь на приемах с осложнениями после мануальной терапии позвоночника у детей. Будьте внимательны и осторожны с позвоночником, ибо он не только ось тела, но и ось жизни.

Татьяна Харламова

В практике мировой юриспруденции есть случаи, когда судебные дела против женщин, совершивших тяжкие преступления, были выиграны ответчицами. Адвокаты строили защиту на факте установления у преступниц предменструального синдрома (ПМС) в момент их противоправных действий: в этом состоянии они не отдавали себе отчета в содеянном. В подтверждение своей правоты адвокаты ссылались на обширную информацию, собранную за многие годы английским доктором Е. Дальтоном. Она касалась явлений, наблюдаемых в предменструальные дни у женщин.

Оказывается, приблизительно тридцать процентов женщин, впервые осужденных за всякого рода преступления, совершили их в предменструальный период. В такие дни женщины чаще попадают в дорожно-транспортные происшествия, получают травмы. У них случаются срывы на работе и дома, их постигают неудачи в учебе.

От ПМС страдают в основном женщины детородного возраста, занятые умственным трудом, работающие на вредных производствах или имеющие какие-либо хронические заболевания. Но признаки синдрома могут наблюдаться и у девочек за несколько месяцев до первой

менструации. Согласно одному из них, ПМС связан с гормональными перестройками в женском организме в ходе меноцикла.

Некоторые ученые отмечают наследственный характер ПМС, по мнению других, он развивается у лиц с повышенной чувствительностью к собственным гормонам. Третьи же склонны рассматривать ПМС как отражение сложных биохимических изменений и дисфункций различных отделов центральной нервной системы. Так или иначе существование ПМС сегодня признают все специалисты, ведется поиск эффективного метода лечения этого мало изученного явления.

Но проблемой синдрома занимаются пока в основном врачи-гинекологи. Вот, например, некоторые их рекомендации для снижения болевых и неприятных ощущений при ПМС. Четко и неукоснительно соблюдать режим отдыха, уделять время утренней зарядке, водным процедурам. Делать общий массаж или массаж шейного отдела позвоночника. Выпивать два литра жидкости в день, включая супы, нежирное молоко или минеральную воду, есть больше фруктов, овощей и продуктов, богатых магнием и железом, ограничить в рационе кофе, шоколад и соль.

НЕТ, НЕ ПЛОД ФАНТАЗИИ, ИЛИ ОБ ОДНОМ ЖЕНСКОМ СИНДРОМЕ

менструации, и нередко у женщин после операции по удалению матки, а иногда и с наступлением менопаузы. Короче, ПМС — это комплекс болезненных признаков при нейропсихических, вегетативно-сосудистых и обменно-эндокринных нарушениях. Обычно он проявляется за 2-10 дней до менструации и исчезает сразу после ее начала или в первые дни.

Женщина становится раздражительной, излишне вспыльчивой, агрессивной. Львиная доля семейных ссор приходится именно на

А вот что говорит по поводу менопаузы автор популярных во многих странах изданий Луиза Хей (США) в своей книге «Власть женщины»: «Для женского организма очень вредно употребление мяса и молочных продуктов в больших количествах. Сократив потребление этих продуктов или вовсе исключив их из вашего рациона, вы избавитесь от проявлений предменструального синдрома и сможете улучшить свое физическое состояние во время менструаций».

Все чаще в лечении ПМС приме-



Ведь задержка начала менструации у пятнадцати-шестнадцатилетних девушек, называемая первичной аменореей, — отклонение от нормы. Внезапный же перерыв в менструальном цикле — это уже вторичная аменорея. Но малый вес — не единственная ее причина.

АМЕНОРЕЯ —

СИМПТОМ НАРУШЕНИЙ ВАЖНЕЙШИХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Рассказывает профессор Елена Александровна БОГДАНОВА, руководитель отделения гинекологии детского и юношеского возраста Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии.

— Аменорея — отсутствие менструации. Как физиологический процесс это естественно для женского организма до полового созревания, во время беременности, сразу после нее, в связи с кормлением грудью и, наконец, с наступлением менопаузы. Кстати, аменорея — не заболевание, а симптом ряда нарушений важнейших функций организма.

Причин первичной аменореи у девушек пятнадцати-шестнадцати лет и старше немало. Наиболее распространенные из них — функциональные нарушения половой системы, наследственные (позднее начало менструаций в роду) и инфекционные (тиф, сепсис, малярия, туберкулез легких) факторы, психические заболевания, а также органические нарушения — врожденное отсутствие матки, неполноценность яичников, заболевания других органов эндокринной системы (надпочечников, щитовидной железы, а также аденогенитальный синдром, недоразвитие или опухоль гипофиза) и др. Иногда аменорею вызывает снижение активности гипоталамуса и гипофиза. Впрочем, этому могут способствовать и интенсивные умственные или физические нагрузки.

организме, а менструальных выделений нет. Причиной этого может быть механическое препятствие в области шейки матки или влагалища, а также отсутствие отверстия в девственной плеве.

Если к пятнадцати-шестнадцати годам у девушки не наступает менструация, нужно обратиться к специалисту по гинекологии детского и подросткового возраста. Продолжительная аменорея может вовлечь в патологический процесс многие эндокринные железы и органы репродуктивной системы. В таких случаях менструальная функция восстанавливается с трудом.

На прием к врачу лучше идти с мамой. Ведь обычно гинекологу, чтобы выяснить причину недомогания, приходится задавать множество вопросов, а ответить на некоторые из них способна именно мать. На возникновение аменореи могут влиять и некоторые психологические факторы — страхи, депрессии, умственное и физическое переутомление, и присутствие матери также полезно, поскольку, кто, как не она, при необходимости поможет дочери избавиться от этих состояний.

Успешному лечению способствует соблюдение предписанного режима дня, полноценное, обогащенное витаминами питание. Рекомендуются процедуры, укрепляющие организм и усиливающие кровоснабжение органов малого таза — физиотерапия, климатотерапия, грязелечение.

НЕТ, НЕ ПЛЮД ФАНТАЗИИ,

ИЛИ ОБ ОДНОМ ЖЕНСКОМ СИНДРОМЕ

менструации, и нередко у женщин после операции по удалению матки, а иногда и с наступлением менопаузы. Короче, ПМС — это комплекс болезненных признаков при нейропсихических, вегетативно-сосудистых и обменно-эндокринных нарушениях. Обычно он проявляется за 2-10 дней до менструации и исчезает сразу после ее начала или в первые дни.

Женщина становится раздражительной, излишне вспыльчивой, агрессивной. Львиная доля семейных конфликтов приходится именно на этот период. Усталость и сонливость, пониженная трудоспособность, болевые приступы в сердце, не снимаемые успокоительными препаратами, повышение артериального давления, сильные до тошноты головные боли, постоянная жажда, боли и огрубление молочных желез, отеки рук, ног, лица и вздутие живота — вот неполный «букет» неприятных проявлений ПМС.

Существует множество объяснений причин и механизмов его раз-

А вот что говорит по поводу менопаузы автор популярных во многих странах изданий Луиза Хей (США) в своей книге «Власть женщины»: «Для женского организма очень вредно употребление мяса и молочных продуктов в больших количествах. Сократив потребление этих продуктов или вовсе исключив их из вашего рациона, вы избавитесь от проявлений предменструального синдрома и сможете улучшить свое физическое состояние во время менструаций».

Все чаще в лечении ПМС применяют ароматерапию, акупунктуру, гомеопатию. Как эффективное профилактическое средство оценивают оральные контрацептивы. Лечение тяжелых форм ПМС может быть длительным, но оно необходимо. Это — реальная профилактика других заболеваний, которые ПМС способен спровоцировать, и возможность избежать в дальнейшем тяжелого климактерического синдрома.

Материал подготовила Астхик Етимьян

паузы. Кстати, аменорея — не заболевание, а симптом ряда нарушений важнейших функций организма.

Причины первичной аменореи у девушек пятнадцати-шестнадцати лет и старше немало. Наиболее распространенные из них — функциональные нарушения половой системы, наследственные (позднее начало менструаций в роду) и инфекционные (тиф, сепсис, малярия, туберкулез легких) факторы, психические заболевания, а также органические нарушения — врожденное отсутствие матки, неполноценность яичников, заболевания других органов эндокринной системы (надпочечников, щитовидной железы, а также аденогенитальный синдром, недоразвитие или опухоль гипофиза) и др. Иногда аменорея вызывает снижение активности гипоталамуса и гипофиза. Впрочем, этому могут способствовать и интенсивные умственные или физические нагрузки, и различные переживания, свойственные юным девушкам. Порою именно они «виновны» в задержке или прекращении уже начавшегося менструального цикла. Отсутствие менструации, вызывая серьезное беспокойство, угнетает нервную систему и может сопровождаться вегетативными и сосудистыми расстройствами, вызывающими жар, головные боли, частые сердцебиения, холод в конечностях, потливость и т.п.

Встречается и «ложная» форма аменореи — когда отсутствуют циклические изменения в яичниках, в матке и во всем

организме. В таких случаях менструальная функция восстанавливается с трудом.

На прием к врачу лучше идти с мамой. Ведь обычно гинекологу, чтобы выяснить причину недомогания, приходится задавать множество вопросов, а ответить на некоторые из них способна именно мать. На возникновение аменореи могут влиять и некоторые психологические факторы — страхи, депрессии, умственное и физическое переутомление, и присутствие матери также полезно, поскольку, кто, как не она, при необходимости поможет дочери избавиться от этих состояний.

Успешному лечению способствует соблюдение предписанного режима дня, полноценное, обогащенное витаминами питание. Рекомендуются процедуры, укрепляющие организм и усиливающие кровоснабжение органов малого таза — физиотерапия, климатотерапия, грязелечение. В последние годы специалисты стали чаще прибегать к гормональным препаратам и хирургическим методам. После излечения основного заболевания и устранения его последствий обычно менструальная функция у девушек восстанавливается.

Записала Астхик Етимьян

Адрес отделения гинекологии детского и юношеского возраста Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии: 117815, Москва, ул. Академика Опарина, 4. Тел. 438-85-09

В современной отечественной психологии одно из невротических состояний называют «неврозом замужней женщины». Например, входит представительница лучшей половины человечества в автобус и тотчас перестает замечать окружающее, погружившись в бесконечный внутренний монолог, способный довести до полного нервного истощения. А дело в том, что многие из наших соотечественниц живут в таком примерно режиме: на работе не в состоянии сосредоточиться, потому что в мыслях — дети («поели или нет?», «выучили или не выучили уроки?»), а дома — судорожные попытки вспомнить, какие дела ждут завтра на работе.

Ничто так не отнимает энергию, как ненужные мысли. Уж так устроен наш мозг, что может решать одновременно только одну задачу. В этом-то и заключается секрет высокой продуктивности. Однако достичь состояния «полного сознания», как называют его буддисты, то есть сосредоточиться только на том, что ты делаешь сейчас,

легко лишь на первый взгляд. Если вас в детстве родители приучили делать уроки, ни на что постороннее не отвлекаясь, считайте, что вам повезло. Конечно, кто-то может владеть искусст-

НЕВРОЗ ЗАМУЖНЕЙ ЖЕНЩИНЫ, ИЛИ ПОЛЬЗА УКАЧИВАНИЯ В ТРАНСПОРТЕ

вом полного сознания от природы. Большинство же вынуждены жить в условиях, когда от дела постоянно что-то отвлекает. Сосредоточившись на какой-то момент и тут же ловишь одним ухом звуки приятной мелодии, звучащей по радио, а другим — выхватываешь обрывки совершенно не нужного тебе разговора.

Как сказал восточный автор Тит Нхат Ханх в своем трактате о духовных исканиях: «Если мы моем посуду и ду-

маем только о чашке чая, которая ждет нас, то воспринимаем свое занятие как неприятную обязанность и спешим поскорее его закончить. Мы не живем в момент, когда моем посуду. Мы со-

вершенно не способны радоваться чуду жизни, когда стоим возле раковины. Если мы не можем мыть посуду, полностью включаясь в это занятие, то есть вероятность, что равным образом мы не сможем выпить и чашку чая, сосредоточившись только на этом. Пока мы будем пить чай, мы будем думать о других вещах и вряд ли ощутим чашку в руке. Таким образом, мы все время нацелены на будущее, не живем в настоящем и в результате не способны

ощутить себя в каждый конкретный момент своего бытия».

Да, мы не научены и не умеем жить, физически ощущая прелесть каждого мгновения пролетающей жизни и думая о его неповторимости, не отвлекаясь на случайные мысли о прошлом и будущем. Но научиться этому, оказывается, можно, если выполнять каждое утро одно несложное упражнение, рекомендованное психологами. Как бы ритмично покачиваясь, надо наклоняться через равные промежутки времени в разные стороны. Делается это как сидя, так и стоя, независимо от вашего местонахождения; так что, если вас вдруг стало укачивать в транспорте, начинайте в такт движению наклоняться в разные стороны. И вы почувствуете в себе некую гармонию, примиряющую в вас все противоречивые чувства и мысли. Вы услышите, как течет время, и каждое мгновение будет осознанно прожито вами. И вы постепенно научитесь ощущать бег времени.

Ирина Лапшина

Когда у основателя методики прогнозирования рака прямой кишки доктора Дюка спросили, как бы он поступил, если бы у него установили именно этот род недуга, он ответил: «Я выбрал бы опытного хирурга, попросил его пораньше лечь спать накануне операции и вверил себя Богу». Эта фраза до сих пор определяет основную суть лечения сложного заболевания: только безупречно выполненная операция дает шанс на излечение.

Современные средства диагностики (рентгенологическое, эндоскопическое и ультразвуковое исследования) позволяют безошибочно установить не только диагноз, но и насколько далеко процесс зашел. Последнее имеет огромное значение для правильного выбора метода лечения. Если при начальной форме рака толстой кишки целесообразно прибегнуть к безразрезной хирургии, то в более поздней стадии, когда опухоль уже достаточно большая, единственным спасением человека является удаление значительной части или всей прямой кишки.

Однако наиболее серьезная проблема при оперировании толстой кишки — восстановление непрерывности и сохранение хода кишечника. К сожалению, в большинстве лечебных учреждений нашей страны, да и мира в целом, подобные операции заканчиваются чаще всего выведением кишки на переднюю брюшную стенку. Такое противоестественное расположение отверстия, через которое бесконтрольно выделяются каловые

рательного аппарата кишечника из мышц, расположенных в стенке толстой кишки, впервые в мировой практике использовал для воспроизведения утраченного жома выкроенный из стенки ободочной кишки мышечный лоскут, который на протяжении всей последующей жизни пациента сохраняет жизнеспособность и функциональную активность. Именно этим и отличается данный метод от использовавшихся ранее способов создания сфинктера (кольцевидные мышцы, сжимающие отверстие) из различных скелетных мышц. Уникальность разработанной операции подтверждена авторским свидетельством.

Следующим шагом в развитии хирургии рака прямой кишки стало создание искусственной прямой кишки с использованием для этого расположенных выше отделов ободочной кишки. Дело в том, что после удаления опухоли прямая кишка утрачивает присущую ей накопительскую функцию. Долгое время проктологи не могли решить эту проблему. Только в середине восьмидесятых годов одновременно в Англии и Франции был найден способ создания калового накопителя из петли толстой кишки. Но выполнялась эта операция только тогда, когда естественный запирающий аппарат сохранялся. В России эта операция была выполнена впервые в ГНЦ колопроктологии в начале девяностых годов.

— Развивая эту методику, сотрудники нашего Центра предложили создавать накопитель и тем пациентам, у ко-

— Григорий Георгиевич, хотелось бы подробнее знать о рассеянном склерозе — о причинах его возникновения, о том, какие процессы протекают в организме при заболевании.

— Патологический процесс начинается с разрушения миелина — вещества, обра-

особое деление на благополучные и неблагоприятные с точки зрения рассеянного склероза зоны), то процесс можно приостановить.

— Вы могли бы сказать, какие территории у нас для этого благоприятны, а какие — нет?

РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ У ДЕТЕЙ



Рассеянный склероз — это тяжелое и, к сожалению, неизлечимое пока заболевание. Правда, у человека может всю жизнь наблюдаться ремиссия, но бывает трудно определить, временный это перерыв в болезни или нет. Сделано одно любопытное наблюдение: болеют рассеянным склерозом преимущественно интеллектуально одаренные люди; так, именно он стал причиной смерти известного писателя Юрия Тынянова. Встречаются и случаи заболевания детей. Раньше они были чрезвычайно редки, но в последнее время, в связи с общей неблагоприятной

эпидемиологической ситуацией в стране, участились. По просьбе нашего корреспондента о проблеме детского рассеянного склероза рассказывает старший научный сотрудник кафедры хирургических болезней и новых эндохирургических технологий Московского стоматологического медицинского института Григорий Георгиевич САМОХИН.

— Неблагоприятна европейская часть страны, благоприятна — Сибирь, а из ближнего зарубежья, скажем, Узбекистан.

— Какие меры профилактики рассеянного склероза вы бы порекомендовали родителям малолетних детей?

— Суметь уберечь их от кори хотя бы до семи лет, так как в этот период особенно возрастает вероятность заболевания рассеянным склерозом после кори. Следовательно, детям прежде всего нужна противокоревая прививка. Кроме того, в рацион необходимо включать свинину, индюшатину, а из овощей и фруктов — салат, бананы. Это богатые цинком и селеном продукты, повышающие иммунитет. А вот говядина не рекомендуется. Профилактической мерой является и общее закаливание организма. Но если болезнь уже получила развитие, предотвратить ее можно.

зующего оболочку вокруг нервных волокон. Например, вы сейчас пишете. Для того чтобы ваша рука пришла в движение, из центральной нервной системы должен поступить сигнал-импульс. А проходит он по нервным волокнам. При распаде же миелина нервная проводимость нарушается. Поэтому поздние стадии заболевания характеризуются нарушением иннервации различных органов и тканей, что проявляется в виде параличей, нарушения мышечного тонуса, ложных позывов на мочеиспускание и т.п.

— Каковы начальные признаки рассеянного склероза?

— Встает ребенок утром и начинает жаловаться на «мурашки» перед глазами. Бывает, что взор как бы заволакивает туманной пеленой. А это повод для обращения к окулисту. Тот обычно ставит диагноз: ретробульбарный неврит, — и назначает курс лечения достаточно про-

АЛЬТЕРНАТИВА ОБРЕЧЕННОСТИ

Ежегодно в мире раком толстой кишки заболевает около полу-миллиона человек. Каждый двадцатый в этом трагическом списке — житель России. Немногие из заболевших получают в нашей стране хирургическую помощь с шансом на выздоровление. Большую часть больных признают неизлечимыми, некоторые отказываются от лечения сами из-за необходимости жить после операции с противоестественно отведенным на переднюю брюшную стенку кишечником (стомирование). Сотрудники онкопроктологического отделения Государственного научного центра колопроктологии доказали, что восьми из десяти заболевших проводить операцию можно, не прибегая к вы-

воду толстой кишки.

торых вместе с прямой кишкой при-

выведением кишки на переднюю брюшную стенку. Такое противоестественное расположение отверстия, через которое бесконтрольно выделяются каловые

массы, — Развивая эту методику, сотрудники нашего Центра предложили создавать накопитель и тем пациентам, у ко-

АЛЬТЕРНАТИВА ОБРЕЧЕННОСТИ

Ежегодно в мире раком толстой кишки заболевает около полу-миллиона человек. Каждый двадцатый в этом трагическом списке — житель России. Немногие из заболевших получают в нашей стране хирургическую помощь с шансом на выздоровление. Большую часть больных признают неизлечимыми, некоторые отказываются от лечения сами из-за необходимости жить после операции с противоестественно отведенным на переднюю брюшную стенку кишечником (стомирование). Сотрудники онкопроктологического отделения Государственного научного центра колопроктологии доказали, что восьми из десяти заболевших проводить операцию можно, не прибегая к вы-

воду толстой кишки. массы, для любого человека — трагедия, даже если это единственный шанс спасти ему жизнь. И далеко не случайно, что уже одна только мысль о дальнейшем существовании с противоестественно устроенным задним проходом становится причиной отказа части заболевших от операции. Люди после такой операции чувствуют себя глубокими инвалидами, становятся замкнутыми, избегают общественных мест и друзей, у них резко снижается трудоспособность, нередко разрушаются семьи.

Хотя существуют специальные приспособления для ухода за противоестественным задним проходом — так называемые калоприемники, — подавляющее большинство прооперированных не может привыкнуть к новым условиям жизни. Именно поэтому в Государственном научном центре колопроктологии разработаны и широко применяются уникальные методы хирургического вмешательства для восстановления естественного хода кишечника и нормальных условий жизни оперированного по поводу колоректального рака.

— Наиболее часто выводят кишку на брюшную стенку, когда опухоль располагается вблизи заднепроходного отверстия, — объясняет ведущий научный сотрудник отделения онкопроктологии ГНЦ колопроктологии, доктор медицинских наук Петр Владимирович ЦАРЬКОВ. — В таких случаях вместе с прямой кишкой приходится удалять и запирающее отверстие с жомом (задним проходом), удерживающим в нормальном положении кишечное содержимое. При его утрате кал выделяется бесконтрольно. Поэтому мы разработали метод создания искусственного запи-

рых вместе с прямой кишкой приходилось удалять и заднепроходное отверстие, — продолжает П.В.Царьков. — При этом наряду с толстокишечным мешком формировали искусственный сфинктер из мышц стенки ободочной кишки. Таким образом впервые в мировой практике была решена задача создания искусственной прямой кишки и ее запирающего аппарата. Не менее ощутимый вклад в развитие современной хирургии рака толстой кишки внесло использование новых технологий в ходе выполнения обширных операций. Связано это прежде всего с применением аппаратной техники при формировании соединений между различными участками кишечника. А это означает, что практически каждому больному, у которого опухоль находится вне запирающего аппарата, можно сделать восстановительную операцию, избежав выведения кишки на брюшную стенку.

Препятствием к такой операции может стать лишь далеко зашедший злокачественный процесс с воспалениями в зоне опухоли, нарушением проходимости кишечного содержимого или плохим общим состоянием пациента. В таких случаях врачи вынуждены выводить кишку на брюшную стенку. Но это не означает, что человек обречен существовать всю оставшуюся жизнь с ненормально устроенным задним проходом. Спустя какое-то время, в зависимости от состояния здоровья, удастся провести повторную операцию и восстановить естественный ход кишечника уже описанными выше способами.

Астхик Етимян

роза рассасывается стиранием слизистой оболочки и новых эндохирургических технологий Московского стоматологического медицинского института Григорий Георгиевич САМОХИН.

зующего оболочку вокруг нервных волокон. Например, вы сейчас пишете. Для того чтобы ваша рука пришла в движение, из центральной нервной системы должен поступить сигнал-импульс. А проходит он по нервным волокнам. При распаде же миелина нервная проводимость нарушается. Поэтому поздние стадии заболевания характеризуются нарушением иннервации различных органов и тканей, что проявляется в виде параличей, нарушения мышечного тонуса, ложных позывов на мочеиспускание и т.п.

— Каковы начальные признаки рассеянного склероза?

— Встает ребенок утром и начинает жаловаться на «мурашки» перед глазами. Бывает, что взор как бы заволакивает туманной пеленой. А это повод для обращения к окулисту. Тот обычно ставит диагноз: ретробульбарный неврит, — и назначает курс лечения достаточно простыми средствами — гидрокортизоном, витаминами группы В. Через несколько лет обнаруживается, что у ребенка начинают подкашиваться ножки — таков один из первых признаков рассеянного склероза: в девяност пяти случаях из ста после ретробульбарного неврита развивается именно это заболевание.

— А пять счастливых случаев? Может быть, у тех, кому повезло, имеются какие-то отличительные особенности — например, в характере или конституции?

— Я что-то не замечал. Но надо иметь в виду, что оптимистический настрой показан и детям, и взрослым больным: если не опускать руки и начать вовремя лечиться, да еще выработать положительную установку с помощью аутотренинга, то можно жить полноценно и сохранить работоспособность. Хотя, к сожалению, на окончательную ремиссию надежды пока нет.

— Что же все-таки может помочь родителям бороться с заболеванием ребенка?

— Перемена места жительства. Если с ребенком, особенно до пятнадцатилетнего возраста, переехать в другой город, другую местность и зона эта окажется благоприятной (на карте нашей страны существует

— Неблагоприятна европейская часть страны, благоприятна — Сибирь, а из ближнего зарубежья, скажем, Узбекистан.

— Какие меры профилактики рассеянного склероза вы бы порекомендовали родителям малолетних детей?

— Суметь уберечь их от кори хотя бы до семи лет, так как в этот период особенно возрастает вероятность заболевания рассеянным склерозом после кори. Следовательно, детям прежде всего нужна противокоревая прививка. Кроме того, в рацион необходимо включать свинину, индюшатину, а из овощей и фруктов — салат, бананы. Это богатые цинком и селеном продукты, повышающие иммунитет. А вот говядина не рекомендуется. Профилактической мерой является и общее закаливание организма. Но если болезнь уже получила развитие, приостановить ее можно, избегая конфликтных ситуаций, открытого солнца и горячих ванн, ибо высокая температура усиливает процесс распада белка, который и так уже идет при рассеянном склерозе. Распад миелина ускоряют, кроме того, простудные заболевания. Впрочем, касается это и взрослых, которые поступают к нам в стационар с обострением болезни после перенесенной простуды, что особенно часто встречается весной и осенью.

— А нельзя ли при диагнозе у детей «ретробульбарный неврит», который, как вы говорили, в девяност пяти случаях из ста приводит к рассеянному склерозу, порекомендовать какие-то меры, предотвращающие эту болезнь?

— У меня есть пожелание, к сожалению, пока утопическое, причем адресованное нашей системе здравоохранения: хорошо бы детишек, перенесших ретробульбарный неврит, ставить на диспансерный учет. Чтобы, постоянно наблюдая за их здоровьем, вовремя выявлять начальную стадию заболевания рассеянным склерозом. Хотелось бы по крайней мере надеяться, что мы когда-нибудь установим у себя такой порядок.

Ирина Лапшина

ВДОХ

ВСЕРОССИЙСКОЕ
ДОБРОВОЛЬНОЕ
ОБЩЕСТВО
ХОЛОСТЯКОВ

«Живи как дышишь»
программа для холостяков

Консультации: каждую субботу с 12.00 до 15.00
по адресу:

Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич»,
3-й этаж, холл перед магазином «Помоги себе сам»
(проезд: ст. м. «Текстильщики»)

Сегодня ни у кого не вызывает сомнения, что в природе существуют так называемые неблагоприятные, или кризисные, для человека дни. В это время обостряются хронические заболевания, особенно сердечно-сосудистые, ухудшаются общее самочувствие и психоэмоциональное состояние, ослабевает внимание, снижается работоспособность.

Недельные и месячные прогнозы «плохих» дней регулярно публикуются в периодической печати, передаются по радио. Причем наиболее точный и достоверный прогноз дает Центр метеопрофилактики при Институте общей патологии и экологии человека Сибирского отделения РАМН в городе Новосибирске. Для его составления Центр анализирует и пересчитывает по собственной оригинальной методике данные, полученные из нескольких крупных научных институтов. По словам директора Центра доктора медицинских наук Вячеслава Ивановича ХАСНУЛИНА, такой медицинский геофизический прогноз точен примерно на 80%. Ошибки возможны из-за некоторых галактических воздействий, рассчитать влияние которых пока не удастся.

Еще в конце 70-х годов доктор Хаснулин начал исследовать влияние Космоса на человека. Отправной точкой послужили работы гениального русского ученого, основоположника гелиобиологии А.Л.Чижевского, изучавшего воздействие солнечного излучения на земные организмы.

В результате было установлено, что на землян самым непосредственным образом влияют общая солнечная активность и отдельные вспышки на нашем светиле, магнитные бури, космическое излучение и гравитационные колебания. На основании полученных данных доктор Хаснулин и разработал свою методику составления медицинского геофизического прогноза.

Механизм взаимодействия всех отрицательных факторов чрезвычайно сложен, разобраться в нем неспециалисту трудно. Поэтому в качестве иллюстрации приводятся лишь несколько примеров.

Причем гравитационные изменения воздействуют не на отдельные органы, а на организм в целом.

Известно, что движение Луны вызывает перемещение колоссальных масс воды на Земле, океанические приливы и отливы. Лунные ритмы затрагивают также подпочвенные воды и рожают пульсации в водных бассейнах небольших размеров. И поскольку организм человека примерно на 65% состоит из воды, то кровь, лимфа, внутриклеточная жидкость — все подчиняется гравитационному воздействию.

Что касается солнечной активности, то при вспышках на Солнце мощность идущего на Землю потока протонов и электронов значительно возрастает. Так,

**СОЛНЦЕ,
КОСМОС
И ЗЕМЛЯ**

НЕ ВСЕГДА НАШИ ДРУЗЬЯ

в августе 1991 года она была в 4 раза выше нормы (19, 20 и 21 августа — в 9 раз!). Нечто подобное повторилось и в октябре 1993 года. А ведь каждая такая вспышка вызывает на Земле магнитные бури, сопровождающиеся негативными последствиями для организма человека. Можно представить, как трудно с ними бороться, если, например, в результате вспышки 29 сентября 1989 года и последовавшей за ней магнитной аномалии общий фон солнечной активности превысил норму в 300 000 раз!

Однако и низкая солнечная активность провоцирует негативные метеопе-

ший всплеск активности, хотя и ниже нынешнего, произойдет в 2003-2005 годах.

На этом можно было бы поставить точку в рассказе о «плохих» днях, если бы осенью прошлого года я не проводил серию экспериментов в филиале Московского института информационно-волновых технологий.

По условиям опыта с помощью сверхчувствительного прибора измерялось излучение внутренних органов в соответствующих им биологически активных точках (БАТ).

Памятуя об отрицательном воздействии геофизических факторов, я старался проводить опыты в нейтральные дни. Тем не менее иногда приходилось работать и в неблагоприятные дни, и тогда действи-

тельно в излучении некоторых БАТ проявлялись патологические частоты — свидетельство сбоя в работе соответствующих им органов и систем. Более того, эти сбои проявлялись у многих людей за сутки до критического дня, а то и ранее.

За консультацией я обратился к генеральному директору НПО «Синергетика» Александру Леонтьевичу КАРАБАЧИН-СКОМУ, автору оригинальных лечебных систем, прекрасно разбирающемуся как в физике, так и в медицине.

— Ничего загадочного в ухудшении функциональных показателей накануне критических дней нет, — сказал Алек-

сандром, учитывая астрологические приемы, учитывающих взаимное расположение Солнца, Луны и других небесных тел. Уже за сутки до таких дней больным и ослабленным людям рекомендуют облегченную диету с полным исключением мяса и некоторые лекарства, то есть стараются предупредить возможное обострение недугов.

У нас же медицинские рекомендации касаются лишь самих кризисных дней и часов, а полезные советы даются обычно сердечникам. Видимо, считается, что изменение геофизической обстановки не влияет на здоровый организм и даже как бы тренирует его.

Но сегодня, к сожалению, здоровых людей практически нет. Подавляющее большинство страдает если и не болезнями, то временными или ситуационными сбоями в работе различных органов и систем.

Чтобы успешно защититься от воздействия неблагоприятных геофизических факторов и накануне, и в критический день, при любой хронической болезни необходимо выяснить у врача, какие лекарства нужно принимать в это время. В остальных же случаях доктор Хаснулин рекомендует уменьшить рацион питания, желательно вдвое. Это связано с тем, что на переваривание пищи затрачивается много энергии, а ее в такие дни приходится экономить, да и активность пищеварительных ферментов снижена, вследствие чего пища плохо усваивается. Потому лучше отказаться от тяжелой пищи, в частности, мяса (это предписывает и восточная медицина).

— Работать в неблагоприятные дни следует поменьше, а отдыхать побольше, — говорит В.И.Хаснулин. — В такие периоды люди раздражительны, склонны к конфликтам. Поэтому контролируйте себя, избегайте острых ситуаций. Очень полезны физические упражнения, но без перегрузки, прогулки по лесу или парку. Не плохо просто посидеть и послушать спокойную музыку.

В заключение нельзя не напомнить, что помимо космической обстановки на наше самочувствие влияет и погода. Ее резкие изменения могут вызвать головную боль, приступы астмы, нарушение кровообращения и прочие функциональные сбои.

Согласно медицинской статистике

го учения, основанного на геофизическом олоии А.Л.Чижевского, изучавшего воздействие солнечного излучения на земные организмы.

В результате было установлено, что на землях самым непосредственным образом влияют общая солнечная активность и отдельные вспышки на нашем светиле, магнитные бури, космическое излучение и гравитационные колебания. На основании полученных данных доктор Хаснулин и разработал свою методику составления медицинского геофизического прогноза.

Механизм взаимодействия всех отрицательных факторов чрезвычайно сложен, и разобраться в нем неспециалисту трудно. Поэтому в качестве иллюстрации приведем лишь несколько примеров.

За тысячелетия эволюции организм и прежде всего мозг человека приспособился к определенной геомагнитной обстановке. Когда же начинается магнитная буря и на мозг обрушиваются электромагнитные волны с аномальными частотами, он вынужден мобилизовывать все силы для отражения внешней волновой атаки. Конечно, это происходит в ущерб другим функциям мозга, в частности регуляции физиологических процессов. Поэтому ухудшается самочувствие, начинаются головные боли, повышается артериальное давление, возникают затруднения с памятью и многое другое.

Не менее важным геофизическим фактором являются гравитационные колебания, зависящие от Луны, Солнца и планет, особенно если они выстраиваются в одну линию, образуя так называемый «Парад планет». Наиболее существенно влияет на гравитационные колебания Луна. Это особенно ощутимо, когда расстояние между ней и Землей минимально.

НЕ ВСЕГДА НАША ПЛОХАЯ ПОГОДА

в августе 1991 года она была в 4 раза выше нормы (19, 20 и 21 августа — в 9 раз!). Нечто подобное повторилось и в октябре 1993 года. А ведь каждая такая вспышка вызывает на Земле магнитные бури, сопровождающиеся негативными последствиями для организма человека. Можно представить, как трудно с ними бороться, если, например, в результате вспышки 29 сентября 1989 года и последовавшей за ней магнитной аномалии общий фон солнечной активности превысил норму в 300 000 раз!

Однако и низкая солнечная активность провоцирует негативные метеопатические реакции — в первую очередь у больных и ослабленных людей, а также у тех, кто родился в годы активного Солнца. Многие могут проверить это на собственном опыте, поскольку прошедший 1997 год как раз относится к периоду низкой солнечной активности. Годами активного Солнца были 1917, 1918, 1927, 1929, 1936, 1939, 1946, 1947, 1948, 1949, 1956, 1959, 1960, 1967, 1968, 1969, 1970, 1979, 1980, 1981.

В ходе исследований доктор Хаснулин выявил любопытную закономерность: люди, родившиеся в период повышенной солнечной активности, обладают большей жизненной энергией. Они легче переносят стрессы, быстрее адаптируются в новых климатических условиях, более активны в общественной жизни.

В связи с этим нелишне отметить, что последние четыре года активность нашего светила была очень низкой. Но с 1998 года начинается новый цикл ее роста, пик которого ожидается в 1999 году. Следую-

тельно в излучении некоторых БАТ проявляются патологические частоты — свидетельствуют о сбое в работе соответствующих им органов и систем. Более того, эти сбои проявлялись у многих людей за сутки до критического дня, а то и ранее.

За консультацией я обратился к генеральному директору НПО «Синергетика» Александру Леонтьевичу КАРАБАЧИНУ, автору оригинальных лечебных систем, прекрасно разбирающемуся как в физике, так и в медицине.

— Ничего загадочного в ухудшении функциональных показателей накануне геофизических дней нет, — сказал Александр. — Ведь геофизические факторы — физически воздействующие на человека, — это не одномоментные проявления, а волновые процессы, имеющие временную протяженность. Они начинаются с прихода на Землю так называемого переднего фронта волны. Его абсолютная величина мала, а воздействие на организм велико. При этом у многих людей ухудшается самочувствие. Медики это называют предболезнью. Чрезвычайно важно именно в это время помочь организму адаптироваться. Тогда у него останется в запасе больше сил, чтобы справиться с последующим пиковым негативным воздействием в критический день.

Вскоре мне довелось встретиться с известным монгольским целителем, ламой Нацагдоржем, который лечит больных не только в Центре тибетской медицины у себя на родине, но и в Лондоне и Цюрихе. Лама рассказал, что тибетской медицине давно известно о неблагоприятных геофизических днях, их вычисляют с помо-

следует поменьше, а отдыхать побольше, говорит В.И.Хаснулин. — В такие периоды люди раздражительны, склонны к конфликтам. Поэтому контролируйте себя, избегайте острых ситуаций. Очень полезны физические упражнения, но без перегрузки, прогулки по лесу или парку. Неплохо просто посидеть и послушать спокойную музыку.

В заключение нельзя не напомнить, что помимо космической обстановки на наше самочувствие влияют и погодные резкие изменения могут вызвать головную боль, приступы астмы, нарушение кровообращения и прочие функциональные сбои.

Согласно медицинской статистике, каждый третий взрослый реагирует на резкие погодные изменения. Причем плохое самочувствие у женщин наблюдается вдвое чаще, чем у мужчин. Самые распространенные признаки негативной реакции на метеосостояние — это внезапная усталость, тошнота, обильное потоотделение, учащенное сердцебиение, возрастающая нервозность. Но сама по себе погода никого не делает больным. Ухудшение самочувствия в таких случаях лишь сигнал об истощении внутренних резервов организма. И если они повторяются регулярно, не мешает посоветоваться с врачом.

Ну а самостоятельно бороться с погодными сюрпризами помогают расслабляющий массаж, контрастный душ, мелиссовый чай, прогулки на свежем воздухе. И еще один совет: постарайтесь помочь себе позитивными мыслями. Не впадайте в панику. Ведь «у природы нет плохой погоды».

Сергей Демкин

СТАРОСТЬ — НЕ РАДОСТЬ...

«Старость — не радость...» — нередко вздыхают те, для кого она не за горами. Однако наша читательница Мария Павловна, уже перешагнувшая печальный для многих возрастной рубеж, опровергает это утверждение словами Л.Н.Толстого, который говорил, что в глубокой старости идет самая драгоценная жизнь, нужная и для себя, и для других. Это высказывание великого писателя она подтверждает тоном своего письма, — доброжелательного и свидетельствующего об интересе и любви к жизни:

«Я одинокая пенсионерка. Окончила педагогический институт в годы Отечественной войны, географический факультет. Всю жизнь проработала в школе. Работа нравилась, — что не класс, то лучезарные глаза... К пенсии постаралась подготовиться — освоила вязание крючком и спицами...»

ДАВАЙТЕ ПОМОЖЕМ ДРУГ ДРУГУ

А еще Мария Павловна выращивает зелень на подоконнике, разводит цветы, любит музыку.

*«Вокруг меня сгустились сумерки,
Но свет в душе моей не угас».*

Цитируя Гете, Мария Павловна поясняет, что готова поделиться этим светом со всеми, кто разделяет ее интересы.

Ее адрес: 456200, г.Златоуст Челябинской обл. Главпочтамт, до востребования предъявителю пасп. IX-IV № 698673.

Подругу по переписке от 40 до 70 лет ищет Валентина, которая живет в Магаданской области. Она ждет писем из Колпина, Гатчины, Кингисеппа, Луги, Гдова, Сланцев, Череповца. Верит, вопреки всему, в Добро.

ПРОСЬБА О ПОМОЩИ

Ее адрес: 686070, Магаданская обл., п/о Омчак, ул.Клубная, д.25, кв.10, В.Митрофановой.

И мы в редакции тоже ждем ваших писем, дорогие читатели, ваших предложений и пожеланий.

P.S. Если вы не хотите, чтобы ваш адрес появлялся в газете, напишите об этом; тогда мы будем пересылать письма в ваш адрес через редакцию.

Срочно для лечения ребенка требуется 2 кг кедровых орехов очищенных. (Живем в такой местности, где их невозможно достать.) Оплату гарантируем.

352624, Краснодарский кр., Белореченский р-н, с. Вечное, ул.Школьная, д. 27. Т.И.Слезова

ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

EASYCOM

<http://ooo-easycom.com>

E-mail: adp@ooo-easycom.com

Тел./факс: (095)742-4273

По сравнению с энергией космического ядерного оружия с заключенной в нем атомной энергией — просто карнавальные петарды.

Нойль, астрофизик

Египетские пирамиды, тысячелетия простоявшие на страже своих не раскрытых до сих пор тайн, всегда привлекали к себе внимание людей. И хотя они за этот срок основательно «очищены» грабителями, авантюристами и учеными и подверглись значительным разрушениям, интерес к ним не идет на убыль. А к так называемой энергии пирамид, о которой заговорили лишь в середине XX века, — тем более.

А начиналось так. Лозоходец француз Антуан Бови, человек любопытный и неравнодушный к пирамидам, обратил внимание на трупки мелких животных — мышей, крыс, кошек, — на которые время от времени натывался в погребальных камерах «фараоновых гробниц». Они были совершенно не тронуты тлением, хотя и влажность, и температура в этих помещениях к тому предрасполагали. Причину этого А.Бови объяснил для себя формой пирамиды и, как оказалось, не ошибся. По возвращении домой он проверил свою догадку: соорудив в миниатюре копию пирамиды Хеопса, положил внутрь на уровне третьей ее высоты...дохлую кошку и при последующей проверке не обнаружил в ней признаков разложения — трупик как бы мумифицировался. Когда А.Бови опубликовал отчет о своем открытии в журнале лозоходцев, начался буквально бум всяческих экспериментов с пирамидами. И вот уже полвека эти эксперименты с участием немногих ученых и множества любителей не прекращаются.

Голландский исследователь пирамид Пауль Ликенс

ти. Мало того, мой скептицизм тогда был большим, чем у нынешних неверящих в неведомые силы природы». Бесчисленные опыты, проведенные различными людьми, позволили выявить немало любопытного.

Инженер Карел Дрбал (чех, специалист по радиоволнам, утверждающий, кстати, что пирамиды концентрируют космическую энергию, которая и является в них «действующим лицом») и с-

пользовал их, например, для...заточки бритвенных лезвий: помещая после каждого бритья использованную одноразовую бритву внутрь пирамиды, он умудрился побриться ею более ста раз, а некоторые его последователи превысили эту цифру более чем вдвое. С самыми разными материалами экспериментировал П.Ликенс: с семенами огородных культур («Результаты, — пишет он, — оказались удивительными: редька выросла почти в два раза больше по размерам, чем контрольная из того же набора семян»), ягодными соками, кормами для животных, бензином и т.д. Вот несколько выводов из изложенного самого экспериментатора: «...травы остаются зелеными и продолжают нести свой энергетический заряд, целебная сила значительно увеличивается», «...взял литр свежего молока и поставил посудину с ним в пирамиду, а через месяц достал оттуда сыр».

По утверждению ряда испытателей, обыкновенная вода прекрасно улавли-

фермере из Калифорнии, получившем великолепный урожай вследствие поливки части посевов заряженной водой, сообщалось в «Справочнике по энергии пирамид». Из других источников известно об эффективности применения такой воды для укрепления волос, удаления перхоти, смягчения кожи и разглаживания морщин, избавления от

ЛЕЧИТ ПИРАМИДА

эксперимент с группой больных говорит

потливости ног и т.д.

Любопытные случаи излечения приводятся в книге Билла Шуля и Эд Петитт «Психическая сила пирамид». Э.Петитт, задев по неосторожности рукой электропилу, получила глубокие рваные раны, подушечка одного пальца почернела, и ее надо было ампутировать. В ожидании операции, чтобы успокоить боль, она засунула руку в пирамиду из твердого картона. Когда спустя время повязку сняли, оказалось, что большая часть пораженных мест обрела прежний цвет. Операция была отменена.

Описан врачебный эксперимент на семнадцати пациентах, результат которого был в четырнадцати случаях положительным, в трех — нулевым. Вот некоторые примеры из этого эксперимента (по историям болезни).

Больная 1904 года рождения. Недуг: опухоль лодыжки, ночные боли, отсутствие аппетита, апатия, не может пройти больше 20 м, болезнь Бюргера. Лечение:

Больная 1919 года рождения. Недуг: слабость после операции и облучения. Лечение: отдых на кровати над четырьмя пирамидками. Длительность: по 30 мин 6 февраля, 9 марта и 24 апреля 1980 г. Эффект: после каждого сеанса становилось лучше; сейчас — никаких следов недуга.

Но всегда ли исцеляет пирамида? Этот врачебный

о том, что резу-

тат может быть и нулевым. Известны и другие подобные случаи, например, не помогла она ревматiku (хотя можно подозревать, что пирамида была неправильно ориентирована), а у побывавшего в автокатастрофе человека даже после нескольких сеансов не прошла боль в позвоночнике.

Все описанное выше — из зарубежного опыта. Несмотря на традиционное интеллектуальное высокомерие академической науки, не желающей даже представить, что существует нечто ей неизвестное, в ряде стран изучение феномена энергии пирамид по-прежнему набирает обороты. Накоплена обширная библиография, значительную часть которой составляют отчеты американских университетов. В некоторых странах и крупных городах существуют общественные фонды и ассоциации друзей пирамид. Так, в 1980 г. голландское общество «Омни-Сциента» насчитывало три тысячи членов, сейчас их намного больше. Но

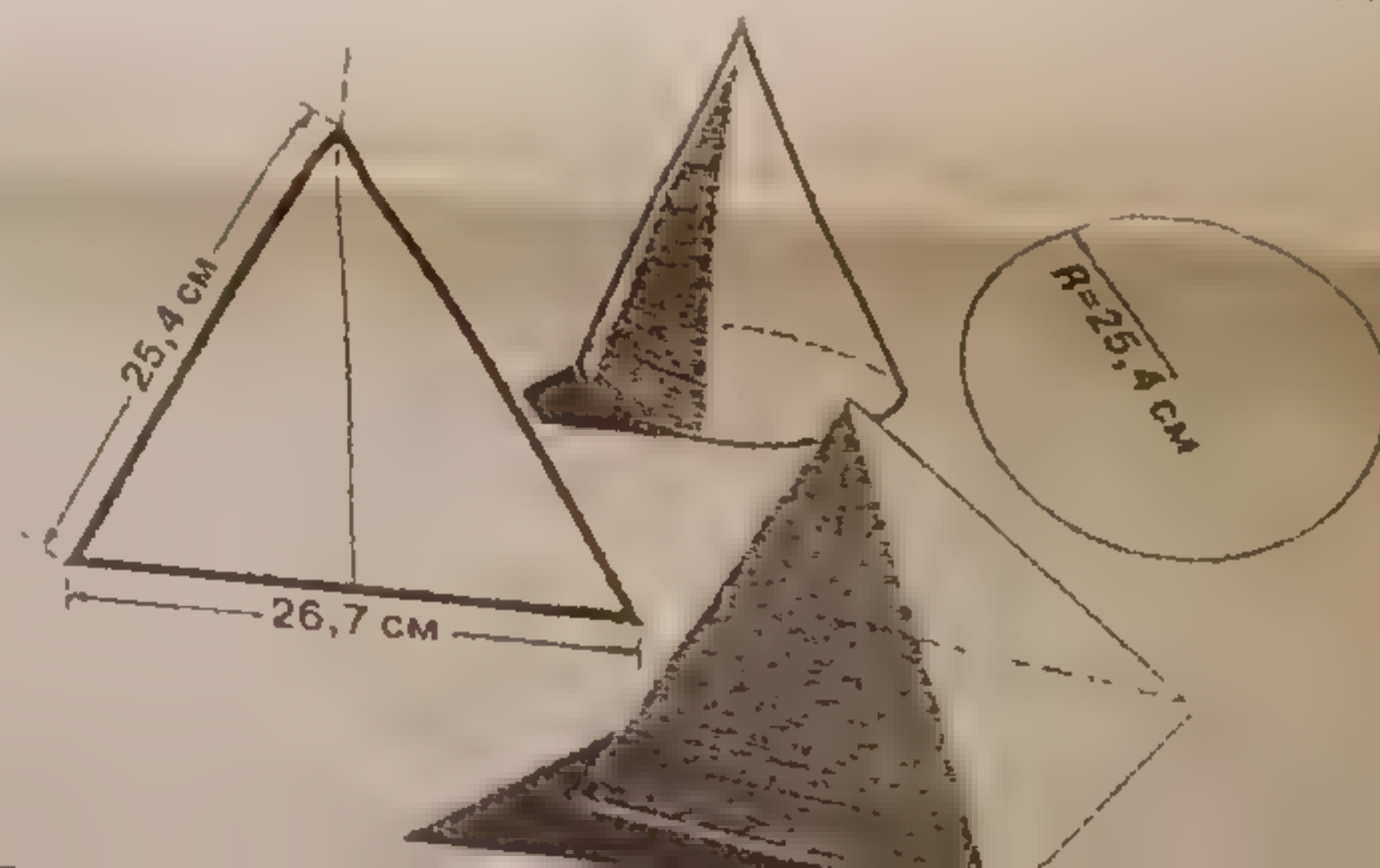
Судя по всему, как поется в известной песне: «все споконьенько». Хотя, конечно, и не без энтузиастов-одиночек, пытающихся пробить лбом дубовые двери официальной науки и административных органов. Именно из их числа, например, директор АООТ НПО «Гидрометприбор» Александр Голод, чья почти 11-метровая стеклопластиковая четырехгранная пирамида на бетонном основании возвышается на землях подмосковного совхоза «Раменское». В этом году на прилавках книжных магазинов появилась книга Николая Непомнящего «По следам великанов», добрая половина которой посвящена тайнам пирамид, а восемь страниц уделены А.Голоду.

Скоро десять лет, как он занимается пирамидами. Начав вместе со своими единомышленниками Сергеем Мисюрой и Андреем Беликом, Александр Голод до сих пор продолжает патентовать на это «трио» связанные с энергией пирамид открытия и изобретения. У него уже масса международных и отечественных патентов, утверждающих российские приоритеты в этой области. Капитал, отечеством, к сожалению, не востребованный. А здесь немало любопытного и даже захватывающего дух.

ставить пирамиду у себя под кроватью, высота которой от нижней ее плоскости до пола равна 18 см, то высота пирамиды должна быть не более 17 см, чтобы ее легко можно было поместить под вашим ложем. А если захотите соорудить ее в саду, чтобы лечиться и отдыхать в ней, как в беседке, рассчитайте ее габариты по собственному росту или росту самого высокого члена вашей семьи.

Для определения стороны квадрата, лежащего в основании пирамиды (она четырехгранная), высоту надо умножить на число 1,57075, в нашем случае (то есть при заданной высоте макета в 17 см) это будет 26,7 см (округленно). Длина сторон образующего грань равнобедренного треугольника (длина ребра) определяется умножением той же высоты на число 1,4945, что дает 25,4 см (округленно).

Для получения необходимых нам треугольников существует несколько методов. Один из них такой. Возьмите жесткий картон и проведите на нем линию длиной 26,7 см. Из центра этого отрезка восстановите с помощью угольника перпендикуляр, отметьте на нем точку на расстоянии 25,4 см от двух концов отрезка и соедините ее с ними прямыми линиями. Вырежьте полученный треугольник и повто-



предисполнители. Причину этого А.Бони объяснил для себя формой пирамиды и, как оказалось, не ошибся. По возвращении домой он проверил свою догадку: соорудив в миниатюре копию пирамиды Хеопса, положил внутрь на уровне трети ее высоты... дохлую кошку и при последующей проверке не обнаружил в ней признаков разложения — трушник как бы мумифицировался. Когда А.Бони опубликовал отчет о своем открытии в журнале лозоходцев, начавшая буквально бум всяческих экспериментов с пирамидами. И вот уже полвека эти эксперименты с участием немногих ученых и множества любителей не прекращаются.

Голландский исследователь пирамид Пауль Тикен признавался: «...занятие подобными экспериментами весьма притягательно и завораживает. Когда я только что приступил к разработке этой темы, то пребывал в некоторой нерешительности

разными материалами экспериментировал П.Ликенс: с семенами огородных культур («Результаты, — пишет он, — оказались удивительными: редька вырастала почти в два раза больше по размерам, чем контрольная из того же набора семян»), ягодными соками, кормами для животных, бензином и т.д. Вот несколько выводов из изложения самого экспериментатора: «...травы остаются зелеными и продолжают нести свой энергетический заряд, целебная сила значительно увеличивается», «...вылил литр свежего молока и поставил посудину с ним в пирамиду, а через месяц достал оттуда сыр».

По утверждению ряда испытателей, обыкновенная вода прекрасно улавливает энергию пирамид и проявляет новые свойства: приобретает вкус чистой ключевой, оказывает оздоравливающее действие на же лудок, стимулирует рост растений. Например, о

одного пальца почернела, и ее надо было ампутировать. Во время операции, чтобы успокоить боль, она за сунула руку в пирамиду из твердого картона. Когда спустя время повязку сняли, оказалось, что большая часть пораженных мест обрела прежний цвет. Операция была отменена.

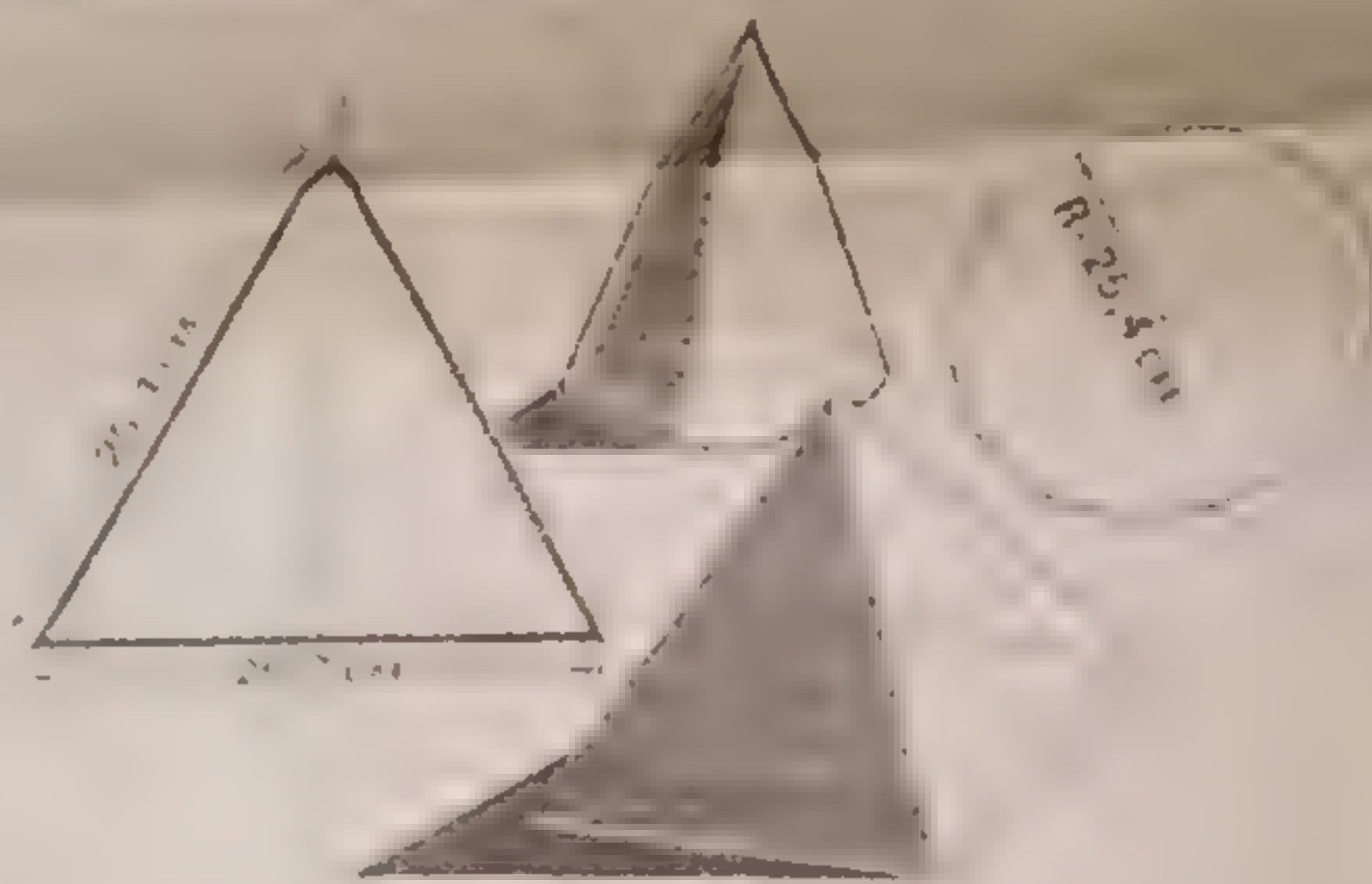
Описан врачебный эксперимент на семнадцати пациентах, результат которого был в четырнадцати случаях положительным, в трех — нулевым. Вот некоторые примеры из этого эксперимента (по историям болезни).

Большая 1904 года рождения. Недуг: опухоли, диарея, ночные боли, отсутствие аппетита, апатия, не может пройти больше 20 м, болезнь Бюргера. **Лечение:** отдых на кровати, под которой ставили четыре 20-сантиметровых пирамидки. **Длительность:** по 40 мин 11 и 12 апреля 1980 г. **Эффект:** смогла пройти около 300 м после второго сеанса.

каких сеансов не прошла боль в позвоночнике. Все описанное взято из зарубежного опыта. Несмотря на традиционное мнение академической науки, не дающей даже представить, что существует нечто ей неизвестное, в ряде стран изучение феномена энергии пирамид по-прежнему набирает обороты. Накоплена обширная библиография, значительную часть которой составляют отчеты американских университетов. В некоторых странах и крупных городах существуют общественные фонды и ассоциации друзей пирамид. Так, в 1980 г. голландское общество «Омни-Сциента» насчитывало три тысячи членов, сейчас их намного больше. Цель, которую ставят перед собой подобные организации, — изучение энергии пирамид, накопление фактов в помощь науке.

А как у нас, в России? — вправе спросить читатель

разных и отечественных патентов, утверждающих российские приоритеты в этой области. Капитал, отечественно, к сожалению, не юрестворенный. А здесь немало любопытного и даже захватывающего дух.

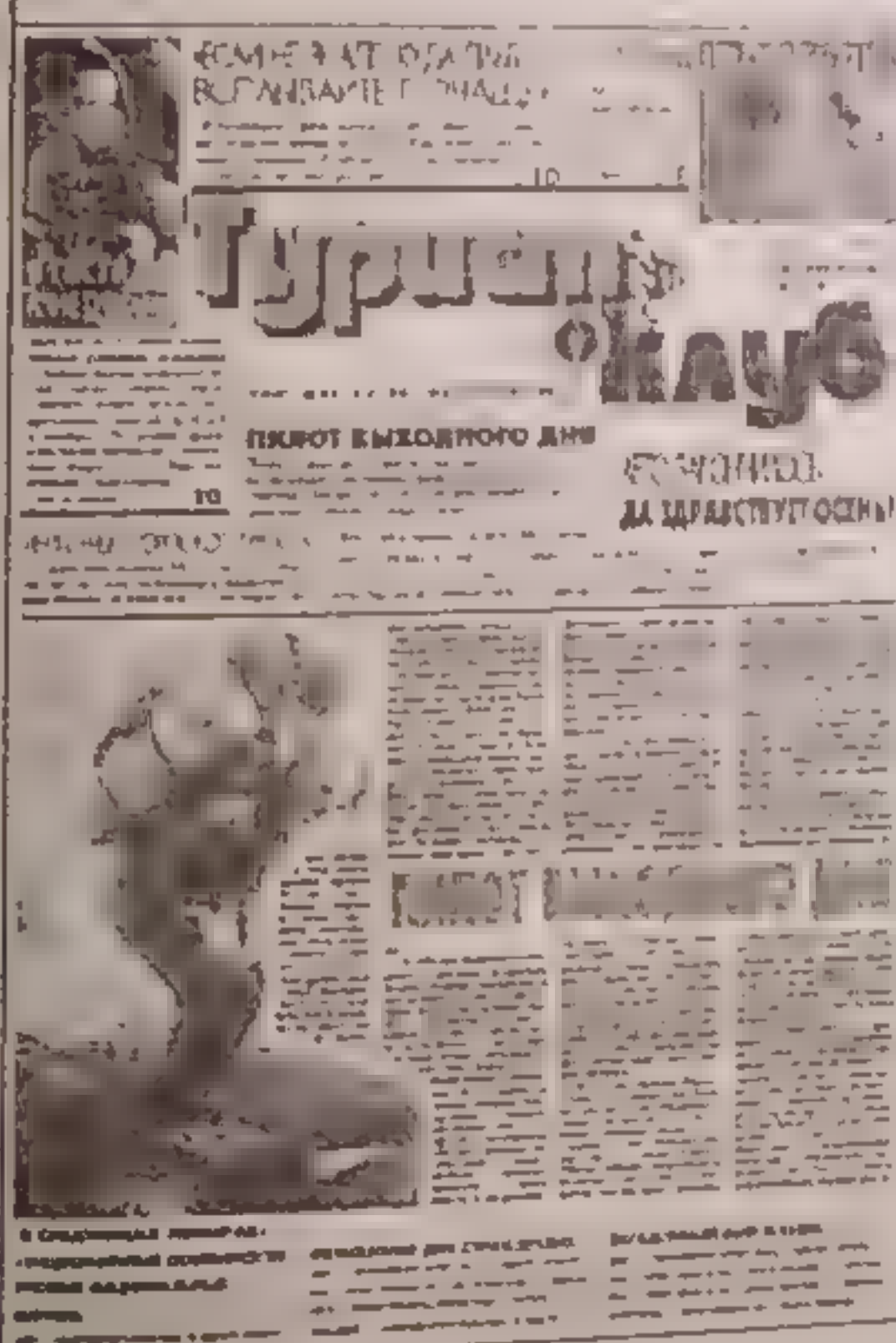


Достаточно назвать лишь несколько предложенных А.Голодом технологий с применением энергии пирамид. Например, технологии получения стабильно высоких урожаев овощей, бахчевых, подсолнечника и хлопка; увеличения производительности нефтяных скважин; выращивания невиданных кристаллов; повышения чистоты и твердости синтезированных из графита алмазов и т.д. Ряд предложений имеет самое прямое отношение к лечению болезней, безопасному бытию человека. Уже известно, например, что пирамиды могут помочь адаптации людей в зоне черной катастрофы, в исцелении детей от лейкоза, для повышения сопротивляемости коры в сейсмоопасных местах.

Итак, пирамида — дело чистое. А как соорудить ее для домашнего пользования, чтобы она всегда была под рукой? Необходимо прежде всего знать пропорции и определить для себя цели применения пирамиды, от чего зависят ее размеры. Общество «Омни-Сциента» (Голландия) снабжает своих членов пирамидами 20-сантиметровой высоты. Но если вы, например, надумали

какую-либо операцию еще три раза. Итак, грани пирамиды должны соединиться в вершине так, чтобы они соприкоснулись равными сторонами, и склейте их скотчем. (Если материал для изготовления макета вы выбрали фанеру, то будете, разумеется, пользоваться ножовкой, скотч замените клеем, а чтобы стороны точнее прилегли друг к другу, сделайте на их краях фаски.)

Вы можете соорудить и конус — как утверждают экспериментаторы, он дает такой же эффект, как и пирамида. Для этого надо начертить на картоне круг, разрезать его по диаметру, обе половины с перехлестом согнуть (чтобы они сошлись конусом), и склеить скотчем. Единственное отличие четырехгранной пирамиды от конуса в том, что если первую необходимо располагать гранями точно по оси север-юг (магнитные поля имеют именно такую ориентацию), то второй никакой ориентации не требует, что можно считать некоторым его преимуществом. Итак, перед вами — готовая пирамидка. Пользуйтесь ею на здоровье — исцеляйтесь, экспериментируйте, ищите.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Фонд «Помоги сам» представляет новый издательский проект

ГАЗЕТА «ТУРИСТ-КЛУБ» — ЭТО ИЗДАНИЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ СИДЕТЬ ДОМА

- ✓ адреса секций по туризму;
- ✓ интересные маршруты для самостоятельных походов;
- ✓ консультации специалистов и бывалых туристов;
- ✓ особенности семейного туризма;
- ✓ туристическое снаряжение;
- ✓ книжные новинки;

- ✓ география спортивных и оздоровительных походов;
- ✓ материалы о проблемах и достижениях внутреннего туризма в России и странах СНГ;
- ✓ выставки — фестивали — слеты — экспедиции, а также многое другое.

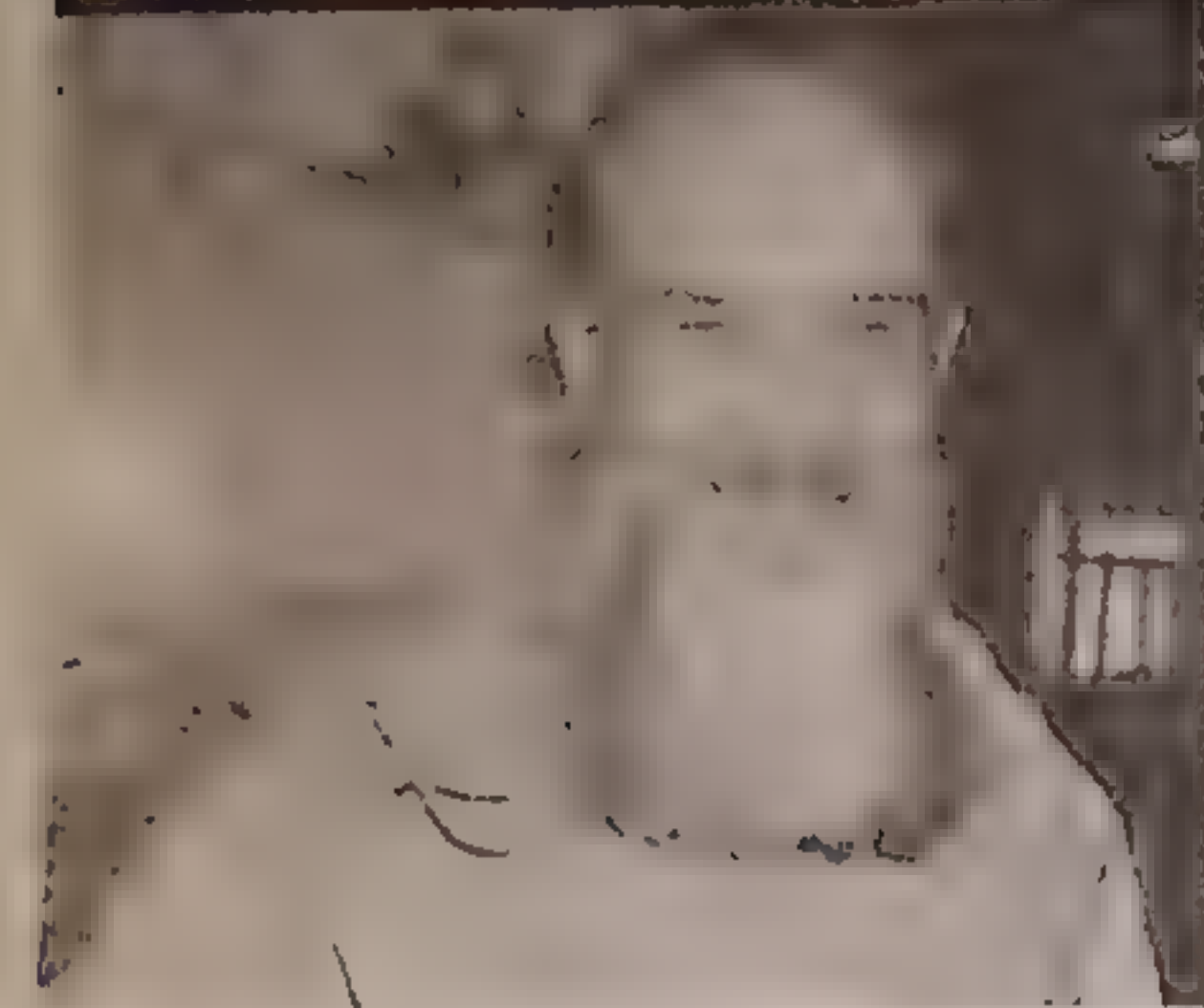
БУДЬТЕ С НАМИ, И ВАМ НЕ ПРИДЕТСЯ СКУЧАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ АГЕНТСТВА «РОСПЕЧАТЬ» 32938, ТЕЛ. ДЛЯ СПРАВОК: 173-75-19

ВНИМАНИЮ РЕКЛАМОДАТЕЛЕЙ!

При размещении рекламы в двух изданиях («ПСС» + «ТК») — скидки 40%. Серийный заказ на рекламу предполагает скидки еще на 20%!

СОВЕТЫ ОТ БОРОДИНА



О том, что свежий теплый капустный сок заживает гастрит, язву желудка и даже язву 12-перстной кишки, известно с конца сороковых годов. Были успешные эксперименты на собаках, людях и однако...

Однако в 1976 году один профессор, заведующий кафедрой терапии, пожаловался мне на застарелую язву желудка. Я ему в ответ:

— Неужели вы не знаете про капустный сок?

— Это тот самый аптечный зеленый порошок? Я его пробовал. Никакого результата.

— Я ничего не знаю про зеленый порошок, но очень хорошо знаю, что сы-

рая капуста и картошка являются самыми сильными бактерицидами, на чем и основан их лечебный эффект...

И не только при язвенной болезни, но и при ангине, и при стоматитах, и при пародонтозах. А капустный лист, прибинтованный к ране, очистит ее за ночь даже лучше, чем знаменитый лист подорожника. Да капуста и доступна круглый год, а не только летом.

Еще проще и эффективнее, на мой взгляд, лечить эти болезни голодом.

Мне могут возразить:

Но при язвенной болезни характерны именно голодные боли...

А вы не забываете про чистку кишечника 2 раза в сутки и обильное питье кипяченой воды (40-46°C). Ну а ес-

КАПУСТА И СВЕКЛА ПРОТИВ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И АНГИНЫ

ли это окажется недостаточным, то используйте небольшой кусочек таблетки димедрола. Именно кусочек, а не целую таблетку.

Есть и другой вариант — не димедрол, а огурец с медом. И, кстати, этот вариант опробован не рядовым «добровольцем», а доктором медицинских наук (!) Михаилом Петровичем Анисимовым. Во время голодания он не только подавил так голодные боли, но

и счастливо продолжал бегать вверх по лестнице 20-этажного дома! И это в возрасте 66 лет!

А ведь считается, что при язвенной болезни физическая нагрузка и тем более топадание противопоказаны.

Теперь об ангине. Тут тоже, конечно, лучше лечить голодом. Но иногда попадаются больные, готовые пить любые лекарства, но только не голодать.

— Тогда пей мочу, — предложил я такой больной.

— Еще чего выдумал! Не буду пить!

— Это не я придумал. У всех народов моча используется как бактерицид. Ну и капризуля же ты! Однако... А ты капусту приемишь? Выбери вкусный кочан...

— Да вот глотать, понимаешь, трудно...

— Тогда записывай, как вылечиться и без лекарств, и так, чтобы приятно было. В свежий капустный сок добавь свекольного сока и немного кипятка — так, чтобы и по вкусу, и по температуре было приятно: можно даже меда добавить, и пей эту вкуснотищу чем больше, тем лучше: по мере выздоровления переходи на салат из капусты со свеклой и медом. И если кишечник от всего этого не будет 2 раза в сутки обильно очищаться, то

вспомни о слабительных таблетках, типа «экстракт травы сенны».

И в заключение конкретный пример.

Совсем недавно один из моих внуков в возрасте 3 лет заболел ангиной. Участковый педиатр прописала, разумеется, антибиотики, а ветух добавила:

— В оныкание 2 дня будет еще хуже, но потом...

Когда его мама обрисовала ситуацию, я предложил тертую капусту со свеклой и медом, тем более, что он сырую свеклу ест с удовольствием.

— Но у него аллергия на мед!

— Ну уж, пожалуйста, не позорь меня таким возражением. Аллергия возможна в случаях, когда мед дают сразу после еды или в каком-то непутевом сочетании. А если сладкое идет в виде отдельной пищи или в сочетании с сырой свеклой и капустой, то аллергии не будет. Клянусь своей седой бородой!

Однако осторожные мама и бабушка малыша мои советы применили, но и от антибиотиков не отказались. В результате такого комплексного лечения обещанного ухудшения так и не было, и малыш быстро-быстро выздоровел.

Итак, вы узнали несколько вариантов безлекарственного лечения ангины, язвенной болезни и болезней полости рта. Но помните, что главная причина всех этих хворей — внутренняя. И потому гораздо надежнее лечить их голодом с последующим вегетарианством.

«МОРСКОЙ РИС»

К нам в редакцию приходит много писем с просьбами рассказать о «морском рисе» (он же «живой», «индийский» и «японский»). Однако все наши попытки найти специалистов, изучающих этот вид гриба, не увенчались успехом. Не нашли мы и каких-либо научных публикаций о нем. Поэтому предлагаем вниманию наших читателей заметку из «АиФ», опирающуюся, по словам автора, на рекоменда-

Вынутый из банки «рис» нужно промыть в проточной холодной воде и снова заправить в другой емкости. Каждый раз уровень «риса» следует мерить ложкой, поскольку лечебный продукт нарастает (так же как чайный гриб). Лишний «рис» можно хранить в холодильнике в закрытой посуде, но не более 5 суток, иначе он портится.

«Рисовый» настой обладает многими лечебными свойствами: улучшает самочувствие, восстанавливает нормальный обмен веществ в организме, снижает избыточную массу тела, лечит сахарный диабет (в этом случае следует обязательно проконсультироваться с врачом и желательнее, готовя напиток, уменьшить количество сахара, но добавить изюма), замедляет развитие раковых клеток, нормализует кровяное давление, лечит атеросклероз, избавляет от головных болей нервного происхождения

ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА ПО-ОХОТНИЧЬИ



Радиккулит, или порок...

— Я ничего не знаю про зеленую порошочку, но очень хорошо знаю, что сы-

мовым. Во время голодных болей, но

2 раза в сутки обильно очищаются, то

«МОРСКОЙ РИС»

К нам в редакцию приходит много писем с просьбами рассказать о «морском рисе» (он же «живой», «индийский» и «японский»). Однако все наши попытки найти специалистов, изучающих этот вид гриба, не увенчались успехом. Не нашли мы и каких-либо научных публикаций о нем. Поэтому предлагаем вниманию наших читателей заметку из «АиФ», опирающуюся, по словам автора, на рекомендации людей, долгое время применяющих настой этого «риса».

Готовят целебное снадобье следующим образом: 3-4 ст.л. «риса», хорошо промыв в сите, заливают 1 л отстоянной (4-6 часов) воды комнатной температуры (от горячей жидкости «рис» погибает — слипается), добавив 2-3 ст.л. сахара, 10-25 ягод изюма (без косточек) или 3-5 шт. кураги. Для улучшения брожения и вкуса иногда кладут в настой небольшую корочку ржаного хлеба (ее ежедневно меняют). Закрывают банку с настоем марлей и ставят в светлое прохладное место, но не на солнце. Через 2-3 суток (больше 3 суток держать не рекомендуется, так как напиток будет слишком кислый) процеживают через марлю в 3-5 слоев и ставят напиток в холодильник (или в прохладное место). Пьют по 100 мл 3 раза в день за 10-20 мин до еды. С лечебной целью настой надо пить в течение года, а изменения в организме вы почувствуете уже через 3-4 недели.

Согласно другому источнику, напиток надо пить месяц, затем месяц отдыхать и т.д. Чтобы сохранить «рис» при этом способе, можно месяц пить, а потом месяц только натирать жидкостью или кому-нибудь дать «рис» для размножения, а ровно через месяц снова взять его и продолжить лечение.

Здоровым людям лечебный напиток можно пить без ограничения. Но настаивать «рис» в этом случае целесообразно не более 2 суток.

Вынутый из банки «рис» нужно промыть в проточной холодной воде и снова заправить в другой емкости. Каждый раз уровень «риса» следует мерить ложкой, поскольку лечебный продукт нарастает (так же как чайный гриб). Лишний «рис» можно хранить в холодильнике в закрытой посуде, но не более 5 суток, иначе он портится.

«Рисовый» настой обладает многими лечебными свойствами: улучшает самочувствие, восстанавливает нормальный обмен веществ в организме, снижает избыточную массу тела, лечит сахарный диабет (в этом случае следует обязательно проконсультироваться с врачом и желательна готовя напиток, уменьшить количество сахара, но добавить изюма), замедляет развитие раковых клеток, нормализует кровяное давление, лечит атеросклероз, избавляет от головных болей нервного происхождения (следует смазывать окружность уха, по другому источнику — около уха 2 раза в день), очищает слизистую оболочку, в желудке нормализует кислотность. Снимает усталость, успокаивает нервную систему. Растворяет соли в суставах, благотворно действует при радикулитах — надо пить и одновременно смазывать шейный отдел позвоночника, поясницу, таз по ходу седалищного нерва.

При ежедневном употреблении «рис» растворяет камни в почках, мочевом пузыре и печени.

Помогает избавиться от геморроя. Для лечения этой неприятной болезни достаточно 2-3 раза в день протирать анальное отверстие ваткой, смоченной в «рисовой» жидкости (вначале будет жжение, а затем ощущается приятное тепло).

Когда болят и не повинуются ноги, надо смазывать ступни и подколенные ямки 1 раз в сутки, при бессоннице натереть жидкостью область от ушей вдоль шеи.

Это средство также благоприятно действует при воспалительных процессах верхних дыхательных путей, при насморке очищает нос (промыть его несколько раз в день).

Таким образом, «живой рис» — биологическое средство с широким спектром лечебного воздействия. Правда, иногда процесс выздоровления проходит с обострениями. В этом случае, не прекращая приема, надо посоветоваться с врачом.

Павел Сидоров

ЛЕЧЕНИЕ РАДИКУЛИТА ПО-ОХОТНИЧЬИ



Радикулит, или поражение корешков спинномозговых нервов, является очень распространенным заболеванием, особенно в пожилом возрасте. Что же может посоветовать в этом случае народный целитель-травник?

Вот, например, старинный охотничий способ, издавна бытующий в тайге. Помимо охотников, к нему прибегают и геологи, рыбаки, промысловики, работающие вдали от медпунктов.

В стеклянную банку с уксусной эссенцией опускают чисто вымытое свежее яйцо так, чтобы оно полностью покрылось эссенцией. Оставляют на 3 суток. Когда скорлупа полностью растворится, а яйцо станет плотным, как сваренное вкрутую, надо снять с него пленку, протереть в однородную массу, влить 1-2 ст.л. подсолнечного масла и все перемешать. Затем массу влить в банку, где осталась уксусная эссенция с растворенной скорлупой и снова тщательно перемешать. Перелить в бутылку и плотно закрыть пробкой. Хранить в темном месте при комнатной температуре. Предварительно взболтав смесь, растереть ею на ночь больные места, укрыться шерстяным платком и положить грелку.

Лечение резиновым клеем. Намажьте клей на газету. Закройте другой газетой и приложите к больному месту. Держите

столько, сколько сможете вытерпеть. Повторите лечение 3-4 раза.

Лечение медной проволокой. Возьмите медную проволоку диаметром 2-3 мм без изоляции. Сделайте ею 3 витка вокруг талии на голом теле. Держите ее долго: боль быстро проходит, но при снятии проволоки иногда появляется снова.

Раствор стали в уксусной эссенции. В пузырек с эссенцией кладут 7 стальных швейных игл. Когда они растворятся, чтобы избежать ожога, а также усилить действие состава, добавляют по 1 части камфорного масла, березового дегтя, скипидара, нашатырного спирта. Не только смачивают, но и растирают больное место этим средством.

В.Б.Черкашин, народный целитель-травник

Если у кого-то из читателей возникнут вопросы по поводу лечения радикулита либо иных болезней — пишите. Помогу рецептами, советами, лекарственными травами. Адрес: 400065, Волгоград-65, д/в, В.Б.Черкашину. В свое письмо вложите, пожалуйста, 2 конверта для переписки.

В клубе «СТИМУЛ-2»
проводится набор в группу здоровья:
занятия гимнастикой НИШИ
по системе М.Тогулан.
Тел. 270-07-86, 931-15-84 (Ирина)

ИНВАЛИДАМ:
знакомства, круг общения.
БЕСПЛАТНО.
Тел. 374-38-69 до 19.00

Всероссийский институт лекарственных и ароматических растений (ВИЛАР), уникальный научный и экспериментальный комплекс, был создан в 1931 г. Сегодня, несмотря на трудности, переживаемые всей нашей наукой, ученые института продолжают активно трудиться. На наши вопросы отвечает заместитель директора ВИЛАРа Александр Александрович ЖУЧЕНКО.

— Какие комнатные растения вы бы посоветовали держать на подоконниках в качестве своеобразного «домашнего доктора»?

— Их выбор достаточно широк. Некоторые из этих растений, такие как герань, выращивают во многих домах, не задумываясь об их пользе. В данном случае я говорю о нецветущей, остролистой герани. Ее листья обладают сильным, своеобразным запахом, поскольку в них входит определенный набор фитонцидов. Это нетребовательное к уходу растение не только отпугнет от вашего дома моль, но и защитит вас от весьма неприятных заболеваний дыхательных путей. Достаточно растереть пальцами и поднести к носу лист герани, чтобы почувствовать облегчение при гриппе, бронхите, простуде и даже астме.

Мирт и туя, вечнозеленые растения, также хорошо растущие в горшках, повышают иммунитет. Мирт, кроме того, обладает выраженными гипотензивными свойствами. Это значит, что его присутствие в доме поможет гипертоникам плавно понизить артериальное давление. А такое распространенное растение, как хлорофитум, должно стать неременной частью интерьера и дома, и офиса, особенно в больших городах. Дело в том, что этот скромный цветок способен очищать воздух от примесей вредных газов.

Сейчас наш институт разрабатывает так называемые фитомодули. Это комплекты растений, которые, действуя опосредованно, через воздух, формируют здоровую окружающую среду и, как правило, не вызывают аллергии. Фитомодули разрабатываются для закрытого грунта (дом, офис, помещения детских учреждений) и для открытого.

— А какие растения вы рекомендуете выращивать на приусадебных участках?

— Многие садовые растения могли бы пополнить домашнюю аптечку. Но мне хотелось бы рассказать об эхинаее, которую у нас мало кто знает. Между тем на Западе, и особенно в США, эхинаея относится к числу популярнейших лекарственных растений. Родом она из Северной Америки, принадлежит к распространенному семейству ромашковых и в своем отечестве применяется в виде настоек, таблеток, гелей, входит в состав комбинированных средств. Эхинаея повышает им-

мунную защиту организма, помогает преодолеть грипп и простуду, бороться с бактериями и вирусами, понижать температуру и уменьшать аллергические реакции.

АПТЕЧКА НА ПОДОКОННИКЕ



мунную защиту организма, помогает преодолеть грипп и простуду, бороться с бактериями и вирусами, понижать температуру и уменьшать аллергические реакции.

При наружном применении эхинаея залечивает порезы, царапины, ссадины и укусы. Применяют ее и в комплексной терапии против рака. Все эти уникальные свойства «американской ромашки» основаны на ее способности повышать количество антивирусного вещества интерферона и иммунного протеина крови. В эхинаее найдены полисахариды — вещества, уменьшающие воспаление и повышающие иммунитет. Кроме того, по последним данным, растение содержит антиокислительные компоненты, защищающие кожу от вредного воздействия солнечной радиации.

Это поистине чудодейственное растение достойно того, чтобы получить «постоянную прописку» на просторах России. Для этого специалисты ВИЛАРа провели работы по акклиматизации эхинаеи и приспособлению ее к нашим климатическим условиям. Теперь все желающие россияне могут приобрести в нашем институте семена эхинаеи и рекомендации по уходу за ней.

— Александр Александрович, что бы вы хотели пожелать читателям нашей газеты?

— Конечно, прежде всего — здоровья. А для того, чтобы быть здоровыми и продлить годы своей жизни, необходимо помнить о наших «зеленых друзьях» и иметь их рядом с собой. А мы всегда рады помочь вам семенами, саженцами и необходимой литературой по уходу за растениями.

Елена Печерская

Контактный телефон ВИЛАРа
(095) 388-55-09

КАРТОФЕЛЬ

Питательная маска. Крупный клубень варят в кожуре, очищают и разминают. Пюре слегка разводят молоком, добавив один яичный желток. Полученную массу разогревают в паровой бане (ставят посуду с пюре в кастрюлю с кипящей водой) и горячую тонким слоем наносят на лицо, накрывают плотной салфеткой или полотенцем и оставляют на 10-15 минут. Маску смывают горячей водой, а затем умываются холодной водой. После картофельной маски кожа становится упругой, гладкой и нежной.

жи на лице. Варят в кожуре примерно с килограмм клубней, очищают и тщательно толкут. Затем горячее пюре растапливают на кусочках плотной ткани, которыми обматывают руки или накладывают на лицо. Снимают компресс, когда картофель остынет. Лицо затем несколько раз протирают ватой, смоченной в разбавленном лимонном соке. На обожженную солнцем кожу кладут компресс из тертого сырого картофеля.

МОРКОВЬ

В моркови много «витамина красоты», то есть витамина А. Есть в ней и другие ценные для здоровья человека

2. Можно прикладывать к лицу и натертую морковную массу, смешанную с яичным желтком и несколькими каплями растительного масла, лучше орехового. Через 20-25 минут смесь снимают с кожи ватным или марлевым тампоном, смоченным в теплой воде. Неплохо к этой маске добавить несколько капель лимонного сока. При жирной коже ее делают без желтка.

3. Нередко к свежей натертой моркови добавляют 2 ч.л. картофельного крахмала и один яичный желток. Смесь на 20 минут наносят на кожу лица, перед этим тщательно очищенную. Затем лицо моют горячей, а по-настоящему холодной. Такая маска при-

Знаете ли вы, что...

Гвоздичное масло, издавна используемое для временного снятия зубной боли, помогает предупредить заболевания десен, приводящие к потере зубов.

Согласно недавним исследованиям американских дантистов, в гвоздичном масле содержится два малоизученных компонента, которые оказались высокоактивными в борьбе с бактериями, вызывающими пародонтоз и опухание десен. Поэтому есть смысл втирать его в десны более регулярно.

Прощай, антибиотик!

В 1997 году Джетт Бов заболела 19-

студе и даже астме. Мирт и туя, вечнозеленые растения, также хорошо растущие в горшках, повышают иммунитет. Мирт, кроме того, обладает выраженными гипо-

эхинацей, которую у нас мало кто знает. Между тем на Западе, и особенно в США, эхинацея относится к числу популярнейших лекарственных

средств. Она помогает при простуде, гриппе и простуде, бороться с бактериями и вирусами, понижать температуру и уменьшать аллергические реакции.

Контактный телефон ВЕЛТАРа
(095) 388-55-09

КАРТОФЕЛЬ

Питательная маска. Крупный клубень варят в кожуре, очищают и разминают. Пюре слегка разводят молоком, добавив один яичный желток. Полученную массу разогревают в паровой бане (ставят посуду с пюре в кастрюлю с кипящей водой) и горячую тонким слоем наносят на лицо, накрывают плотной салфеткой или полотенцем и оставляют на 10-15 минут. Маску смывают горячей водой, а затем умываются холодной водой. После картофельной маски кожа становится упругой, гладкой и нежной, исчезают морщинки.

Любим с нормальной кожей картофеля помогает избавиться от веснушек. Для этого готовят смесь из картофельной муки, разведенной в 2 ст.л. перекиси водорода. Свежеприготовленную кашку накладывают на покрытые веснушками места и ждут, пока она высохнет. Смывают маску подогретым разбавленным водой лимонным соком и смазывают кожу привычным питательным кремом.

При воспаленных веках целебны компрессы из размельченного на терке свежего картофеля. На 15 минут массу, завернутую в марлю, прикладывают к векам. После этого воспаленные места смазывают питательным кремом.

Паста из свежесваренного картофеля. Один сваренный клубень протирают и смешивают с коровьим молоком до кашицеобразного состояния. Хорошо отбеливает кожу рук.

Если кожа на руках сухая и покрасневшая, на ночь делают ванночки. Заваривают из 1 ст.л. картофельного крахмала клейстер (развести небольшим количеством холодной воды и залить, постоянно помешивая, стаканом кипятка) и растворяют его в литре теплой воды. Руки в этом растворе держат 10-15 минут, после чего вытирают досуха полотенцем и смазывают любым жиром. Ложась спать, надевают чистые мягкие перчатки.

Картофельные компрессы для лечения рук с покрасневшей и шелушащейся кожей и обмороженных участков ко-

жи на лице. Варят в кожуре примерно с килограмм клубней, очищают и тщательно толкут. Затем горячее пюре раскладывают на кусочках плотной ткани, которыми обматывают руки и накладывают на лицо. Снимают компресс, когда картофель остынет. Лицо затем несколько раз протирают ватой, смоченной в разбавленном лимонном соке. На обожженную солнцем кожу кладут компресс из тертого сырого картофеля.

МОРКОВЬ

В моркови много «витамина красоты», то есть витамина А. Есть в ней и другие ценные для здоровья человека вещества, улучшающие деятельность

КОСМЕТИКА

ПОД РУКОЙ

Растительные косметические средства находятся у нас под рукой, одинаково доступные и для сельских жителей, и для горожан. А мы иногда даже не подозреваем об этом! Итак, внимание!

желудочно-кишечного тракта, печени, мочевого пузыря, почек. Поэтому, наверное, некоторые косметологи утверждают, что морковный сок является эликсиром здоровья и красоты. Например, автор «Книги о врачебной косметике» Лило Аурден пишет: «Если вы регулярно станете пить утром, перед обедом и вечером стаканчик свежеприготовленного морковного сока, у вас будет здоровый цветущий вид. Под воздействием этого простого средства исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и полным сил».

Хороша морковь и для наружного применения в косметических целях.

Питательные маски для лица.

1. При вялой и сухой коже делают маски из чистого морковного сока. Очищают две средних морковки, натирают на терке и отжимают. В соке намачивают вату или марлю и на 20-30 минут накладывают на лицо.

2. Можно прикладывать к лицу и натертую морковную массу, смешанную с яичным желтком и несколькими каплями растительного масла, лучше орехового. Через 20-25 минут смесь снимают с кожи ватным или марлевым тампоном, смоченным в теплой воде. Неплохо к этой маске добавить несколько капель лимонного сока. При жирной коже ее делают без желтка.

3. Нередко к свежей натертой моркови добавляют 2 ч.л. картофельного крахмала и один яичный желток. Смесь на 20 минут наносят на кожу лица, перед этим тщательно очищенную. Затем лицо моют горячей, а потом холодной водой. Такая маска пригодна для любой кожи, освежает и разглаживает ее.

4. Известен другой рецепт универсальной маски, пригодной для любой кожи. Берут три средних бледно-желтых (красные могут окрасить кожу) морковки, натирают на терке и смешивают с 1 ч.л. картофельной муки (или свежеприготовленного пюре) и половиной яичного желтка. Массу тщательно перемешивают и ровным слоем накладывают на лицо. Некоторые женщины смешивают тертую морковь с 1 ст.л. молока и привычным питательным кремом.

Морковный сок, к которому добавляют несколько капель лимонного сока, применяют против веснушек. Если ежедневно утром и вечером втирать такой раствор в кожу, то она приобретает приятный светло-коричневый оттенок («цвет загара»), маскирующий веснушки. Если после протирания соком слегка массировать кожу, применяя оливковое масло, то веснушки исчезают еще быстрее.

При медленном росте волос очень помогает смесь морковного и лимонного соков. При втирании смеси в кожу головы волосы лучше растут и приобретают красивый блеск.

По материалам кн. М.Л.Рези,
В.М.Липовецкого «Растения в быту»

Знаете ли вы, что...

Гвоздичное масло, и даяна используемое для временного снятия зубной боли, помогает предупредить заболевания десен, приводящие к потере зубов.

Согласно недавним исследованиям американских дантистов, в гвоздичном масле содержится два малоизвестных компонента, которые оказывают высокоактивными в борьбе с бактериями, вызывающими пародонтоз и опухание десен. Поэтому есть смысл втирать его в десны более регулярно.

Прощай, ангина!

В 1997 году Джетт Боу, заболевшая тяжелой формой стрептококковой ангины, пришла на прием к травнице Авиве Ромм.

— Стрептококковая ангина повторялась у меня каждый год, начиная с дошкольного возраста. У меня был гной в горле, высокая температура, так что приходилось принимать антибиотики и обезболивающие. Однако на этот раз я была беременна, поэтому антибиотики исключались, — рассказывает Боу.

Ромм порекомендовала ей принимать зубчик чеснока (измельченный и смешанный с медом, чтобы смягчить действие на слизистую желудка) каждый час. Кроме того, она посоветовала принимать настойку эхинацеи и 250 мг витамина С каждые два часа, а также полоскать горло травяным настоем, снимающим воспаление.

— Я не могла поверить тому, что случилось, — признается Джетт Боу. — Ангина началась в субботу. Уже в воскресенье я могла глотать, а к понедельнику чувствовала себя совершенно здоровой.

Тимьян и легкое дыхание

Не забывайте об этой травке, любимой поварами, если у вас простуда или грипп. Оказывается, она помогает очистить легкие от скопившейся в них слизи и мокроты. Для этого заварите специальный чай: 2 ч.л. сухого тимьяна залейте 1,5 стаканами кипятка и дайте настояться в течение десяти минут. Через несколько дней ваши легкие и бронхи совершенно очистятся.

Однако следует помнить, что тимьян не показан детям. Люди с болезнями щитовидной железы должны проконсультироваться с лечащим врачом, прежде чем начать пользоваться тимьяном в качестве лечебного средства.

По материалам зарубежной прессы
подготовила Е.Печерская

Макаронные изделия известны с незапамятных времен. А вот относительно того, кто их «изобрел», есть разные версии. По одной из них, описание способа изготовления лапши встречается в трактате о кулинарии римского гурмана Апииччо; по другой — макароны в Европу привез из Китая в конце XIII века великий путешественник Марко Поло. Однако сохранились документальные свидетельства того, что в Италии еще в начале XII века готовили блюда из макарон по рецептам тысячелетней давности.

В России мелкое кустарное производство макаронных изделий началось при Петре I, а первая макаронная фабрика была открыта в Одессе в 1797 году. На ней макароны изготавливали из лучшей пшеничной муки. Поэтому отечественная продукция поставлялась даже к царскому столу. В 1913 году в России насчитывалось уже 39 таких фабрик, производивших около 30 тысяч тонн различных макаронных изделий в год.

С тех пор технология их производства ушла далеко вперед. Выпускаются макароны быстрого приготовления и даже вовсе не требующие варки. Но схема и рецептура практически не изменились: пшеничная мука и вода смешиваются в соотношении 10:3.

Качество макаронных изделий в основном зависит от того, из какого сорта пшеницы (твердой или мягкой) получена мука. Разница, как говорят мукомолы, «видна на ощупь». Мука из мягкой пшеницы, помимо прочих составляющих, содержит в среднем 69-71% углеводов в виде крахмала и около 11% белков в виде клейковины. На первый взгляд, в таком соотношении нет ничего плохого: ведь углеводы тоже нужны организму. Однако, как известно, они обладают свойством накапливаться, а затем преобразовываться в жиры. Вот откуда появляются на животе, бедрах, подбородке жировые отложения, которые в шутку называют «трудовыми мозолями».

В муке же из сильных, ценных и

и ее питательная ценность. Кроме того, в зерне твердых сортов содержится красящее вещество — каратиноидные пигменты — придающее желтый цвет самой муке и макаронам.

самой муке и макаронам. Высший сорт муки из твердых сортов зерна называется крупкой, первый сорт — подкрупкой. Из муки этих видов получают самые лучшие макароны: они приятного желтого цвета, лучше других сохраняют вкус при варке, более питательны, не развариваются. В Италии

товлены макаронные изделия — это сварить их. Макароны из крупки при варке сохраняют форму и не слипаются. Это показатель не только потребительского качества продукта, но и его пищевой ценности. Если макароны изготовлены из му-

ны изготовлены из му-
ки твердых сортов,
вода должна оста-
ваться прозрач-
ной, а потеря
сухого веще-
ства — не
превы-
шать пяти
процентов.

Кстати, у итальянцев требования к качеству макаронных изделий предусматривают, что их свойства должны меняться, даже если макароны держать в воде несколько часов после варки. Для повышения витаминной и минеральной ценности в рецептуру макаронных изделий теперь нередко вводят

из крупки, и не пристают ко дну, а во-вторых, их не нужно пробовать в процессе варки, чтобы узнать, сварились ли они. Кроме того, макароны не придется промывать. Однако нужно помнить, что более тонкие макаронные изделия варятся быстрее. Например, вермишель должна кипеть 2-3 мин и только 10 мин находится в горячей воде без огня.

Для супа с макаронами надо предварительно сварить мясной или куриный бульон (как положено, со специями) и процедить его.

Суп с макаронами и сливками. Варенные макароны нарезать кусочками в 1,5-2 см, слегка обжарить, положить в кипящий бульон и варить на слабом огне 10 мин, снимая появляющуюся на поверхности пленку. Добавить в суп смесь из яичных желтков со сливками и сразу подавать на стол.

На 200 г макарон нужно 20 г сливочного масла, 2 яйца и 1,5 стакана сливок. Суп варится так же.

Итальянский суп варится так же. Только бульон заправляется мукой, а вместо сливок кладется сметана.

Суп с макаронами и зеленым горошком. Поджарить в кастрюле мелко на-

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ

Макароны пользуются во всем мире большой популярностью. И это не удивительно. Они питательны, вкусны, просты в приготовлении, сочетаются с мясом, сыром, овощами, яйцами, моллюсками, молоком да к тому же не требуют особых условий хранения.

макаронными изделиями вообще называются только те продукты, которые получены из муки твердой пшеницы.

Однако во многих странах стандарты разрешают использовать для их производства муку высшего и первого сортов из мягкой пшеницы, что значительно дешевле. Желтый цвет таким макаронам придают красители: либо натуральные — яйцепродукты, тыква, куркума, либо синтетические — например, тартразин. Современная технология производства позволяет полностью скрыть разницу между продуктами из твердой и мягкой пшеницы.

В странах Восточной Европы макаронеры делают в основном из муки мягкой пшеницы, в Западной Европе — как из крупки, так и из муки мягкой пшеницы или их смесей. На первый план выходят лишь ценой.

минеральные вещества, чаще всего железо, и витамины, в основном группы В. (Это обязательно должно быть указано на этикетке.) Витамины группы В водорастворимы, поэтому макароны с их добавлением целесообразно использовать для заправки супов.

В заключение поделимся наиболее удачным, на наш взгляд, способом варки макарон и приведем несколько рецептов блюд из макаронных изделий.

При варке макарон на 100 г сухих изделий надо взять 1 л воды и 10 г (1 ст.л. без горки) соли.

Воду вскипятить, подсолить, положить в нее макароны и после закипания варить 5-6 мин на слабом огне. Потом снять кастрюлю с огня, накрыть ее полотенцем, а поверх него — плотно крышкой (чтобы не выходил пар) и дать макаронам постоять 15-20 мин. Затем слить воду.

резанные лук и ветчину. Влить туда $\frac{3}{4}$ л бульона, добавить зеленый горошек и щепотку соли. Варить 30 мин на медленном огне. Затем всыпать макароны. Готовый суп приправить сливочным маслом и тертым сыром.

На 200 г мелких макарон нужно 50 г зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 1 луковицу, 3 ст.л. тертого сыра, соль — по вкусу.

Жюльен с мелкими макаронами.
Морковь, кабачки и сельдерей потушить в кастрюле со сливочным и растительным маслом. Посолить по вкусу и выложить овощи в подогретый бульон. Поставить на небольшой огонь. Когда овощи будут готовы, добавить макароны.

На 200 г мелких макарон нужны 2 картофелины, 2 моркови, 3 небольших кабачка, 1 стебель сельдерея, 30 г сливочного масла, 1 ст.л. растительного масла, 1 л бульона. Соль по вкусу.

ли в основном зависит от того, из какого сорта пшеницы (твердой или мягкой) получена мука. Разница, как говорят мукомолы, «видна на ощупь». Мука из мягкой пшеницы, помимо прочих составляющих, содержит в среднем 69-71% углеводов в виде крахмала и около 11% белков в виде клейковины. На первый взгляд, в таком соотношении нет ничего плохого: ведь углеводы тоже нужны организму. Однако, как известно, они обладают свойством накапливаться, а затем превращаться в жиры. Вот откуда появляются на животе, бедрах, подбородке жировые отложения, которые в шутку называют «трудовыми мозолями».

В муке же из сильных, ценных и твердых сортов пшеницы содержание клейковины, а следовательно и растительных белков, составляет 25-30% и выше. Соответственно увеличивается

количество белков, которые получены из муки твердой пшеницы.

Однако во многих странах стандарты разрешают использовать для их производства муку высшего и первого сортов из мягкой пшеницы, что значительно дешевле. Желтый цвет таким макаронам придают красители: либо натуральные — яйцепродукты, тыква, куркума, либо синтетические — например, тартразин. Современная технология производства позволяет полностью скрыть разницу между продуктами из твердой и мягкой пшеницы.

В странах Восточной Европы макаронеры делают в основном из муки мягкой пшеницы, в Западной Европе — как из крупки, так и из муки мягкой пшеницы или их смесей. На первый взгляд, они отличаются лишь ценой.

Единственный способ, позволяющий определить, из какой муки изго-

товлены макаронеры, — это посмотреть на этикетку. Витамины группы В водорастворимы, поэтому макароны с их добавлением целесообразно использовать для заправки супов.

В заключение поделимся наиболее удачным, на наш взгляд, способом варки макарон и приведем несколько рецептов блюд из макаронных изделий.

При варке макарон на 100 г сухих изделий надо взять 1 л воды и 10 г (1 ст.л. без горки) соли.

Воду вскипятить, подсолить, положить в нее макароны и после закипания варить 5-6 мин на слабом огне. Потом снять кастрюлю с огня, накрыть ее полотенцем, а поверх него — плотно крышкой (чтобы не выходил пар) и дать макаронам постоять 15-20 мин. Затем слить воду.

При таком способе, во-первых, макароны не склеиваются, даже если они не

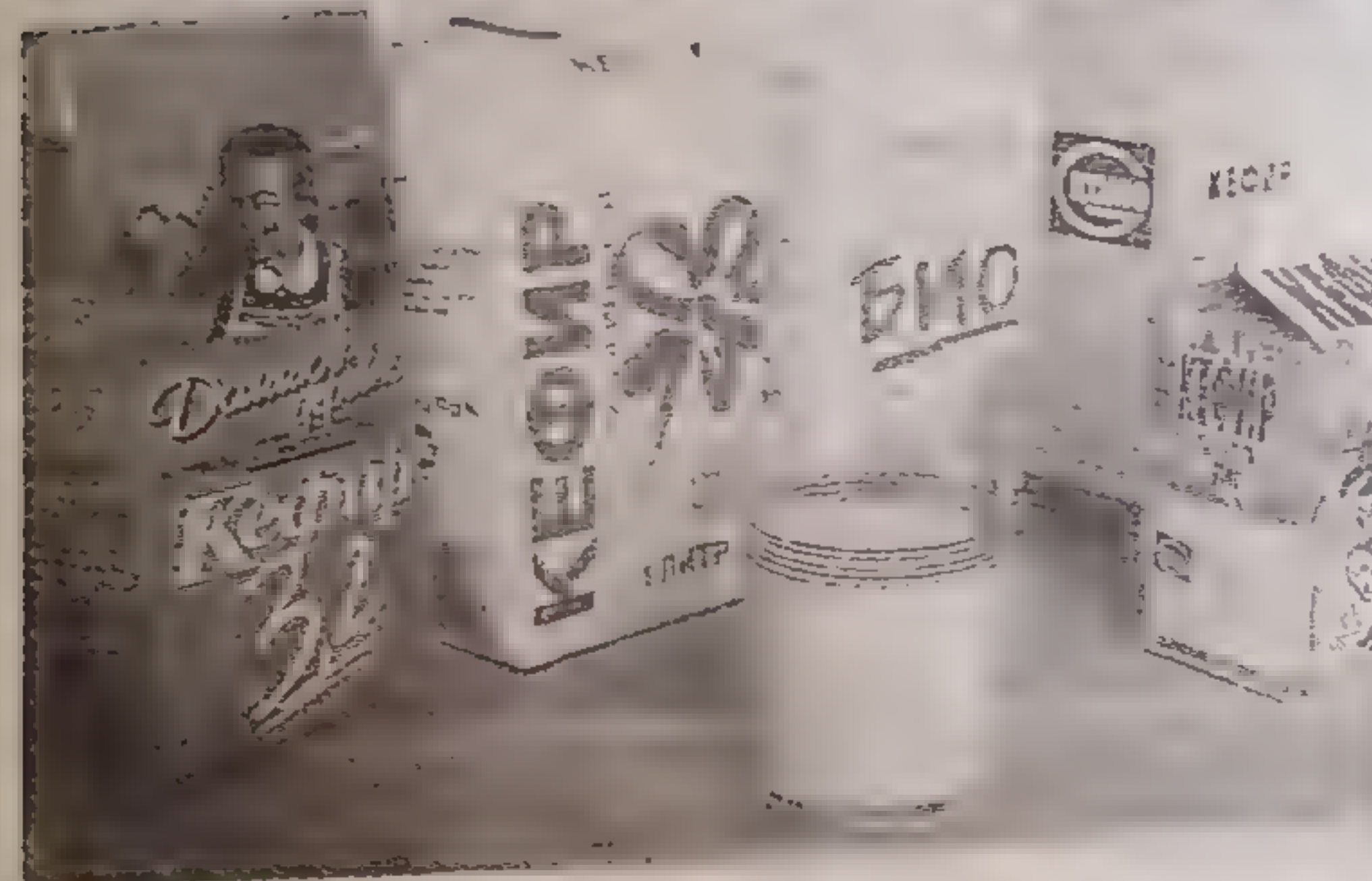
готовились с супом. Приправы: 50 г сливочного масла и тертым сыром. На 200 г мелких макарон нужно 50 г зеленого горошка, 50 г сливочного масла, 1 луковицу, 3 ст.л. тертого сыра, соль — по вкусу.

Жюльен с мелкими макаронами. Морковь, кабачки и сельдерей потушить в кастрюле со сливочным и растительным маслом. Посолить по вкусу и выложить в форму для запекания. Когда овощи будут готовы, добавить макароны.

На 200 г мелких макарон нужны 2 картофелины, 2 моркови, 3 небольших кабачка, 1 стебель сельдерея, 30 г сливочного масла, 1 ст.л. растительного масла, 1 л бульона. Соль по вкусу.

Сергей Демкин

ЗОЛОТОЙ ВЕК КЕФИРА



Сегодняшнюю нашу жизнь трудно представить без кефира. Пакет этого напитка, как правило, стоит в холодильнике у многих. Стакан кефира на ночь стал нормой. И редко кто задумывается, наслаждаясь этим целебным напитком, как он появляется на свет и откуда у него столь волшебные свойства.

Между тем, молоко превращается в кефир с помощью кефирных грибков, или зерен, как их еще называют. Собираясь писать о них, я и не предполагала, что столкнусь с загадочными существами, живыми микроорганизмами, тайна которых до сих пор не разгадана. ...Раньше думали, что кефиру чуть больше ста лет. Родиной кефира принято считать Россию, а кефирных грибков — северные склоны Кавказа. Почти все страны лицензию на изготовление этого напитка закупают в России. Однако появились данные, доказывающие, что кефир был известен как минимум три тысячелетия назад.

Как же они образовались — кефирные грибки? Точно никто не знает. Одна из легенд гласит, что они были ниспосланы пророком Магометом для оздоровления людей и тайну их никому не дано разгадать. Если верить второй, более реалистичной версии, грибки образовывались в бурдюках с молоком. Эти бурдюки выносили днем на солнце, и каждый прохожий считал долгом пнуть их ногой, чтобы перемешать жидкость. Вечером бурдюки уносили в холодное место. Кефир получался кислым и пенистым — настоящий прохладительный, освежающий, придающий силы напиток.

Такой кефир остался, видимо, в прошлом, и мы его вряд ли попробуем. Впрочем, кто знает. Многие старые забытые рецепты обретают ныне вторую жизнь.

Пока же кефир изготавливается, как написано на упаковках, с помощью натуральных кефирных зерен, но по новым промышленным технологиям. О том, как это делается, рассказывает заведующая сектором микробиологического контроля Всероссийского НИИ молочной промышленности Ирина Владимировна РОЖКОВА:

— Существует несколько промышленных технологий изготовления кефира. При термостатном способе молоко заквашивают на кефирных зернах, потом разливают по бутылкам и отправляют в термостатные камеры для созревания. Сегодня чаще применяют резервуарный метод — в одном резервуаре молоко и заквашивается, и сквашивается, и созревает. После этого грибки отделяют, помещают в свежее молоко и вновь используют.

Можно ли приготовить кефир с помощью грибков в домашних условиях? Оказывается, очень сложно. Каждый грибок содержит пять важных функциональных микроорганизмов, соотношение которых четко определено, иначе кефир потеряет свои свойства.

Разработана технология культивирования грибков. Они живут в чанах из нержавеющей стали в свежем молоке при определенной температуре. За ними нужно тщательно ухаживать, про-

мывать, менять молоко. Тогда они быстро растут. Вновь появившиеся грибки отделяют и пересаживают в отдельный чан. Таким способом грибки размножаются. Вид у них столь же загадочный, как и происхождение — они похожи на человеческий мозг...

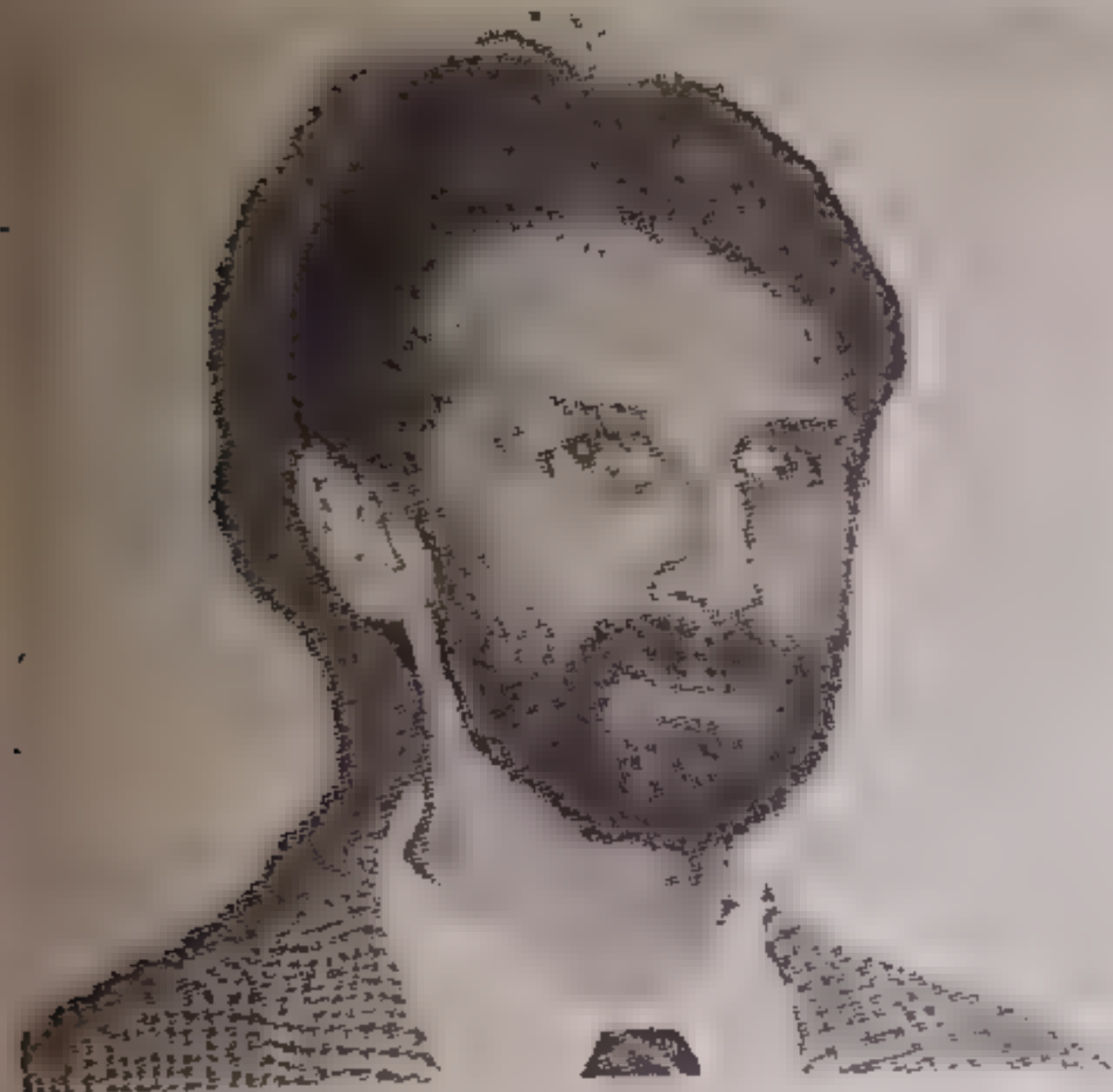
Если на молочных предприятиях в силу каких-то обстоятельств грибки погибают, выручает Научно-исследовательский институт молочной промышленности. Здесь постоянно «прописана» коллекция засушенных кефирных грибков. На сегодняшний день — это национальное достояние России.

Чем же они и изготовленный на их основе кефир так полезны?

По словам Ирины Рожковой, прежде всего, они нормализуют пищеварение. Никаких противопоказаний у этого напитка нет. Разве что непереносимость лактозы (молочного сахара). Более того, по данным японских медиков, кефирные грибки сдерживают развитие раковых клеток. В Японии в связи с этим открытием был настоящий «кефирный бум».

Сейчас в Российском государственном медицинском университете проводятся новые исследования кефира. Возможно, скоро мы узнаем о еще неизвестных целебных его свойствах. Во всяком случае, уже сейчас многие врачи рекомендуют его как «продукт для здоровья». Золотой век кефира только начинается.

Татьяна Харламова



ЗДОРОВАЯ ИРОНИЯ ПОМОГАЕТ В ПОИСКАХ СМЫСЛА ЖИЗНИ

Бытует мнение, что психологические тренинги делятся на плохие и очень плохие, а люди, которые их посещают — «с заскоками» или вовсе непорочные. Но клуб практической психологии «Синтон» меня заинтересовал — его название звучало несколько загадочно, а изданные клубом «Философские сказки» и «Практическая психология на каждый день» удивили неожиданным для психологической науки веселым разговорным языком. Их автор — Николай Иванович КОЗЛОВ.

Вот несколько запомнившихся мне фраз из этих книг: «В жизни искренности и добра мало. И чтобы дети выросли честными, родителям приходится постоянно врать».

«Кинофильмы и спектакли — красочная игрушка для большого ребенка. Это — фабрика снов, грез, и вовсе не жизнь, а бегство от жизни».

«Дружеские компании — подобны стае слабых зверюшек, которым только вместе тепло и спокойно. По-настоящему сильная личность всегда одинока и не боится одиночества».

Неужели нам настолько не хватает здравого смысла, что в поисках его надо посещать психологические семинары? Или правы некоторые именитые психологи, утверждающие, что психологии нормы не бывает, а всевозможные тренинги существуют для людей одиноких, неполноценных, ущербных, закомплексованных?

Думаю, все же именитые неправы. Психология нормы существует. Но таких тренингов, как этот, крайне мало, «Синтон» — едва ли не единственный в своем роде клуб. Адептам «высокой науки» нормой почему-то заниматься недосуг, это считается едва ли не неприличным. Но ведь людей, желающих разобраться в окружающем их мире, жить в гармонии с собой и при этом добиться реального успеха в жизни, к счастью, гораздо больше, чем невротиков и шизоидов.

— Представьте, что вас чем-то очень обидели, — обращается Н.Козлов к слушателям. — Партнер (на семинаре идет работа в паре — А.Г.) должен поднять вам настроение, а вы долго сопротивляетесь... А потом поменяйтесь ролями.

Оказывается, контролировать собственные эмоции — произвольно радоваться, грустить, обижаться, ревновать, прощать, страдать — крайне сложно. Не говоря уж о контроле над поступками.

Николай Козлов не выказывает никакого желания командовать семинаристами, наставлять на путь истинный в соответствии с собственными воззрениями. Просто это человек, умудренный жизненным опытом и книжными знаниями.

Думаю, многие хотели бы улучшить взаимоотношения с окружающими, да не знают, с чего начать. Читать книги? Книжную мудрость не всегда применишь

в жизни. Взять хотя бы лейтмотив классической литературы — несчастную любовь. Ее воспевают в легендах. В одиночестве и страдании видят путь духовного совершенствования.

Тема семинара обозначена. Начинается обсуждение.

— Книжки — это литература, а не жизнь.

— Страдания хороши для мексиканских телесериалов...

— А вы не думаете, что через страдания человек становится человеком?..

Семинар Козлова продолжается. Шум, споры. Никогда не думала, что эта избитая, казалось бы, проблема — любовь, страдание, одиночество — может обсуждаться так остро.

Не пугать реальную боль с просьбой или требованием эгоиста. Видеть и слышать за словами их истинный смысл. Разглядеть за поведенческой маской человеческую душу. Этому учат на семинарах Н.Козлова. Может, поэтому тренинг и назван «Мир души»? А абстрактная философия тут ни при чем.

Научиться различать искренние и корыстолобивые поступки можно, к сожалению, лишь на собственном опыте. И лучше, разумеется, в игровых условиях, а не в троллейбусе, на работе или в общении с друзьями.

«Счастье — это не трудная цель, которую надо обязательно в итоге достичь, а такое же естественное и обязательное условие жизни, как утром умыться и почистить зубы. Наши семинары — для тех, кто в жизни выбирает не страдание и оправдание своих бед, а любовь к себе и к окружающим людям, и среди них находит тех, с кем интересно общаться и кому можно доверять», — говорит Николай Козлов.

Анна Гаганова

СОЗДАЙ СВОЙ ЛИК,

ИЛИ КАК ИЗ НЕУДАЧНИКА ПРЕВРАТИТЬСЯ В СЧАСТЛИВЧИКА

Ее легко представить танцующей у костра с бубном в руках. Или раскладывающей карты. У Ирины внешность роковой женщины. Ее



На психотерапевтическом семинаре, который ведет Ирина Черепанова, дается четкая установка: вспоминать самые хорошие светлые моменты жизни. Ирина категорически не согласна с З.Фрейдом, суть лечения которого состояла в извлечении из подсознания тяжелых и мрачных воспоминаний, назвав и осмыслив которые, пациент избавлялся от определенных проблем. На этом основан психоанализ. Однако сила и магия слова таковы, что публичное заявление о комплексах и

— Ирина, что вынудило вас, ученого-филолога, заняться политикой и, в частности, политической рекламой?

— Идея возрождения России, национального духа. На сегодняшний день мне это кажется самым главным. Наш народ всегда в большой степени ориентировался на царя-батюшку, вождей. Когда теряется уважение к вождям, лидерам, это приводит страну к краху. Кроме того, политика так или иначе касается каждого. Даже наукой сложно заниматься, если

никому, видно, и в голову не приходило именовать Николая Козлова подобным образом. О нем говорили скупой и сдержанно — просто как о здравомыслящем человеке.

Но ведь надо же в гармонии с окружающим их миром, жить в гармонии с собой и при этом добиться реального успеха в жизни, к счастью, гораздо больше, чем невротиков и шизоидов.

Думаю, что взаимотношения с окружающими, да не знают, с чего начать. Читать книги? Книжную мудрость не всегда применишь

Анна Гаганова

СОЗДАЙ СВОЙ ЛИК, ИЛИ КАК ИЗ НЕУДАЧНИКА ПРЕВРАТИТЬСЯ В СЧАСТЛИВЧИКА

Ее легко представить танцующей у костра с бубном в руках. Или раскладывающей карты. У Ирины внешность роковой женщины. Ее прадед был цыганом, бабушка знала заговоры, легко снимала головную боль. Сама же Ирина ЧЕРЕПАНОВА, профессор кафедры психологии Пермского государственного университета, верит только в науку и... в силу слова. Помните, как в Библии — «В начале было Слово...» Но мистики здесь нет. В тридцать с небольшим она защитила докторскую диссертацию в области психолингвистики — науки для России мало изведенной.

Это была едва ли не первая диссертация о воздействии на подсознание с помощью текстов. С легкой руки одного из западных психологов подсознание получило название «дома колдуны», куда можно войти, но не всегда можно выйти. Этой красивой метафорой и воспользовалась Ирина Юрьевна, назвав так свою книгу. Возможно, подсознание это и есть то, что принято называть душой. Исследования Ирины Черепановой — серьезная попытка познать тайну подсознания и найти способ воздействия на него. Ее семинары пользуются большой популярностью среди психотерапевтов.

— Меня с детства интересовало, — рассказывает Ирина, — каким образом одни люди управляют другими. Я думала, что это знают медики, владеющие гипнозом. Но еще учась в университете, с грустью обнаружила, что и здесь многое делается вслепую. Тогда-то я стала искать свой путь.

Изучая различные молитвы, мантры, заговоры и наблюдая их воздействие на людей в психотерапевтических группах, я пришла к выводу: если рассмотреть древние тексты с позиций новейших психо-



лингвистических теорий, можно буквально с математической точностью рассчитать их влияние на подсознание.

Так Ирина Черепанова изобрела новый способ создания текстов, помогающих не только выйти из депрессии и обрести душевное равновесие, но и превратиться из неудачника в счастливого. Оказалось, что счастье можно «ковать» собственными руками. Ее метод изменения судьбы называется «Лик» или по-научному — лингвистическое кодирование. С его помощью человек начинает чувствовать себя сильным и становится хозяином обстоятельств.

«Это было еще в школе. Мне тяжело давалась алгебра. Но однажды я получил пятерку за контрольную. Это была единственная пятерка в классе! Потом... — парень морщит лоб, — а, вспомнил! Был еще приятный момент, когда служил в армии. Меня наградили как самого меткого стрелка...»

Этому молодому человеку после его публичной исповеди помогли придумать миф о стрелке, метко поражающем цель. И вскоре он почувствовал, что полосу неудач позади, все, за что он брался, получалось.

На психотерапевтическом семинаре, который ведет Ирина Черепанова, дается четкая установка: вспоминать самые хорошие светлые моменты жизни. Ирина категорически не согласна с З.Фрейдом, суть лечения которого состояла в извлечении из подсознания тяжелых и мрачных воспоминаний, назвав и осмыслив которые, пациент избавлялся от определенных проблем. На этом основан психоанализ. Однако сила и магия слова таковы, что публичное заявление о комплексах и проблемах может лишь усилить и закрепить их. Тот, кто повторяет, что он несчастен, что ему не везет в жизни, никогда не вырвется из этого состояния.

— Мы пошли по другому пути. У каждого человека есть не только лицо, но и лик. И вот после того как он рассказывает обо всем чудесном и светлом, что было в его жизни, группа помогает ему сотворить этот лик, придумывая свой неповторимый миф или легенду. Этот текст человек уносит с собой, он становится как бы его талисманом. Во время занятий человек порой преображается на глазах — появляется иная лексика, другим становится выражение лица. Он начинает ощущать себя творцом, сильным и возвышенным, способным добиться успеха.

Например, один банковский служащий пришел в группу с тяжелой депрессией. И хотя он продвигался по службе, его мучило ощущение, что он ходит по кругу, как рабочая лошадь, делая каждый день одно и то же. Казалось, что жизнь кончена и что в ней вообще нет смысла. Тогда мы ему придумали очень красивую легенду о проснувшемся вулкане. И он вышел из депрессии, ощутил прилив сил, уверенность в себе. Вскоре он открыл свое дело. Сегодня его не узнать — процветающий бизнесмен...

...Юрия Т. за неделю до выборов знали всего шесть процентов горожан. Обычно биографии кандидатов составляются так, что их невозможно дочитать до конца. Будущему мэру одного из российских городов придумали миф, который завораживал: бизнесмен ходит без охраны, дань бандитам не платит, любит тигров. А потом написали несколько писем-обращений к избирателям, да таких, что кандидат превратился в народного героя. Пять конкурентов сдались практически без боя...

— Ирина, что вынудило вас, ученого-филолога, заняться политикой и, в частности, политической рекламой?

— Идея возрождения России, национального духа. На сегодняшний день мне это кажется самым главным. Наш народ всегда в большой степени ориентировался на царя-батюшку, вождей. Когда теряется уважение к вождям, лидерам, это приводит страну к краху. Кроме того, политика так или иначе касается каждого. Даже наукой сложно заниматься, когда какие-то законы не отработаны.

Например, сейчас существует масса шарлатанов, распространяющих якобы лечебные методики, выпускающие на психику, негативно воздействующую на психику. Нужны экспертные программы и законы, которые могли бы защитить народ. Некоторые рекламные тексты, которые мы слышим постоянно по радио и телевизору, просто недопустимы. Я предложила своим ученикам прослушать один такой текст по поводу «маленькой язвочки», и почти у всех появился герпес. Вот где «порча», которой у нас в народе так боятся. Такие вещи нужно запрещать, но для этого необходима законодательная база. Я чувствую, что могла бы быть полезной на этом поприще...

...Свой метод «вербальной мифологизации личности» Ирина Черепанова прежде всего опробовала на себе. После смерти грудного ребенка врачи поставили ей диагноз «бесплодие». А она родила троих. Лет десять назад это была хрупкая растерянная женщина, при взгляде на которую хотелось плакать: жилья не было, маялась в общепитии с двумя малышами и ждала третьего, находясь в процессе развода с мужем. Никто не верил, что из Золушки она выбьется в люди. Сейчас у нее есть все, что нужно для счастья — трое здоровых дружных сыновей, любимая творческая работа, большая квартира, приличный заработок. Все это благодаря той вдохновляющей легенде, которую придумала себе много лет назад. В этом суть «Лица» и состоит — найти такой защитный индивидуальный текст, с помощью которого можно повлиять на свою судьбу.

Татьяна Харламова

С доктором филологических наук Ириной Юрьевной Черепановой можно связаться по телефону (3422) 65-42-69, 90-24-46 (г. Пермь)

«Попарился в бане — как сто пудов с себя снял». «Вылечился Ваня, помогла ему баня». «На пару да в баньке сорок болезней выходит». «Который день паришься, тот день не старишься». В этих поговорках сохранилось отношение наших предков к русской бане. Но чтобы банный жар щедро одаривал здоровьем, надо неукоснительно соблюдать банный распорядок. Иначе не польза, а вред.

Непременное правило: не ходите в баню после обильной еды. Вы сразу почувствуете излишнюю нагрузку на сердце, даже если «мотор» абсолютно в норме. Но не следует ходить в баню и натощак — поесть надо легко, скажем, подкрепиться овощами и фруктами.

Тот, кто впервые входит в парную, испытывает некоторую робость. Еще бы, температура — словно в пустыне Сахара! «Не задохнусь ли я там?» — тревожится новичок. Надо постепенно приучить себя к жару. И, конечно, не следует гнаться за бывалыми парильщиками. В первое посещение совсем не обязательно взбираться на верхний полоч. Посидите у его подножия, погрейтесь — здесь тоже жара вполне достаточно. Главное — пообвыкнуть, почувствовать, как приятно обдаст вас жаром.

Как-то в небольшом городе Михайлове, что на Рязанщине, я познакомился с местным библиотекарем Борисом Чудаковым — большим знатоком русской бани.

— Баня, — говорил Борис, — это большое удовольствие и большая польза. Но, увы, не всем она доступна. Один жалуется, что в бане ему тяжело дышится, другой — что болит голова. А смотришь, тот и другой не откажутся от хмельного, курят сигарету за сигаретой. Спросишь, не забывают ли о физических упражнениях, — только усмехнутся. Им еще за тридцать не перевалило, а уж выпирает дрябленький животик да спина сутулится. Конечно, банный жар для таких не удовольствие, а обуза. Чтобы наслаждаться им и заряжаться здоровьем, надо держать себя в форме.

В бане веник — дороже денег

Человек, направляющийся в баню, и впрямь похож на спортсмена, идущего на тренировку. В руке — спортивная сумка. Правда, из нее выглядывает не ракетка, а теннисиста или бадминтониста, а веник — без него баня не баня. Веник — дороже денег — такова банная традиция.

Именно смачиваешь в горячей воде — листья словно воскресают, и вот они уже ярко-зеленые. Каждый прутик свежий, гибкий, как на березке в летнем лесу на Троицу, когда принято заготавливать веники.

Я давно уже заметил, что у бывалых парильщиков листья с веника почти не осыпаются, да и служит он дольше. А секрет оказался прост. Собираясь вечером идти в баню, утром облают веник под душем — сначала теплой, а затем горячей

ки были чистыми, споласкивать после каждого захода в парную. Сгодятся в бане и грубые брезентовые рукавицы, какими пользуются строители.

...Вот вы и разогрелись. Вроде бы, прошиб первый пот, но это скорее не чистый пот, а влага, которой насыщена баня. Обильное потение начнется через пять-шесть минут и вызовет чувство облегчения. Блаженное ощущение освобождения от бремени жары — какая-то

БАНЯ ПАРИТ — ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ

ЕСТЬ У БАНИ СВОИ ЗАКОНЫ



водой, стряхивают и кладут в целлофановый мешочек. А уже непосредственно в бане быстренько распарят, как было сказано.

Некоторые накануне бани веник на всю ночь опускают в ведро с холодной водой. Действительно, листья держатся исправно, но их биологическая ценность во многом потеряна — длительное пребывание в воде сделало свое дело. (Правда, березовым настоем, оставшимся в ведре, могут воспользоваться жена или дочь, чтобы помыть голову, и будут благодарны за такой эликсир.)

Еще один способ подготовки сухого веника. Слегка моют, но в таз с водой не кладут. На две-три минуты положат в парной — не наверху, а где-нибудь у подножия полка, он и распарится! Разумеется, так распаривать веник можно в достаточно влажной русской бане, а не в суховоздушной камере — сауне. Там веником вообще пользоваться нельзя — моментально пересыхает и превращается в голую метлу. Правда, заправские финские парильщики увлажняют сауну и, разумеется, веники.

радостная раскрепощающая легкость.

Не всем дано в полной мере ощутить прелесть парной с первого посещения. Но, как утверждают физиологи, по мере тренировки так называемого терморегуляционного аппарата, потоотделение постепенно налаживается. Раз от разу потеешь быстрее и обильнее. Выходят токсичные, вредные для организма шлаки. А при постоянном посещении бани — хотя бы раз в неделю — все идет, что называется, как по маслу.

Как ходят веники

Париться лучше не одному, а вдвоем, по очереди «обрабатывая» вениками друг друга. Тот, кого парят, ложится на живот. У того, кто парит, в каждой руке по венику. Манипулируют ими не как попало, а в определенной последовательности. Смысл действий в том, чтобы нагнетать жар к телу. Если веник подсыхает в банной жаре, надо смачивать его в теплой воде и тут же стряхивать, чтоб был чуть влажным.

С боков опашивают вениками, словно веерами, плавно, не торопясь, едва при-

ной дреме напарником. Вот на его спине засверкали капельки пота, значит, основательно прогрелся, можно и поэнергичнее пройти по спине, размазывая проливающий пот, потом снова, как веераступивший пот, потом снова, как веераступивший пот. И все быстро, спортивно, артистично.

Теперь слегка постегать вениками по спине, пояснице, бедрам, ногам. После этого — так называемые «березовые припарки»: парильщик раскручивает над своей головой веник так, чтобы зеленый компресс основательно прогрелся, и опускает его, скажем, на поясницу, спину или ягодицы, а сверху прихлопывает еще и вторым веником. Такие компрессы делаются чаще всего по заказу. Например, от боли в пояснице. Потом одной рукой держа веник за рукоять, а ладонь второй положив на лившу и слегка прижимая, парильщик ведет его вдоль тела. Отменный, надо сказать, массаж! А теперь перевернуться на спину. Все повторяется в той же последовательности, но с меньшей нагрузкой. Полезно положить на грудь (область сердца) веник или мочалку, смоченные в холодной воде.

Парильщик — своеобразный дирижер: если на полке температура несколько понизилась, отдает предпочтение более энергичным, «ударным» движениям (не бьет, разумеется, что есть силы, а более плотно прижимает веник к телу подопечного и растирает березовой листвою). Если банного жара достаточно, действует «на полутонах», лишь слегка прикасаясь к телу веником. А коли жар очень сильный, старается смягчить его, постегивает веником по венику.

Но продолжим о банном кодексе. Не стремитесь как можно дольше пробыть на горячем полке — помните заповедь Гиппократ: «Не навреди!» Тот, кто стремится всех пересидеть на жару, насилует свой организм. Вместо ускорения восстановительных процессов (для чего мы и приходим в баню) происходит перенапряжение механизмов терморегуляции. Избегайте чрезмерного перегрева!

Каков банный регламент? В среднем это три захода в парную по 5-7 минут, а между ними — отдых в раздевалке. И все же хочу предупредить, что в банном распорядке нет какого-то раз и навсегда установленного стандарта. Определить с точностью до минуты, сколько быть на горячем полке, едва ли возможно. То, что полезно одному, другому может быть и не впрок. Более того, сегодня ты паришься достаточно много и с удовольствием, а на следующей неделе время, возможно,

тот и другой не откажутся от хмельного, курят сигарету за сигаретой. Спросишь, не забывают ли о физических упражнениях, — только усмехнутся. Им еще за тридцать не перевалило, а уж выпирает дрябленький животик да спина сутулится. Конечно, банный жар для таких не удовольствие, а обуза. Чтобы наслаждаться им и заряжаться здоровьем, надо держать себя в форме.

В бане веник — дороже денег

Человек, направляющийся в баню, и впрямь похож на спортсмена, идущего на тренировку. В руке — спортивная сумка. Правда, из нее выглядывает не ракетка, как у теннисиста или бадминтониста, а зеленый веник — без него баня не баня. «В бане веник — дороже денег» — такова старинная поговорка. Но, смотришь, порой сидит новичок на горячем полке, а веника у него нет. Говорит, что и без веника разогреется и пропотеет, да и нагрузка, дескать, будет поменьше. Явное заблуждение! Помнится, финны — большие знатоки банного обряда — устроили конкурс: кто дольше просидит на горячем полке? Своеобразными чемпионами стали те, кто пользовался вениками. Нагнетали ими жар, быстрее начинали потеть, а пот, как известно, спасает от жары.

...Итак, перед тем как войти в парное отделение, подготовьте зеленый веник. Если он только что сорван и свеж, его достаточно слегка ополоснуть. Другое дело — сухой. С ним требуется немного похлопотать: ополоснуть, положить в таз с теплой водой (иные запаривают веник сразу в крутом кипятке, что неправильно — нужна постепенность, я бы сказал — деликатность, чтобы не опалили листья), потом добавить горячей и накрыть другим тазом — пусть как следует распарится, станет шелковистым, выдаст благодатный лесной дух. Но не переусердствуйте, следите, чтобы веник не перемок, не стал липким. Если же он сильно пересох при долгом хранении, положите его в мыльном отделении на лежак, обдайте из таза крутым кипятком, да не раз, а два или три, и накройте тазом. Десять-пятнадцать минут — и веник можно пускать в дело.

У сибиряка Владимира Головина, с которым я познакомился в одном из прибайкальских сел, свой секрет запарки сухого веника: сначала в теплую, потом в горячую воду, затем немного подержать над раскаленными камнями банной печи. Это, разумеется, только в домашней деревенской бане.

— Вертишь веник в разные стороны, словно шампур с шашлыком, — рассказывал Володя. — Нагреваешь и одновременно

и другой не откажутся от хмельного, курят сигарету за сигаретой. Спросишь, не забывают ли о физических упражнениях, — только усмехнутся. Им еще за тридцать не перевалило, а уж выпирает дрябленький животик да спина сутулится. Конечно, банный жар для таких не удовольствие, а обуза. Чтобы наслаждаться им и заряжаться здоровьем, надо держать себя в форме.

Еще один способ подготовки сухого веника. Слегка моют, но в таз с водой не кладут. На две-три минуты положат в парной — не наверху, а где-нибудь у подножия полка, он и распарится! Разумеется, так распаривать веник можно в достаточно влажной русской бане, а не в суховоздушной камере — сауне. Там веником вообще пользоваться нельзя — моментально пересыхает и превращается в голую метлу. Правда, заправские финские парильщики увлажняют сауну и, разумеется, не обходятся без хорошего веника.

Не торопитесь!

Перед заходом в парную сделайте разминку — слегка поупражняйте кровеносные сосуды: окуните ноги в таз с теплой водой, а затем постепенно подливайте в нее более горячую. Затратьте на это 10-15 минут. Теперь уже совсем другой настрой! Вы, что называется, «созрели» для горячего полка. Но перед тем как войти в парную, ополоснитесь под душем. Вообще много толков о том, как начинать париться, — «насухо» или предварительно помывшись. Лучше, конечно, слегка помыться. Это гигиеничнее, особенно в общественных банях. Но ни в коем случае не мочите голову, чтобы не вызвать ее перегрева в парной.

Вы не забыли колпак? Им может служить старая фетровая шляпа. Не спешите забираться на верхний полку: там температура наиболее высокая. Чтобы попрыскать к банному жару, 3-4 минуты посидите, а если есть возможность, полежите внизу. В парной лучше всего не сидеть, а лежать, тогда жар воздействует равномерно и так же равномерно распределяется нагрузка. Ведь если вы сидите свесив ноги, температура у ног ниже, чем у головы, примерно на 10-15 градусов. Кроме того, при лежании мышцы расслаблены, а это дает возможность их основательнее пропарить. Если же условия бани не позволяют париться лежа, то сидеть надо поджав ноги — как говорят, по-турецки.

Когда орудуешь веником, без рукавиц не обойтись. Лучше всего предохраняют руки от жары толстые шерстяные варежки, какие вяжут в деревне. Кроме того, ими удобно смахивать проступивший на теле пот, делая своего рода массажные движения. Но надо следить, чтобы вареж-

касаюсь к телу. Вначале проходят по ногам, ягодицам, спине и рукам. Веники идут вдоль тела от ног до головы и обратно — один по левому боку, второй по правому, затем по бедрам, пока не доберутся до пяток. А потом снова от пяток до головы, от головы до пяток. «Маршрут» этот повторяется четыре-пять раз.

Как косят веники

Париться лучше не одному, а вдвоем, по очереди «обрабатывая» вениками друг друга. Тот, кого парят, ложится на живот. У того, кто парит, в каждой руке по венику. Манипулируют ими не как попало, а в определенной последовательности. Смысл действий в том, чтобы нагнетать жар к телу. Если веник подсыхает в банной жаре, надо смачивать его в теплой воде и тут же стряхивать, чтоб был чуть влажным.

С боков опахивают вениками, словно веерами, плавно, не торопясь, едва при-

ВЕНИК — НЕПРЕМЕННОЕ АТТРИБУТ БАННОЙ ПРОЦЕДУРЫ

Применение в бане веника представляет собой своеобразную форму самомассажа, способствующего улучшению кровоснабжения мышц, суставов, связок. Кроме того, веник оказывает и лечебное действие, причем различное — в зависимости от того, из какого растения он изготовлен. Например, березовый веник оказывает болеутоляющее, успокаивающее и бронхолитическое действие. Кроме того, очистительные свойства березового веника гораздо выше, чем, скажем, эвкалиптового, а сам березовый лист способен прилипать к телу. Замечено, что три дня после доброй бани

отдает от человека свежим березовым духом.

Делают веник и из веток смородины. Он хоть и уступает березовому, дубовому в прочности, но не менее ароматен и весьма полезен для кожи.

Липовый веник помогает при головной боли, простудных заболеваниях, оказывает бронхолитическое и мочегонное действие.

Пихтовый — хорошо помогает при радикулитах, невралгии, ольховый — при миалгии, а рябиновый оказывает возбуждающее действие.

Крапивный веник в основном чистит завязанные парильщи-

процедуре. В этом неприятном, полудикам растении белков больше, чем в петрушке или сельдерее. А в обилии витамина С крапиве уступает даже лимон. Удовольствие париться таким веником превеликое. Тело мгновенно становится руляным. Никаких волдырей и неприятных ощущений.

Можно приготовить и чудо-веники — своеобразный букет из веток березы, смородины, а в середину веника спрятать веточку можжевельника, ведь не всякий может вытерпеть его жгучий характер.

Подготовила
Елена Батырева

придется и ограничивать. «Баный барометр» — это прежде всего ваше самочувствие. Говорят, душа меру знает. Выдающийся русский физиолог Н.Е.Введенский, большое значение в самоконтроле придававший субъективным ощущениям, писал, что их надо научиться понимать. Скажем, беспокойный сон или обильный пот в ночь после бани, как и потеря аппетита, напоминают, что нагрузка была непомерной. Затрудненное дыхание, тяжесть в мышцах, вялость, го- ска — сигнал ограничить процедуру. А если после бани вы радостны и бодры, у вас прилив сил, здоровый аппетит и гл- бый сон, то все в порядке.

Алексей Галицкий

Сегодня мы поговорим об использовании куриной яичной скорлупы — ценнейшего вторичного ресурса, имеющего широкое практическое применение. Издавна крестьяне добавляли в корм курам размельченную яичную скорлупу для повышения их яйценоскости. Садоводы и огородники используют яичную скорлупу в качестве эффективной микроэлементной и раскисляющей добавки в почву. Существует способ отбеливания белья с помощью яичной скорлупы: при стирке ее добавляют в воду, предназначенную для кипячения белья, взамен химического отбеливателя.

У меня дома уже больше двух десятков лет живет попугай Гоша — белобланный амазон. Однажды он начал выпираться у себя пух и перья. Добавление в корм размолотой яичной скорлупы помогло вылечить птицу.

В старинных лечебниках куриные яйца вместе со скорлупой или даже одна скорлупа упоминаются в составе целительных смесей. Ведь яичная скорлупа на 90% состоит из углекислого кальция, который легко усваивается организмом. Кальций как минеральное вещество является основой скелета и зубов. Этот элемент играет большую роль во многих жизненно важных биохимических процессах, протекающих в организме: проницаемости клеточных мембран, регуляции свертывания крови, деятельности некоторых ферментов, реакциях периферической нервной системы. Суточная потребность в кальции для взрослого человека составляет примерно 1 г. Количество кальция в пище имеет существенное значение в лечебном питании при отеках, аллергических состояниях и др.

Известный автор оздоровительной системы В.В.Караваев указывает, что прием яичной скорлупы или карбоната кальция (углекислый кальций) способствует нормализации обменных процессов, дыхания и повышению сопротивляемости организма.

Современная целительница Людмила Ким для лечения астмы предлагает такой рецепт: скорлупу 10 сырых яиц освободить от внутренней пленки, просушить, растереть в порошок, залить соком 10 лимонов и поставить на 10 дней в темное место. Полученную смесь процедить через марлю и смешать с другим составом, который готовят следующим образом: 10 желтков взбить с 10 ст.л. сахара и в образовавшийся гоголь-

моголь влить бутылку коньяка. Готовое «лекарство» тщательно перемешать и принимать по 30 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Вскоре должно наступить улучшение. При необходимости курс лечения можно повторить, избегая перерыва.

А вот народный рецепт лечения язвы двенадцатиперстной кишки и желудка: трехлитровую банку наполнить натуральным неразбавленным коровьим молоком, положить туда шесть свежих куриных яиц, накрыть банку марлей и поставить на подоконник при комнатной температуре. Держать до тех пор, пока яичная скорлупа не растворится. Потом яйца аккуратно вынуть, а молоко с растворенной скорлупой взболтать и пить по 1/2 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день.

При этом необходимо отказаться от жареной, соленой и острой пищи, а также от алкоголя и табака. После того как содержимое банки будет выпито, сделать недельный перерыв и повторить курс лечения. Язва должна зарубцеваться.

Венгерский врач Кромпехер с группой медиков и биологов изучал полезные для здоровья свойства скорлупы куриных яиц. Более чем 10-летние исследования показали, что яичная скорлупа не только идеальный источник кальция, она содержит все необходимые для организма микроэлементы: медь, фтор, железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, — одно из распространенных нарушений обмена веществ, причина рахита и неправильного роста зубов у детей, искривления позвоночника и заболеваний зубов, а также хрупкости костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена нередко сопровождается малокровием, частыми простудами, аллергией, герпесом, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток,

атония мускулатуры матки. Особенно проявляется недостаток кальция при беременности: сколько женщин лишилось зубов, вынашивая ребенка! Выправить нарушения кальциевого обмена удастся с трудом, так как применяемые медикаментозные препараты — хлористый кальций, мел и др. — плохо усваиваются организмом.

Скорлупа куриных яиц отличается высокой терапевтической ценностью и отсутствием каких-либо побочных действий, в том числе бактериального заражения. Этого нельзя сказать о скорлупе утиных яиц, кото-

В наше время пищевые отходы стали серьезной экологической проблемой. Между тем в большинстве своем их можно утилизировать с пользой для собственного здоровья и бюджета и для экологии.



ЦЕЛЕБНЫЕ СЕКРЕТЫ ЯИЧНОЙ СКОРЛУПЫ

рая часто бывает инфицирована и для применения непригодна.

Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, благотворно действует при рахите и анемии, зачастую сопутствующей рахиту, так как способствует активизации кроветворения в костной ткани. При таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (размягчение костей), она помогает укреплению костей. Скорлупотерапия незаменима при ломкости ногтей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражитель-

ности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице.

На основании своих исследований доктор Кромпехер дает следующие рекомендации по применению скорлупотерапии:

- обязательна при беременности;
- чрезвычайно желательна для детей от 1 года до 6 лет;
- желательна в подростковом и юношеском возрасте (до 19-20 лет);
- полезна профилактически, дважды в год, взрослым для предупреждения заболеваний позвоночника, кариеза и остеопороза (у пожилых);
- эффективна в очагах радиоактивного заражения; прекрасное средство для выведения радионуклидов (употреблять от 2 до 6 г в день);
- особо необходима в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.

Способ подготовки скорлупы куриных яиц к применению очень прост. Яйца предварительно моют теплой водой с мылом, хорошо ополаскивают. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации. Для маленьких детей необходимо на 5 мин поместить ее в кипящую воду. Скорлупа от сваренных вкрутую яиц чуть менее активна, но полностью готова к использованию, пройдя стерилизацию в процессе варки. Дозировка — от 1,5 до 3 г ежедневно, в зависимости

от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке (замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным). Прием с утренней едой — творогом или кашами.

В западных странах порошок из скорлупы куриных яиц продается в аптеках.

Для использования яичной скорлупы и других препаратов кальция известно лишь одно противопоказание — онкологические заболевания. Как утверждает известный целитель Н.В.Шевченко (автор метода лечения онкологических больных смесью нерафинированного подсолнечного масла с водкой), кальций — один из мощных ускорителей роста опухолей.

кальций для здоровья. Кальций составляет примерно 1 г. Количество кальция в пище имеет существенное значение в лечебном питании при отеках, аллергических состояниях и др.

Известный автор оздоровительной системы В.В.Каравасев указывает, что прием яичной скорлупы или карбоната кальция (углекислый кальций) способствует нормализации обменных процессов, дыхания и повышению сопротивляемости организма.

Современная целительница Людмила Ким для лечения астмы предлагает такой рецепт: скорлупу 10 сырых яиц освободить от внутренней пленки, просушить, растереть в порошок, залить соком 10 лимонов и поставить на 10 дней в темное место. Полученную смесь процедить через марлю и смешать с другим составом, который готовят следующим образом: 10 желтков взбить с 10 ст.л. сахара и в образовавшийся гоголь-

железо, марганец, молибден, фосфор, серу, кремний, цинк и другие — всего 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена — этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Как известно, недостаток кальция, особенно в костях, — одно из распространенных нарушений обмена веществ, причина рахита и неправильного роста зубов у детей, искривления позвоночника и заболеваний зубов, а также хрупкости костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена нередко сопровождается малокровием, частыми простудами, аллергией, герпесом, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин к этому добавляются бели, слабость родовых схваток,

растая часто бывает инфицирована и для применения непригодна.

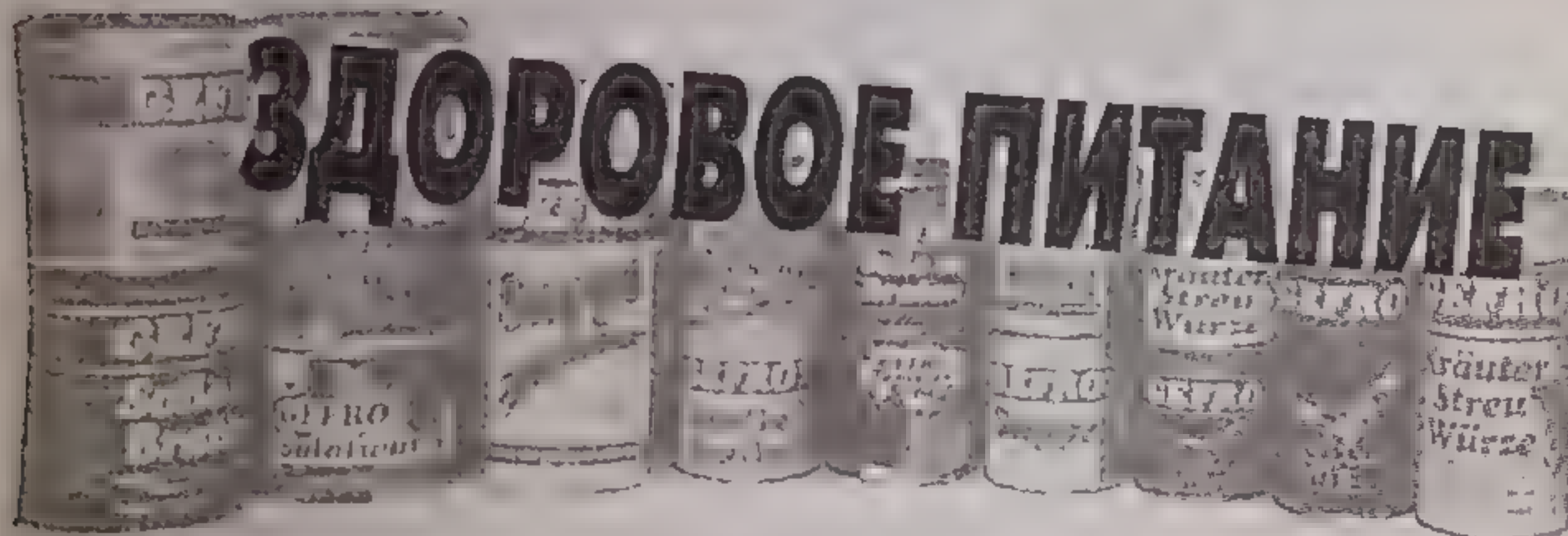
Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная с 1 года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция. Скорлупа, включенная в детское питание, благотворно действует при рахите и анемии, зачастую сопутствующей рахиту, так как способствует активизации кроветворения в костной ткани. При таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (размягчение костей), она помогает укреплению костей. Скорлупотерапия незаменима при ломкости ногтей и волос, кровоточивости десен, запорах, раздражитель-

ности от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке (замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее активным). Прием с утренней едой — творогом или кашами.

В западных странах порошок из скорлупы куриных яиц продается в аптеках.

Для неопытных любителей скорлупы и других препаратов кальция известно лишь одно противопоказание — онкологические заболевания. Как утверждает известный целитель Н.В.Шевченко (автор метода лечения онкологических больных смесью нерафинированного подсолнечного масла с водкой), кальций — один из мощных ускорителей роста опухоли.

Александр Банин



В декабре в магазине «Помоги себе сам» прошла презентация продуктов фирмы «ГЕФРО» для оздоровительного, диетического и диабетического питания; предназначены они также и для людей с избыточным весом.

Пища «ГЕФРО», основой для которой служат только растительные экологически чистые продукты, не содержит консервантов, химических красителей, твердых жиров и других вредных для здоровья человека компонентов.

Продукты питания фирмы «ГЕФРО» не позволяют холестерину накапливаться в нашем организме, и потому способствуют профилактике сердечно-сосудистых заболеваний; кроме того они содержат (что очень важно для страдающих диабетом!) минимальное количество хлебных единиц и калорий, легко усваиваются организмом, быстро успокаивают и насыщают желудок.

Все продукты питания фирмы «ГЕФРО» предназначены для быстрого (всего за 3-5 минут) приготовления вкусной и здоровой пищи, причем в упаковке содержится большое количество порций. Супы, многочисленные соусы и припра-

вы позволят каждой семье существенно разнообразить стол.

Учитывая огромный интерес покупателей магазина к питанию «ГЕФРО», газета продолжает знакомить читателей с отдельными видами этих продуктов.

Светлый суп «ГЕФРО»

Пряный и пикантный светлый суп «ГЕФРО» без заправки очень вкусен с домашними сухарями, гренками; добавив в него овощи, вермишель или клецки, вы каждый раз будете получать на основе «ГЕФРО» новое первое блюдо.

Кроме этого суп «ГЕФРО» может служить и в качестве универсальной приправы для овощных, рыбных и мясных блюд.

В состав светлого супа «ГЕФРО» входит растительный бульон в гранулах, лактоза, глюкоза, морская соль, незатвердевающий растительный жир, глутамат натрия, пряности, лук, суповые овощи.

В магазине «Помоги себе сам» постоянно в продаже весь ассортимент продуктов питания «ГЕФРО», и мы уверены, что, однажды попробовав, вы всегда будете покупать их в нашем магазине.

К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Мы продаем инвалидные кресла-коляски отечественного и зарубежного производства (на условиях самовывоза), а также принимаем на реализацию бывшие в употреблении инвалидные кресла-коляски любой конфигурации и функциональных возможностей.

МАГАЗИН ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
с 10 до 19 ЧАСОВ (в субботу с 10 до 18 часов, выходной день — воскресенье).

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

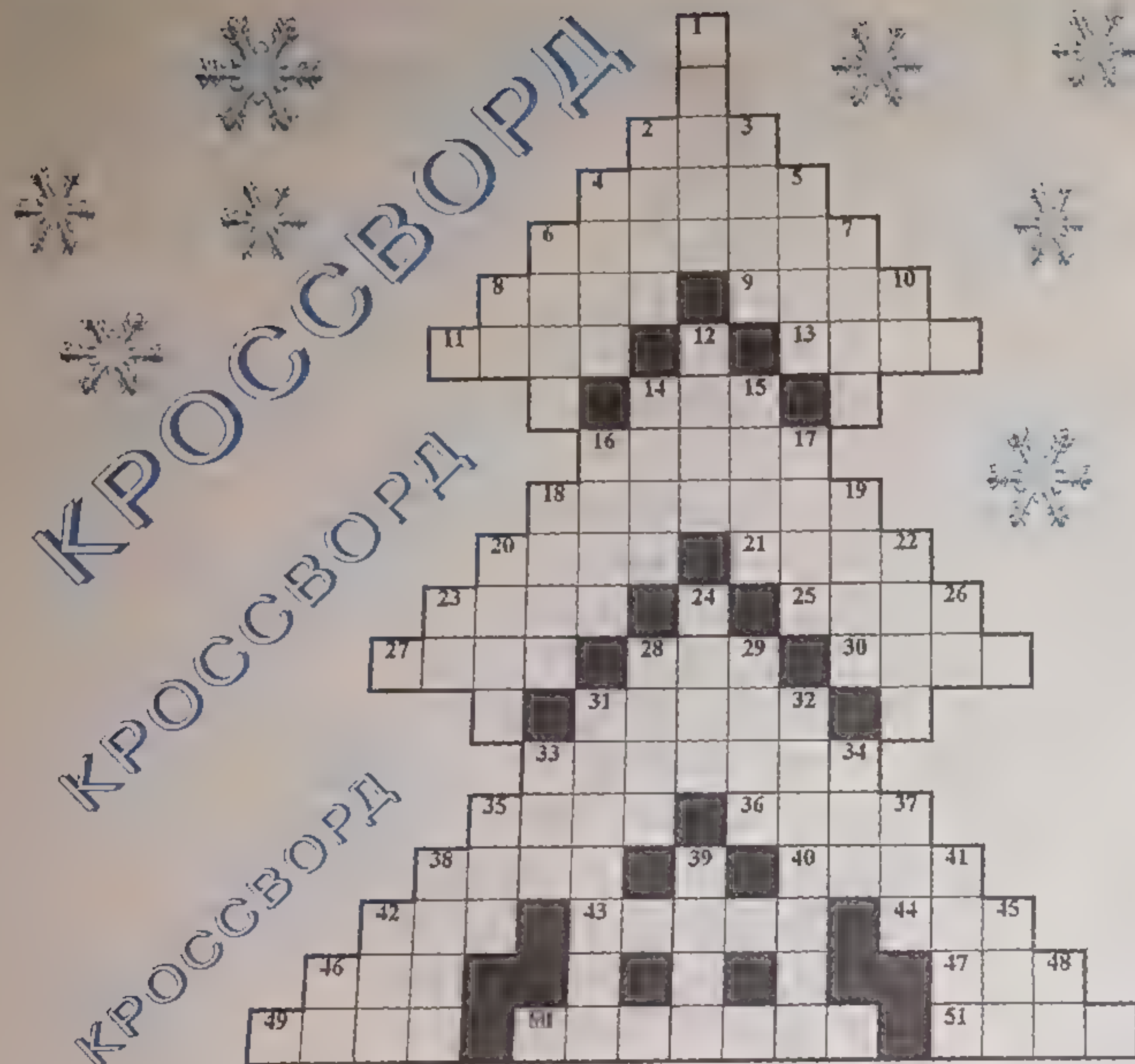
ВНИМАНИЕ!

Посетив наш сайт в Интернете по адресу www.easycom.ru/fpss и заполнив заявку, вы можете принять участие в розыгрыше 100 бесплатных подписок на газету «Помоги себе сам».

А для тех, кто уже подписался на газету, на сайте разыгрываются 10 бесплатных приемов у врачей медицинского центра «Помоги себе сам» и 8 летних бесплатных (не считая проживания и питания) лечебно-оздоровительных курсов на базе «ПСС» в Алуште (Южный берег Крыма).

Результаты будут опубликованы в газете и на сайте. Участникам, не получившим главных призов, — сувениры из нашего магазина!

WWW.EASYCOM.RU/FPSS



По горизонтали: 2. Сосновый лес. 4. Жизненная активность. 6. Гора в Коктебеле. 8. Кровеносный сосуд. 9. Электрод в электронной лампе. 11. Приток Клязьмы. 13. Сорт конфет. 14. Посевная кампания. 16. Государство в Восточной Азии. 18. Реакция организма на раздражение рецепторов. 20. Большая дикая американская кошка. 21. Главный герой индийского эпоса «Рамаяна». 23. Грязекаменный поток в руслах горных рек. 25. Роман Э. Золя. 27. Рыба семейства карповых. 28. Наплыв на стволе дерева. 30. Деревянистое растение, не имеющее главного ствола. 31. Русский композитор, автор оперы «Рогнеда». 33. Обширное пространство суши, омываемое океанами. 35. Мера механического действия. 36. В греческой мифологии бог войны. 38. Молдавский композитор, автор музыки к фильму «Мой ласковый и нежный зверь». 40. Священная птица Древнего Египта. 42. Крупное дерево горных лесов. 44. Русский оружейный конструктор, создатель трехлинейной винтовки.

тор трилогии «Офицеры и джентльмены». 10. Китайская флейта из тростника. 12. Старинное название жемчуга. 14. Низкий широкий диван. 15. Небольшое складное опахало. 16. Крупнейшая река в Карелии. 17. Тропическая птица отряда ржанкообразных. 18. Устройство для управления машиной. 19. Телепередача, которую ведет Андрей Макаревич. 20. Одно из Верхневолжских озер. 22. Французский драматург, автор комедии «Ужин в Санлисе». 23. Нота. 24. Популярный французский актер, исполнитель роли в фильме «Граф Монте-Кристо». 26. Мастер своего дела. 28. Рыба семейства лососей. 29. Время, период, срок. 31. Роман Г. Флобера. 32. Фильм с участием Л. Чурсиной. 33. Очень короткий промежуток времени. 34. Одноконный экипаж в Англии. 35. Напиток из мякоти плодов. 37. Сын Ноя. 38. Совет бояр в Древней Руси. 39. Жанр публицистической прозы. 41. Японская водка. 42. В религии и народных поверьях злой дух. 45. Экваториальное со-

ДЫША ДУХАМИ И ТУМАНАМИ...

Какой женщине не хочется иметь свой неповторимый запах, свои духи? Оказывается, выбирая духи, можно довериться не только внутреннему голосу, но и звездам.

Вот что рассказала нам астролог Вероника ТКАЧЕНКО.

Духи, которые выпускались раньше, на протяжении многих десятилетий, назывались *вертикальными*. Их аромат в течение дня испарялся, и запах менялся. Но вот, в 1983 году, когда Нептун вошел в знак Козерога, произошел подлинный переворот в мире запахов. Эту ароматную революцию совершил французский парфюмер, создавший «Пуазон». Появились так называемые *горизонтальные* духи — сладкие и стойкие, их запах одинаков в течение всего дня.

Как правило, такими духами пользуются дамы, родившиеся под знаком Овна. Частенько они перебарщивают и редко меняют свои пристрастия.

А вот Близнецам больше нравятся туалетные воды, чем духи. И они любят менять запахи.

Женщины-Раки тяготеют к восточным,

сладковатым ароматам с добавками ванили и пряностей.

Львицы любят фруктовые запахи. И если уж пользуются духами, то их ощущают все окружающие. Им нравится производить эффект.

Родившиеся под знаком Дев наиболее придиричивы в выборе аромата и используют уравновешенные композиции.

Весы — тоже. Их вкусу можно доверять. А вот знак Скорпиона диктует симпатии к тяжеловесным ароматам. И у таких дам самый естественный и любимый — запах розового масла.

Женщины-Стрельцы отдают предпочтение смеси ароматов восточного базара: духи, в которые добавляются различные пряности и даже вытяжки из секретов животных.

Дамы-Козероги весьма консервативны в выборе. Они предпочитают классику. Многие на протяжении всей жизни пользуются лишь «Шанелью № 5».

Родившиеся же под знаком Водолея могут пользоваться ароматами, которые подходят как женщинам, так и мужчинам.

Рыбы, в виду их утонченности, очень чувствительны к запахам. И духи используют умеренно. Им идут прохладные освежающие ароматы. Резкие же могут вызвать головную боль и аллергию.

Татьяна Харламова

ТЕСТ-ШУТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН: УЗНАЙ СВОЙ ХАРАКТЕР ПО ФОРМЕ НОГТЕЙ

Если у вас круглые ногти — вы легко возбудимы, ранимы, любите предаваться несбыточным мечтам, не в состоянии смириться с несправедливостью, пусть она вас и не касается, неисправимо сентиментальны, не всегда объективны в оценках.

К сожалению, вы не владеете искусством «подать себя» и часто предстаете в менее выгодном свете, чем могли бы. Нередко обнаруживаете свою слабость, не всегда умеете достойно выйти из положения, мо-

Умеете относиться к ним философски и, напротив, радоваться каждой счастливой минуте, хотя выпадает их на вашу долю, увы, не так уж много.

Если у вас трапециевидные ногти — вы довольно лестного мнения о себе, уверены в своих силах, исполнены чувства собственного достоинства. Если не все разделяют это мнение, бурно реагируете, замыкаетесь «в гордом одиночестве», начинаете сторониться людей.

Вы впечатлительны, склонны к изящным искусствам, особенно музыке и поэзии, подвижны, энергичны, умеете поддерживать любую беседу, всегда в курсе всех событий. Только самолюбие мешает вам найти полную гармонию с собой и окружающими.

Если у вас квадратные ногти — вы на

По горизонтали: 2. Сосновый лес. 4. Жизненная активность. 6. Гора в Коктебеле. 8. Кровеносный сосуд. 9. Электрод в электронной лампе. 11. Приток Клязьмы. 13. Сорт конфет. 14. Посевная кампания. 16. Государство в Восточной Азии. 18. Реакция организма на раздражение рецепторов. 20. Большая дикая американская кошка. 21. Главный герой индийского эпоса «Рамаяна». 23. Грязекаменный поток в руслах горных рек. 25. Роман Э. Золя. 27. Рыба семейства карповых. 28. Наплыв на стволе дерева. 30. Деревянистое растение, не имеющее главного ствола. 31. Русский композитор, автор оперы «Рогнеда». 33. Обширное пространство суши, омываемое океанами. 35. Мера механического действия. 36. В греческой мифологии бог войны. 38. Молдавский композитор, автор музыки к фильму «Мой ласковый и нежный зверь». 40. Священная птица Древнего Египта. 42. Крупное дерево горных лесов. 43. Русский оружейный конструктор, создатель трехлинейной винтовки. 44. Лекарственное растение. 46. Польский писатель-фантаст, автор романа «Солярис». 47. Российский поэт и драматург, один из основоположников жанра авторской песни. 49. Самый длинный приток Дуная. 50. Отечественный актер, чей голос звучал за кадром в фильме «Семнадцать мгновений весны». 51. Природный газ.

По вертикали: 1. Надземная часть дерева. 2. Сильный холодный ветер в приморских районах. 3. Полезное ископаемое. 4. Пьеса А. Н. Арбузова. 5. Зимняя повозка на полозьях. 6. Кому А. С. Пушкин посвятил стихотворение «Я помню чудное мгновенье»? 7. Значительная возвышенность. 8. Английский писатель, автор

трилогии «Офицеры и джентльмены». 10. Китайская флейта из тростника. 12. Старинное название жемчуга. 14. Низкий широкий диван. 15. Небольшое складное опахало. 16. Крупнейшая река в Карелии. 17. Тропическая птица отряда ржанкообразных. 18. Устройство для управления машиной. 19. Телепередача, которую ведет Андрей Макаревич. 20. Одно из Верхневожских озер. 22. Французский драматург, автор комедии «Ужин в Санлисе». 23. Нота. 24. Популярный французский актер, исполнитель роли в фильме «Граф Монте Кристо». 26. Мастер своего дела. 28. Рыба семейства лососей. 29. Время, период, срок. 31. Роман Г. Флобера. 32. Фильм с участием Л. Чурсиной. 33. Очень короткий промежуток времени. 34. Одноконный экипаж в Англии. 35. Напиток из мякоти плодов. 37. Сын Ноя. 38. Совет бояр в Древней Руси. 39. Жанр публицистической прозы. 41. Японская водка. 42. В религии и народных поверьях злой дух. 45. Экваториальное созвездие. 46. Английская актриса, исполнительница роли в фильме «Унесенные ветром». 48. Малоазийская богиня, мать богов.

Ответы на кроссворд в № 11-12

По горизонтали: 5. Скирда. 6. Отофон. 10. Маре. 11. Дорохов. 12. Сера. 13. Колба. 17. Зажим. 19. Биопсия. 20. Корнет. 21. Колыма. 25. Сколиоз. 26. Ункас. 27. «Узник». 30. Гера. 32. Амнерис. 33. Бязь. 34. Бандаж. 35. Луидор.

По вертикали: 1. Акме. 2. Прандо. 3. Мойва. 4. Морс. 7. Пароль. 8. Родопы. 9. Арника. 14. Болонка. 15. Сиделка. 16. Симонов. 18. Анамнез. 22. Лонгет. 23. Клевер. 24. Ариозо. 28. Ландо. 29. Осмий. 31. Адап. 33. Блок.

ТЕСТ-ШУТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН: УЗНАЙ СВОЙ ХАРАКТЕР ПО ФОРМЕ НОГТЕЙ



Если у вас круглые ногти — вы легко возбудимы, ранимы, любите предаваться несбыточным мечтам, не в состоянии

Умеете относиться к ним философски и, напротив, радоваться каждой счастливой минуте, хотя выпадает их на вашу долю, ввы, не так уж много.

Если у вас трапециевидные ногти — вы довольно лестного мнения о себе, уверены в своих силах, исполнены чувства собственного достоинства. Если не все разделяют это мнение, бурно реагируете, замыкаетесь «в горюм одиночестве», начинаете сторониться людей.

Вы впечатлительны, склонны к изящным искусствам, особенно музыке и поэзии, подвижны, энергичны, умеете поддержать любую беседу, всегда в курсе событий. Только самомнение мешает вам найти полную гармонию с собой и окружающими.

Если у вас квадратные ногти — вы на редкость уравновешенный человек, умеете сохранять спокойствие в самых неблагоприятных ситуациях. Можно позабавить вашему душевному здоровью. Вы никогда не оглядываетесь на то, что осталось позади, не сожалеете о минувшем, ваш взгляд устремлен только вперед, спокоен и немного насмешлив.

Вы предпочитаете такую деятельность, которой можете заниматься независимо от других. Умело сохраняете нежность и привязанность мужа, близкие считают с вашими замечаниями, в трудную минуту обращаются к вам в надежде, что, руководствуясь присущим вам здравым смыслом, вы дадите дельный совет.

смириться с несправедливостью, пусть она вас и не касается, несправимо сентиментальны, не всегда объективны в оценках.

К сожалению, вы не владеете искусством «подать себя» и часто предстаете в менее выгодном свете, чем могли бы. Нередко обнаруживаете свою слабость, не всегда умеете достойно выйти из положения, можете подолгу мучиться неясным чувством вины перед родными, друзьями.

Но несмотря на все эти особенности вашего душевного склада, вы способны составить подлинное счастье человека, который сумеет оценить вашу добрую, чистую душу.

Если у вас прямоугольные ногти — вы превосходный исполнитель во всех сферах деятельности! Каждый предмет, явление, незнакомое вам, стремитесь исследовать досконально. Отличаетесь неумолимой энергией, относитесь к жизни с оптимизмом. Любите сенсации и склонны верить им. Обладаете замечательным качеством: не «защипливайтесь» на неудачах.

ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

на ДНИ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ

которые проводятся

каждую субботу (кроме 2 января) — 10.00

в малом зале Культурного центра «Москвич» (м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

Газета продается оптом в Москве:

- ст.м. «Баррикадная», ул. Баррикадная, д. 2, тел. 254-05-62, 254-39-21
- ст.м. «Арбатская», ул. Волхонка, д. 6, стр. 1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д. 13, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул. Краснопрудная, д. 7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул. Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул. Б. Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д. 7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Выхино», ул. Вешняковская, д. 39, тел. 374-89-33
- ст.м. «Комсомольская», ул. Новорязанская, д. 26, тел. 261-03-26
- ст.м. «Пушкинская», Б. Пуштинский пер., д. 3, тел. 299-07-69, 299-26-46
- ст.м. «Юго-Западная», пр. Вернадского, д. 109, тел. 433-05-93
- ст.м. «Текстильщики», 1-й Саратовский пр., д. 5, стр. 2, тел. 178-98-64

Тел./факс редакции — 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян
редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев,
Татьяна Блинова

ответственный секретарь — Наталья Девдариани
фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков
верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар
корректор — Галина Сеняевская

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 16710 Тираж 100 000
Подписано в печать 29.12.98

Подписные индексы по каталогу агентства «Роспечать» — 32620 и 33108

ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!

На нашу газету
можно подписаться
с любого месяца в любом
отделении связи.
Подписной индекс
по каталогу агентства
«Роспечать» —

32620.

Издатель
подписной индекс
(на 1999 год) —
33108.

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».
E-mail: fpss@glasnet.ru
www.easycom.ru/~fpss

Здоровья желает вам
программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва,
Бородинский проспект, 46/15,
Культурный центр «Москвич»
(ДК АЗЛК)

РАСЧЕТЫ НА РЕКЛАМУ

10	10000	100	1000
11	11000	110	1100
12	12000	120	1200
13	13000	130	1300
14	14000	140	1400
15	15000	150	1500
16	16000	160	1600
17	17000	170	1700
18	18000	180	1800
19	19000	190	1900
20	20000	200	2000

№2
(53) ФЕВРАЛЬ
1999 ГОД

Для тех, кто хочет обрести физическое
и духовное здоровье

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

В ПОЧТЕ

ПОМОЩЬ СЕБЕ

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ:

РАЗВИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ



— Скоро в школу, а ребенок буквально ничего не в состоянии сделать сам! — часто

сетуют родители «домашних» детей. На помощь им приходит детский психолог Татьяна Шишова.

с.4

ГЛИНА: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ.

Об уникальных лечебных свойствах этого широко распространенного и практически всем доступного средства, спасающего даже во время эпидемии гриппа, рассказывает академик РАЕН, профессор В.Ф.Коновалов.

с.8

А ЗАВТРА?

ДИСБАКТЕРИОЗ

Артриты, гастриты, мочекаменная болезнь и даже аллергия — вот далеко не полный перечень заболеваний, в которых повинен дисбактериоз. Как же от него избавиться?

с.11



ДУША РОЗЫ В МАЛЕНЬКОМ ФЛАКОНЕ...

Искусство ароматерапии восстанавливает гармонию тела и духа. Наполните свою жизнь ароматами мира!



15

Правственный кризис, о котором говорят гораздо меньше, чем об экономическом, — не что иное как потеря множеством людей смысла жизни, невозможность найти в ней повод для оптимизма, основание для веры. Старые ценности разрушены, «новые» дискредитированы. Отсюда и разгул преступности, распространение душевных болезней, алкоголизма и наркомании. Недавний социологический опрос показал, что в нашей стране люди не дарят практически никому. Наибольший процент

ВЛАДИМИР ЛЕВИ:
«ДАВАЙТЕ ЖИТЬ НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ»

Нравственный кризис, о котором говорят гораздо меньше, чем об экономическом, — не что иное как потеря множественных людей смысла жизни, невозможность найти в ней повод для оптимизма, основание для веры. Старые ценности разрушены, «новые» дискредитированы. Отсюда и разгул преступности, расширение душевных болезней, алкоголизма и наркомании. Недавний социологический опрос показал, что в нашей стране люди не верят практически никому. Наибольший процент в рейтинге доверия (да и то мизерный — что-то около десяти) получила церковь. Президент, правительство, политикими, покинутыми, незащищенными, постоянно находимся в тревожном невротическом напряжении, состоянии стресса. Какие души это выдержат? И люди озлобляются, ожесточаются. Что же делать, чем спасти и защитить наши души? Кому как не Владимиру Леви, известному психологу и психотерапевту, знатоку человеческих душ, автору популярных книг «Нестандартный ребенок», «Искусство быть собой», «Искусство быть другим» лучше знать ответы на эти вопросы...

Есть ценностей незыблемая скала
Над скучными ошибками веков.

О. Мандельштам

— Итак, Владимир Львович, что же с нами происходит? Каков ваш диагноз?

— Все знают, что такое «история болезни». Если слова поменять местами, получится — «болезнь истории». Это как раз то, в чем мы живем. Начиная не с пресловутого семнадцатого августа и даже не с семнадцатого года.

Если заболел человек, то, прежде чем поставить диагноз, врачи обязательно спрашивают о его наследственности. Так вот, социально-психологическая наследственность — совершенно реальная вещь. То, как чувствовали и мыслили наши предки, отражается в нас.

— Значит, в нас до сих пор живут и татаро-монгольское иго, и петровские реформы, и пугачевский бунт, и крепостное право, и культ Сталина...

— Конечно. Когда я смотрю фильмы о предвоенных годах, у

меня такое щемящее чувство, что все это про меня. А я тогда только родился. Крепостное право отменили всего лишь сто сорок лет назад, и во многих еще жив раб, ждущий приказаний. Мы расплачиваемся за то, что нас воспитывали «винтиками» без ощущения «самости» и ответственности. Я наблюдаю за своей двухгодовалой дочкой и, представьте, все это живет и в ней... История страны всегда отражается в каждом человеке, а наша страна все время переходит из одного экстремального состояния в другое. Разорванность, хаос сознания, кто во что горазд — вот в чем мы находимся сейчас.

Нагнетается пессимизм, нет веры в завтрашний день... В результате души эволюционируют не в лучшую сторону. Одиичание какое-то, все больше садистов, дегенератов. Самое страшное, труднодостижимое — это психология киллеров. Раскольников убил старушку, и его

Окончание на с.2

ВЛАДИМИР ЛЕВИ: «ДАВАЙТЕ ЖИТЬ НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ»



ИЗВЕСТНЫЙ ПСИХОЛОГ ЗНАЕТ,
КАК СПАСТИ И ЗАЩИТИТЬ
НАШИ ДУШИ

В СЛЕДУЮЩИХ НОМЕРАХ:

ЛЮБИТЕЛИ ИНТРИЖЕК ПОНЕВОЛЕ

ДЕТСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

КАК СЭКОНОМИТЬ НА СТОМАТОЛОГЕ?

Начало на с.1

душевные муки достигли вселенских размеров. Современные же убийцы спокойно, цинично расстреливают свои жертвы, и этому даже не очень удивляются — привыкли. Это тоже конкретное выражение «болезни истории». Слово «киллер» слишком благородно звучит. Есть более верные русские слова: убийца, злодей, палач. Недавно в нашем доме в Чертанове убийцы поджидали бизнесмена, но заодно расправились и с невинными свидетелями — парой пенсионеров. До сих пор с содроганием прохожу мимо этого места.

Как же человек может прийти к тому, чтобы стать наемным убийцей? Не так давно на прием ко мне пришел молодой человек, который чуть было не занялся этим ремеслом. Началось все с того, что его бросила любимая. Банальная история. Парень, в общем-то, неплохой, с высшим образованием, из профессорской семьи, оказавшейся в нищете, озлобился. Пребывая в тоске и безденежье, встретил школьного приятеля, живущего на широкую ногу, едущего на иномарке. Тот ему объяснил, что принадлежит к миру организованной преступности, а проще говоря, состоит в банде по угону автомобилей. Молодой человек попросился к ним. Одним из первых испытаний

стала работа с человеком, которого похитили для выколачивания долга. Это было ужасно — изуродованное лицо «должника» долго его преследовало в кошмарах. Он нашел в себе силы прийти к психотерапевту — как жить дальше? А дальше была грань, переступив которую, в нормальную жизнь не возвращаются.

И сколько молодых здоровых ребят могут оказаться сегодня в этой шкуре, потому что им негде себя применить, реализовать, а соблазн «жить красиво» велик. Но с этим парнем мы нашли выход из положения. Причина его ущербности была в рабочей зависимости от материального положения. Избавившись от этого комплекса, он стал ко многому иначе относиться. Сейчас освоил компьютер, нашел нормальную работу; у него средний заработок, но теперь нет переживаний по этому поводу.

...Когда-то известный психиатр Ломброзо описал преступный типаж: низкий лоб, сильная челюсть, что-то от обезьяны. В этой не очень научной теории была доля истины. Владимир Леви, прекрасный физиономист, изучая «криминальные» лица, пришел к тревожным выводам. Современный преступник выглядит чаще всего как самый обычный, даже с претензией на интеллект человек. Один из серийных убийц, например, ликом

— ну просто библейский апостол. Этот нарастающий диссонанс, по мнению психолога, говорит об очень опасной фазе «болезни истории».

И поэтому, считает Владимир Львович, сегодня каждому необходимо сознательно, всеми силами утверждать доброе, светлое, стремиться к взаимопониманию, создавая основу для общественного согласия. И я задаю Владимиру Леви последний вопрос:

— Но где взять силы, оптимизм для этого? Нет политической фигуры, нет общественного института, которые вызвали бы доверие. Многие, потеряв работу, сбережения, не способны верить в лучшее. Жизнь становится бессмысленной...

— Без запаса оптимизма жить нельзя. Все ветви мировых религий выходят на общий вектор — «ценностей незыблемую скалу». Они известны: любовь, взаимопонимание, красота, доброта — и всего этого так много в русской культуре! А значит, есть в каждом из нас, генетически заложено. Моя религия, например, — русский язык, русская словесность. Какое богатство, какая мощь! Разве это не источник, где можно черпать силы и оптимизм? Есть масса ценностей, которые нужно увидеть, почувствовать и — спастись.

И при общении всегда нужно ориентироваться на позитив в человеке. Даже в самом

последнем негодяе можно пробудить что-то нормальное, человеческое...

И ад и рай — в нас. И так важно не допустить внутри себя психического, душевного нагноения. Иначе может образоваться большой гнойник человеческой агрессии, как случилось в Югославии.

Во что верить? Известный австрийский психолог Виктор Франкл, пройдя через Освенцим, пережив самое страшное, что только можно пережить, выработал свою философию и психологию спасения души («бессознательный Бог в себе»), чем спас многих от депрессии. Я видел людей, имеющих роскошные виллы и большие счета в банке, но они глубоко несчастны. Знал и тех, которые живут трудно, бедно, но их лица светятся радостью и добротой.

Как-то на Памире познакомился я с вертолетчиками, доставлявшими продукты в горы. Зарабатывали они мало, быт их был крайне суров и аскетичен, но они постоянно шутили, смеялись. Ну просто счастливые люди! Интересно, отчего? Они взяли меня в полет, и я понял — достаточно раз увидеть эту фантастическую красоту, вобрать ее в себя, и уже больше ничего не нужно. Это называется — жить на солнечной стороне жизни...

Татьяна Харламова

СОВЕТЫ ОТ ВЛАДИМИРА ЛЕВИ

- **Заболеть или не заболеть?** Я имею в виду простуду, инфекцию. Человек пока еще здоров, но чувствует недомогание или общается с больным — угроза велика... Твердо знаю по себе: если успеваю провести самовнушение (без слов, но по смыслу: здоров, остаюсь здоровым), простуда и грипп ко мне не пристаю.
- **Круглый год — свежий воздух.** Будем жадны до природы, станем фанатиками свежего воздуха. Наша избалованность загоняет нас в затхлые норы. Парк, сад, лес исцеляют всегда, в любую погоду! Не забудьте — дышат не только легкие, дышит все. Одевайтесь и обувайтесь как можно легче, свободнее, а при всякой возможности вообще освобождайтесь от оболочек. Для здоровья нет лучше одежды, чем собственная шкура. Никакой закуорки, никаких панцирей, поменьше синтетики. Ткани льняные и хлопчатобумажные, шелк и шерсть...
- **Вода во что бы то ни стало, при всякой возможности!** И при болезненных состояниях — например, при простуде — водные процедуры принесут скорее пользу, чем вред.
- **Особое внимание воде ключевой, талой, дождевой и росе** — водам естественнейшим и чистейшим. При всякой возможности умывайтесь, брызгайтесь, обтирайтесь и — пейте! Ни в какой воде не пребывайте долго в неподвижности — это неестественно. Даже лежа в ванне, в глубоком расслаблении, слегка пошевеливайтесь, меняйте положения, потихоньку массируйтесь. Все водные процедуры хороши натошак и проблематичны после еды.
- **Каждому, хотя бы раз в день (не труднее, чем чистить зубы!), надо заставить поработать все мышцы тела, все суставы и сухожилия, сверху до низу и обратно, а вместе с ними промассировать движением все сосуды и нервы.** Кто не работает, тот не живет! Вспотеть в результате физических усилий — каких угодно!
- **Найти повод по меньшей мере для одной маленькой радости и улыбки.**
- **Днем, пусть несколько минут, побыть в состоянии полного покоя и мышечного расслабления.** Доверительное общение с собой не что иное, как восстановление и укрепление связи тела и духа. Возможна медитация, аутотренинг... Или просто чуть подрежать, отключиться с непременным убеждением в святости этого дела, с настроением: «Здоров, спокоен, живу, готов ко всему». То же самое утром, проснувшись, и перед самым засыпанием, хотя бы несколько секунд.... Ни дня без общения с собой!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Детский приют «Дорога к дому» был...

В тот вечер атмосфера в актовом зале частной московской школы была по-семейному доброй и искренней. В предновогодние дни...

ПРАЗДНИК ДУШИ

серьезной семье, оказавшейся в нищете, озлобился. Пребывая в тоске и безденежье, встретил школьного приятеля, живущего на широкую ногу, едущего на иномарке. Тот ему объяснил, что принадлежит к миру организованной преступности, а проще говоря, состоит в банде по угону автомобилей. Молодой человек попросился к ним. Одним из первых испытаний

пачка низкий лоб, сильная челюсть, что-то от обезьяны. В этой не очень научной теории была доля истины. Владимир Леви, прекрасный физиономист, изучая «криминальные» лица, пришел к тревожным выводам. Современный преступник выглядит чаще всего как самый обычный, даже с претензией на интеллект человек. Один из серийных убийц, например, ликом

наш, генетически заложено. Моя религия, например, — русский язык, русская словесность. Какое богатство, какая мощь! Разве это не источник, где можно черпать силы и оптимизм? Есть масса ценностей, которые нужно увидеть, почувствовать и — спастись.

И при общении всегда нужно ориентироваться на позитив в человеке. Даже в самом

крайне суров и аскетичен, но они постоянно шутили, смеялись. Ну просто счастливые люди! Интересно, отчего? Они взяли меня в полет, и я понял — достаточно раз увидеть эту фантастическую красоту, вобрать ее в себя, и уже больше ничего не нужно. Это называется — жить на солнечной стороне жизни...

Татьяна Харламова

движением все сосуды и нервы. Кто не работает, тот не живет! Вспометь в результате физических усилий — каких угодно!

● Найти повод по меньшей мере для одной маленькой радости и улыбки.

● Днем, пусть несколько минут, побыть в состоянии полного покоя и мышечного расслабления. Доверительное общение с собой не что иное, как восстановление и укрепление связи тела и духа. Возможна медитация, аутотренинг... Или просто чуть подремасть, отключиться с непреклонным убеждением в святости этого дела, с настроем: «Здоров, спокоен, живу, готов ко всему». То же самое утром, проснувшись, и перед самым засыпанием, хотя бы несколько секунд....

Ни дня без общения с собой!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Детский приют «Дорога к дому» был создан шесть лет назад в Москве для оказания экстренной и долговременной помощи детям, попавшим в кризисную ситуацию. За прошедшие годы свыше 700 детей получили психологическую, учебно-воспитательную, медицинскую и социальную помощь. Дав приют ребенку, мы ведем активную работу по возвращению детей в родную семью или, если это невозможно, в приемную.

Реабилитационная работа с детьми и их родителями наталкивается на множество финансовых и организационных затруднений из-за крайне недостаточного финансирования, что вызвано тяжелым экономическим положением России. Не хватает элементарных вещей: одежды, продуктов питания, ручек и тетрадей и т.д. Зарплата штатных сотрудников очень низка.

Сейчас на основании опыта шестилетней реабилитационной деятельности мы разрабатываем программу и пытаемся создать новый детский Реабилитационный комплекс, включающий такие остро необходимые структуры, как, например, приют для матерей с детьми. Создание Комплекса возможно лишь в случае серьезной финансовой поддержки со стороны общественных, коммерческих и иных организаций и частных лиц.

Обращаясь ко всем с предложением сотрудничества,

С уважением, директор приюта
Сапар Кульянов

Тел./факс (095) 128-66-20

Тел. (095) 120-94-21

Информацию о нашем приюте
вы можете найти по адресу
<http://www.easycor.ru/wayhome>

В тот вечер атмосфера в актовом зале частной московской школы была по-семейному доброй и искренней. В предновогодние дни во всех наших школах проводятся праздничные вечера, но концерт «Звезда Рождества» в школе «Колледж-XXI» был особенным — его организовали в рамках благотворительной акции «Помогите, пожалуйста!».

В маленьком уютном зале собрались нарядные ребята из начальных классов и их родители.

— Спасибо всем, кто пришел сегодня на наш праздник, праздник души. Мы проводим его для маленькой Ксюши Елисеевой, — такими словами начал концерт организатор внеклассной работы, заслуженный учитель Российской Федерации Николай Николаевич Кухарев.

Уже несколько дней в школе проходила выставка-распродажа детских творческих работ, игрушек, книг, сладостей. Но главным событием стал благотворительный концерт, на который (по платным билетам!) пришли родители ребят. На сцену поднимались начинающие танцоры, музыканты и чтецы. Они очень волновались и иногда путались в словах, но зал их поддерживал громкими аплодисментами. Волноваться маленьких артистов заставляла не только публичность выступления — они, наверное, впервые за свою короткую жизнь участвовали в спасении человека, и им объяснили, как это важно — прийти кому-нибудь на помощь. А помочь они хотели трехлетней Ксюше Елисеевой из Красноярска, которая нуждается в срочной операции.

У девочки пять врожденных пороков сердца. В России таких операций пока не делают. Родители Ксюши смогли найти врачей в Америке, которые берутся ей помочь. Христианская миссия в США



готова оплатить и операцию, и пребывание Елисеевых в Сиэтле — мир не без добрых людей. Но в семье Елисеевых кроме Ксюши еще трое детей (причем одна девочка — приемная, инвалид по зрению), и денег на поездку в США у родителей Ксюши, конечно, нет.

Обо всем этом в школе узнали из письма Ксюшиной мамы в Российский фонд помощи. Этот фонд, получая подобные письма, проверяет их, а затем публикует на страницах газеты «Коммерсант» или журнала «Домовой». Те, кто хочет поддержать нуждающихся, получают адреса этих людей и далее действуют по своему усмотрению. Вот на такую просьбу о помощи и откликнулись в «Колледже-XXI».

Благотворительную акцию проводили здесь впервые, но прошла она с размахом. Кроме концерта был устроен аукцион мягких игрушек, приобретенных для этого случая. Мамы не жалели денег, и дети были счастливы, гордясь их щедростью. Если бы маленькая Ксюша смогла приехать на этот концерт, она бы ощутила, как ее здесь любят и как искренне хотят помочь. Деньги, которые удалось со-

брать в школе, Российский фонд помощи вместе с другими пожертвованиями передаст в Красноярск семье Елисеевых.

Силами старших учеников этой школы тоже был проведен благотворительный концерт. Вырученные от него средства ребята 5-11 классов повезут во Владимирскую область, в интернат для детей, страдающих болезнью Дауна.

Примечательно, что «Колледж-XXI» и сам переживает не лучшие времена, но тем не менее здесь решили сделать проведение благотворительных акций традицией.

Как сказала нам одна из учредительниц «Колледжа-XXI» Ирина Иннокентьевна Иванова, для школы очень важно не только дать ребятам образование, но и воспитать их души. Сделать это непросто, и только причастность к чужому горю, сострадание может избавить благополучного и часто избалованного ребенка от эгоизма, сделать его сердце умнее.

Добро приносит пользу не только тому, на кого направлено, но и тому, от кого оно исходит.

Зоя Барыкина

Федор Конюхов родом из деревни Троицкое, что недалеко от Находки. Забыть его нельзя, если однажды увидишь. Худой и высокий. Бородатый, с

спорта; яхтенный капитан; участник российских и международных художественных выставок, работы которого приобретаются музеями мира и

только не было рядом с ним в детстве! А путешествуя, он познакомился еще и с китами, дельфинами, акулами, даже ловил этих чудовищ, длиною до 3 мет-

У Федора есть основания так говорить. Когда в одно из прошлых путешествий он шел в океане на яхте без двигателя, дельфины сотнями следовали за

ними с загрязнением окружающей среды.

В развитых странах давно уже не испытывают восторга от того, что любой пустячок упаковывается в полиэтиленовый пакетик. «Полиэтиленовый бум» в Европе — давно в прошлом, потому что экологи доказали, насколько этот материал губителен для природы. От него страдают и звери — даже киты, которые, всасывая воду, задыхаются, когда им горло закупоривает полиэтилен, плавающий в воде.

Конюхов был награжден за то, что использует в своих путешествиях экологичные виды транспорта: лодки, лыжи, сани, велосипед. Федор упомянул, что перед подъемом на Эверест ему дали сумку для мусора. Землю очистить нелегко, гораздо проще всем нам поддерживать на ней порядок...

А когда Конюхов зашел в бухту Джексон после долгого одиночного путешествия — это показали по телевидению, — он плакал. Все решили, что от радости возвращения к людям. Но это было не так. Федор увидел, что касатки, которые приплыли к нему за время пути, без боязни шли за ним, а значит, обрекали себя на гибель. Выходит, он их предал...

Во время кругосветного путешествия, — рассказал мне Федор, — ложась спать, я чувствовал, как вращается Земля. Она — жи-

вая, словно большой слон, на котором живут микробы — это мы. Мы ею питаемся, живем ее соками, но не хотим заботиться о ее благополучии.

Многих интересует, как Федор живет во время экспедиций, чем питается, как строит свой день. И вообще, что надо делать, чтобы оставаться здоровым — таким же, как он.

— Прежде всего, — ответил Федор, — надо активно работать и мало есть. Меньше есть мяса, а можно обходиться и вовсе без него. Когда я был на Северном полюсе, топил снег — пил чай. Шел на два месяца — соль не брал совсем. Путешествуя на яхте, суп готовил таким образом: в две чашки дождевой воды добавлял одну, которую черпал за бортом. Получалось полезно и вкусно. Из продуктов беру с собой в основном крупы, ловлю рыбу.

— Федор, как вы относитесь к вину и не вегетарианец ли вы?

— Могу выпить немного хорошего вина, но пьяным не был никогда, а ем я все, потому что наблюдал огромное разнообразие пищевых пристрастий и традиций. На Тайване, например, едят змей; говорят, они очень питательны. Едят и лягушек, которых специально выращивают и подают в ресторане, а в Латинской Америке есть блюда из саранчи. Много чего пришлось поведать и попробовать...

Антонина Рыжова

ДЕЛЬФИНЫ ЕГО НЕ БОЯТСЯ...



Впервые яхта под российским флагом принимает участие в одной из самых престижных кругосветных гонок «Around Alone». Знаменитый путешественник Федор Конюхов в третий раз идет вокруг Земли — на этот раз как участник уникального соревнования яхтменов-одиночек на яхте «Современный гуманитарный университет».

ним — они его не боялись и подходили так близко, что Федор опасался за яхту. Киты тоже не боялись судна, поэтому он был вынужден стрелять из ракетницы, чтобы они немного отошли. Путешественника сопровождали чайки и альбатросы. Они настолько подружились, что уже знали друг друга «по именам».

— Там такой же мир, как и у нас, — отметил Федор, — и даже интереснее. Альбатросы — птицы гордые. Четыре года они парят над водой и лишь после этого срока находят на земле место, где выводят потомство. Живую рыбу они не ловят, а чистят океан, собирая то, что всплывает или что разорвали кашалоты: куски кальмаров, рыбу.

Однажды Федор видел альбатроса, на лапке которого болтался полиэтилен. Так разговор зашел о том, какой большой вред приносит сейчас не только людям, но и животному миру полиэтилен. Федор знает тому немало примеров, так как состоит в Международной комиссии, куда входят специалисты, борю-

огромной гривой волос. С большим размером ноги, что составляет предмет его житейских забот. Остальные Федор старается свести до минимума. Не участвует в погоне за богатством и высокими должностями. Не знает политиков. Его жизнь — вечный поиск, вечное движение, борьба с трудностями. Недавно, уже во время гонки одиночек, ему исполнилось 47 лет. И

частными коллекционерами; за его плечами более тридцати спортивных и научных экспедиций; а сейчас, во время гонки, по экспериментальной программе дистанционного обучения в экстремальных условиях изучает юриспруденцию в Современном гуманитарном университете.

В 1991 году Федор основал газету «Российский путешественник», альманах «Рус-

ров! Дома, в Находке, его сын, когда был школьником, как-то притащил маленькую собачку, эдакого двортерьера, попросив оставить его жить вместе с ними. Федор согласился, сказав: «Пусть живет Бобик, если мама возражать не станет!» Мама поначалу была недовольна, но пес оказался настолько умным, что приворожил всех и стал полноправным членом семьи.

Турист

Индекс по каталогу...

огромной гривой волос. С большим размером ноги, что составляет предмет его житейских забот. Остальные Федор старается свести до минимума. Не участвует в погоне за богатством и высокими должностями. Не знает политиков. Его жизнь — вечный поиск, вечное движение, борьба с трудностями. Недавно, уже во время гонки одиночек, ему исполнилось 47 лет. И свой день рождения встретил с обитателями небес и глубин — птицами и рыбами, с которыми так дружен...

В переводе с греческого Федор — «божий дар». Может, потому природа одарила его так щедро. Федор — заслуженный мастер

частными коллекционерами; за его плечами более тридцати спортивных и научных экспедиций; а сейчас, во время гонки, по экспериментальной программе дистанционного обучения в экстремальных условиях изучает юриспруденцию в Современном гуманитарном университете.

В 1991 году Федор основал газету «Российский путешественник», альманах «Русский путешественник», создал школу путешествий для детей в Находке. В 1994 году он закончил третью книгу о своих странствиях, где немалое место отведено его отношению к животным.

Кошки, кролики, куры, коровы — кого

менный гуманитарный университет».

ров! Дома, в Находке, его сын, когда был школьником, как-то притащил маленькую собачку, эдакого двортерьера, попросив оставить его жить вместе с ними. Федор согласился, сказав: «Пусть живет Бобик, если мама возражать не станет!» Мама поначалу была недовольна, но пес оказался настолько умным, что приворожил всех и стал полноправным членом семьи.

— А когда я в экспедиции остаюсь один, — заметил Федор, — то с удовольствием наблюдаю за животным миром, ведь его обитатели ничем не загрязняли Землю. Это дело рук человека, который стремится все испортить и перевернуть во вселенной.

Однажды Федор видел альбатроса, на лапке которого болтался полиэтилен. Так разговор зашел о том, какой большой вред приносит сейчас не только людям, но и животному миру полиэтилен. Федор знает тому немало примеров, так как состоит в Международной комиссии, куда входят специалисты, борю-

щие с проблемой. Все речные и морские животные возвращаются к людям. Но это было не так. Федор увидел, что касатки, которые привыкли к нему за время пути, без боязни шли за ним, а значит, обрекали себя на гибель. Выходит, он их предал...

— Во время кругосветного путешествия, — рассказал мне Федор, — ложась спать, я чувствовал, как вращается Земля. Она — жи-

вотное существо. Например, в Тайване, говорят, они едят змей; питательны очень лягушек, которых специально выращивают и подают в ресторане, а в Латинской Америке есть блюда из саранчи. Много чего пришлось поведать и попробовать...

Антонина Рыжова

Туристский клуб
Газета для тех, кто не любит сидеть дома

Индекс по каталогу агентства "РОСПЕЧАТЬ" — 32938

В каждом номере — достоверная информация для практической деятельности, как новичка, так и специалиста в области туризма

Льготная подписка через редакцию

173-55-97

Тел./факс редакции: 173-75-19/178-98-64 E-mail: fpss@glasnet.ru

Правительство Москвы, Московская городская дума, Российская академия естественных наук, региональное благотворительное общественное движение «Здоровый город, здоровье москвичей», журнал «Здоровый город», справочник «Здоровье/Москва»

приглашают вас принять участие

В I СЪЕЗДЕ ЛЕЧЕБНО-ДИАГНОСТИЧЕСКИХ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ МОСКВЫ

Съезд состоится 11—13 марта 1999 года в Культурном центре «Москвич» по адресу: Волгоградский пр-т, д. 46/15.

ПРОГРАММА РАБОТЫ СЪЕЗДА

- ✓ проблемы организации системы частного здравоохранения;
- ✓ современные достижения классической и традиционной медицины в деятельности частных медицинских предприятий;
- ✓ опыт интеграции методов классической и традиционной медицины в частном здравоохранении;
- ✓ роль общественных организаций в пропаганде здорового образа жизни, экологической грамотности духовного и нравственного здоровья;
- ✓ информационно-рекламная поддержка деятельности организаций и специалистов системы частного здравоохранения.

За дополнительной информацией обращайтесь в Оргкомитет

- по вопросам аккредитации: 200-21-34;
- публикации тезисов докладов: 956-91-04;
- участия в выставке: 173-75-19, 178-98-64.

Адрес Оргкомитета: 103858, Москва, Вознесенский пер., 20, стр. 4; тел. 200-21-34, факс 924-64-56, 292-17-50; E-mail: fpss@glasnet.ru

Более подробная информация об условиях участия, организаторах и спонсорах: www.easycor.ru/fpss

Прием заявок до 22.02.99 г.

Прием тезисов докладов до 15.02.99 г.

УЧАСТНИКАМ СЪЕЗДА ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ СКИДКИ НА РЕКЛАМУ В НАШЕЙ ГАЗЕТЕ!

У многих детей к четырем годам резко повышается «градус упрямства», и родители приходят от этого в ужас.

— Раньше был такой покладистый мальчик, а теперь... Все, буквально все хочет делать по-своему! Только и слышим: «Не надо! Я сам!» — сетуют мамы и бабушки.

А еще через два года (особенно в тех семьях, где все усилия были

Вы скажете:

— Да мы сами научим его читать и рисовать! Зачем нам тратить время и деньги?

А затем, что атмосфера занятий в этих группах максимально приближена к школьной, но нагрузка гораздо меньше, поэтому привыкать к учебе ребенок будет постепенно.

Шестилеток стоит приучать и к выполнению домашних поруче-

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ: РАЗВИВАЕМ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

брошены на сбивание этого «градуса») приходится слышать прямо противоположное:

— Нам скоро в школу, а как он там будет — ума не приложу! Он ничего, буквально ничего сам сделать не в состоянии!

И возникает закономерный вопрос: как психологически подготовить ребенка к школе? Во многих семьях, где малыш не ходил в детский сад, этот вопрос стоит, что называется, ребром. Ведь хотя «домашние» дети часто бывают лучше подготовлены по разным предметам, в психологической подготовке они явно проигрывают «садовским». Скажем, для ребенка, посещавшего детский сад, переодевание перед уроком физкультуры обычно не составляет особого труда, потому что он давно делает это автоматически. А «домашний» ребенок может тут столкнуться с непредвиденными трудностями.

Школа в принципе не должна навязывать детям бытовые навыки. Это задача семьи и дошкольных учреждений. Учителя не хотят (да и не могут), учитывая переполненность классов, возиться с маленькими детьми и неумейками, которым нужно по десять раз на дню напоминать, чтобы они заправили рубашку, и штаны и не забыли пришить пуговицу. А вотлишний

ний, таких, которые не требуют больших усилий, но должны выполняться ежедневно. Пусть девочка, к примеру, поливает цветы или подметает пол. А мальчик может выносить мусор и, идя вместе с мамой в магазин, нести не очень тяжелую сумку. Причем важно, чтобы дети не считали свою помощь одолжением. Для этого при первом же «бунте на корабле» продемонстрируйте, что вы тоже много чего не обязаны делать. Например, покупать детям сладости или читать перед сном книжки. Естественно, взрослым легче все сделать самим. Но имеет смысл заранее приучить ребенка к тому, что регулярное выполнение определенной работы необходимо прежде всего ему. Таким образом вы закладываете психологическую основу для нормальной учебы.

Вообще расширение самостоятельности ребенка включает в себя как бы два аспекта. С одной стороны, это расширение обязанностей (что так по душе родителям), а с другой — расширение прав (столь любезное сердцу ребенка). И любой перекося здесь чреват неприятными последствиями. Перегнете палку с обязанностями — лишите сына или дочь детства. А увлечетесь расширением прав — дети вырастут капризными и своевольными.

Очень часто родители не пони-

Доктор Вячеслав Михайлович Бронников и его коллеги, работающие в Международной академии развития человека, творят именно чудеса: учат видеть слепых от рождения детей.

За пять лет существования академии здесь прошли реабилитацию сотни детей-инвалидов по зрению, больных церебральным параличом. О том, как удается достичь таких результатов, рассказала врач Любовь Юрьевна ЛОЖНИКОВА.

Мозг каждого человека — это своеобразный биокомпьютер, с помощью которого можно моделировать любые процессы в собственном организме. Это и есть основа методики Вячеслава Бронникова. Мы видим вовсе не глазами, а определенными участками коры головного мозга. То есть у любого человека можно развить внутреннее зрение.

Артем и Андрей Галинские, обладающие нормальным зрением, прошли

то есть появились навыки. Слепой ребенок познает цвет и форму через ощущения. Ощупал, например, для начала простенький треугольник и на внутреннем экране запечатлелась эта фигура.

У слепых детей все чувства обострены. Они различают цвета по волнам, которые те излучают, только не знают их названий. Красный цвет создает одно ощущение, желтый — другое. И эти аналогии нужно запомнить навсегда.

Изо дня в день — тренировки, тренировки, тренировки. Ощущения постепенно становятся знаниями, на основе которых головной мозг начинает создавать голограммы.

...Восьмого марта Анечка пришла на занятия в клинику нарядная, в новом голубом платье, подчеркивающим синеву глаз. И настроение у нее было весеннее: смеялась, шутила, строила планы на будущее. Однако настроение изменилось, когда врач спросила, видела ли она маму.

— Нет, — ответила еле слышно, и в ее голосе прозвучал страх.

— Не бойся, — успокоила ее Любовь Юрьевна Ложникова, занимавшаяся с девушкой почти полгода. — Ну-ка, сначала посмотри на меня внимательно, расскажи, какая я. Аня подробно описала внешность доктора — вплоть до цвета

РЫЖЕЕ СОЛНЦЕ

НА ЧЕРНОЙ ТРАВЕ



Весна парализует творческие способности — достаточно выйти на

нашего детского сада, переживая перед уроком физкультуры обычно не составляет особого труда, потому что он давно делает это автоматически. А «домашний» ребенок может тут столкнуться с непредвиденными трудностями.

Школа в принципе не должна прививать детям бытовые навыки. Это задача семьи и дошкольных заведений. Учителя не хотят (да и не могут, учитывая переполненность классов) воспитывать смышленых, растерянных и несмышленых, которым нужно по десять раз на дню напоминать, чтобы они заправили рубашку в штаны и не забыли принести зеленую ручку. А вот лишний раз объяснить отстающему ученику какое-нибудь грамматическое правило — это, как говорится, святое дело. Так что дети, избалованные родительской опекой, чувствуют себя в школе неуютно: учителей они раздражают, одноклассники над ними потешаются.

Родительская гиперопека подчас лишает ребенка инициативы, подавляет его волю. Спросишь у такого мальчика или девочки: «Во что ты любишь играть?» или «Как зовут твоего друга?», а они оглядываются на маму в ожидании подсказки. Но на уроке-то мамы не будет, и ребенок попадет в стрессовую ситуацию. Он начинает бояться ответов у доски, контрольных, учительницу. Со временем у него может даже развиться на этой почве так называемый школьный невроз, и учеба пойдет насмарку.

Гиперопека вообще порождает множественные страхи. И это не удивительно. Какая картина мира возникает у малыша, над которым трясутся взрослые? Ну, конечно, ужасная! Выйти из подъезда одному нельзя — тебя тут же украдут. Молоток не бери — отшибешь палец. С незнакомыми ребятами на детской площадке не играй — подцепишь инфекцию. И так далее, и тому подобное.

Конечно, это не означает, что дети должны расти без присмотра, но к школьному возрасту рамки их самостоятельности стоит существенно расширить, и лучше позаботиться об этом заранее. Если вы по каким-либо соображениям не хотите отдавать ребенка в садик, определите его в группу эстетического воспитания или подготовки к школе, сейчас они есть в каждом районе.

работы необходимо прежде всего ему. Таким образом вы закладываете психологическую основу для нормальной учебы.

Вообще расширение самостоятельности ребенка включает в себя как бы два аспекта. С одной стороны, это расширение обязанностей (что так по душе родителям), а с другой — расширение прав (столь любезное сердцу ребенка). И любой перебор здесь грозит неприятными последствиями. Перегнете палку с обязанностями — лишите сына или дочь детства. А увлечетесь расширением прав — дети вырастут капризными и своевольными.

Очень часто родители не понимают, каким образом можно расширить детские права.

— Ну, стали мы выпускать его одного во двор. А что еще? — говорят они.

Им, привыкшим мыслить масштабными взрослыми категориями, кажется, что это непременно должно быть нечто значительное, принципиально новое. Но дети-то мыслят совершенно иначе! Вся их жизнь складывается из мелочей. Чуть побольше посмотреть телевизор, попозже лечь спать, подольше повеселиться с друзьями, не есть ненавистную овсянку, самому выбрать маршрут воскресной прогулки — это уже существенное расширение детских прав. Но... лишь тогда, когда ребенок воспитывается достаточно строго. С жертвами «свободного воспитания» дела обстоят гораздо сложнее, поскольку, если дети с пеленок делают только то, что им нравится, их права и так уже расширены донельзя, и непонятно, чем их еще можно прельстить.

Но даже вполне самостоятельно-го ребенка следует психологически подготовить к школе, проигрывая вместе с ним различные ситуации, с которыми он может столкнуться на уроках и на переменках. Сделать это нетрудно, потому что дошкольники такие игры обычно любят. Только следите за тем, чтобы игра не превращалась в запугивание. Иначе ребенок подумает, что в школе его ждут сплошные неприятности, и решит вопрос радикально: просто откажется туда идти.

Татьяна Шишова,
детский психолог



Россия переживает тяжелые времена — достаточно выйти на улицу, чтобы увидеть множество знаков нашего неблагополучия — нищие старухи, дети-попрошайки... Такие эпохи, как правило, богаты астрологами, экстрасенсами, целителями и рассказами о чудесах. Корреспондентка «ПСС», побывавшая на выставке «Мир детства», увидела, однако, чудо воочию и попыталась со слов «волшебников» объяснить его вполне материалистически.

курс обучения в академии пять лет назад. Им хватило трех месяцев, чтобы обрести это «видение» и сохранить его на всю жизнь. Они научились читать с закрытыми глазами.

...Мальчики закрыли лица специальными глухими масками и встали перед залом, похожие на инопланетян. На международной выставке «Мир детства», проходившей в Москве, было немало желающих увидеть «чудо Бронникова». Подростков в масках засыпали всевозможными бумажками с текстами: от рекламных листов до трамвайных талончиков. Они уверенно читали все подряд.

— Внутри меня словно бы загорается белый экранчик, когда я настраиваюсь на чтение с закрытыми глазами, — говорит Артем. — Я даю команду, и на нем появляется изображение. Знаете, это похоже на компьютер, когда посылаешь ему задание вывести текст...

Однако прежде чем возникнет внутри этот «белый экранчик», с детьми много работают опытные специалисты. Говоря научным языком, они добиваются, чтобы в мозгу у обучаемого сформировались особые межнейронные связи,

помады и нитки жемчуга на шее. И тут вошла мама. Девушка медленно подняла голову, несколько минут напряженно всматривалась в ее лицо и вдруг с горечью произнесла:

— Мама, как же ты постарела...

«Белый экранчик» засветился, наконец, и для Ани после двух лет полной слепоты, наступившей как осложнение после тяжелого заболевания. Сейчас она учится в медицинском институте, сама мечтает стать врачом. Недавно вышла замуж. Смотрит телевизор, готовит, читает — словом, как все. Кстати, будущий муж долго даже не подозревал, что Анна абсолютно слепая...

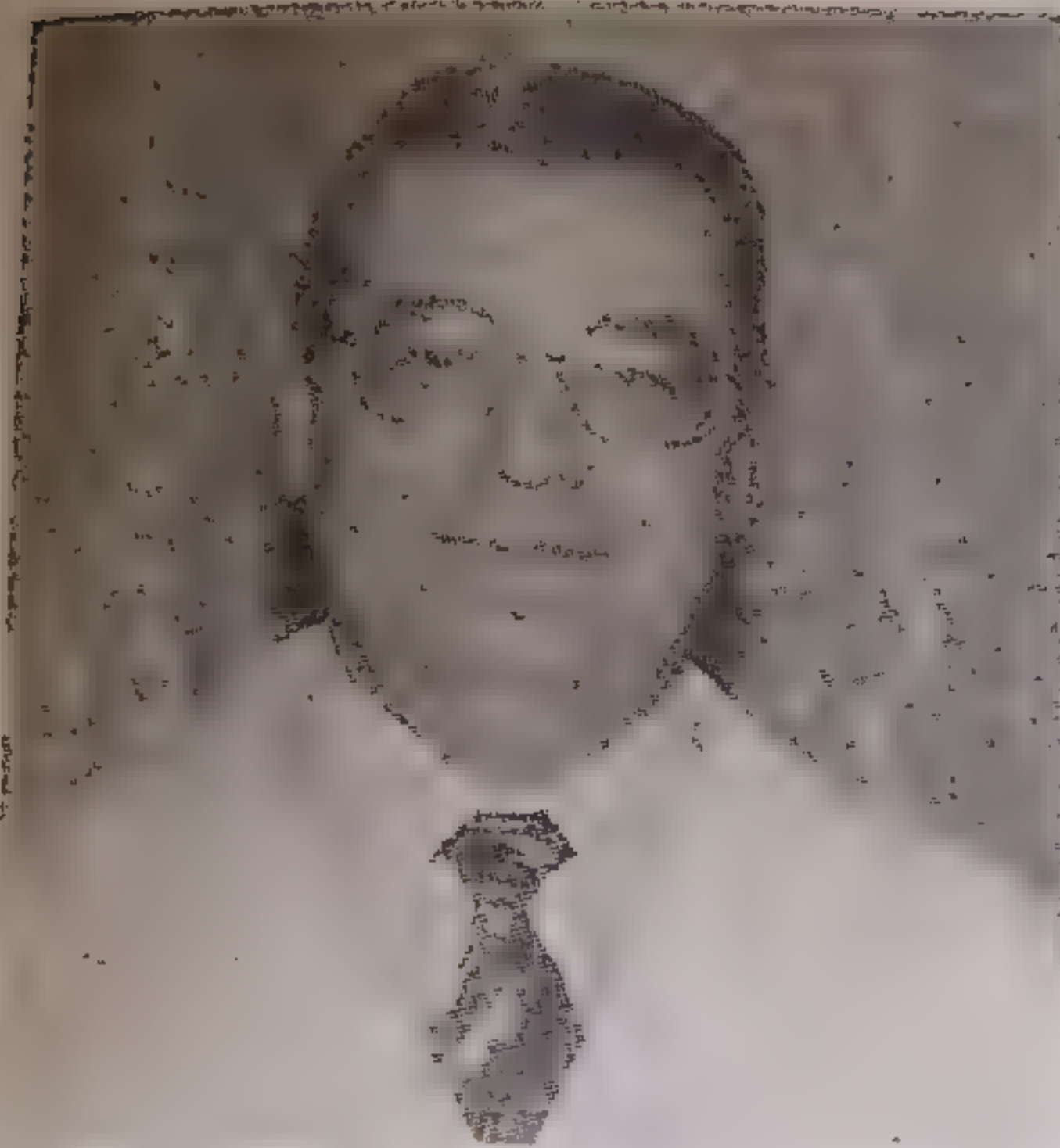
В.Бронников

Иногда уходит несколько лет на то, чтобы развить «внутреннее зрение» слепого ребенка. Но потом он уже может всю жизнь самостоятельно учиться, работать, ощущать себя полноценным членом общества.

Юля, которая впервые увидела солнце в 15 лет, попыталась нарисовать его. Оно получилось похожим на рыжего мохнатого котенка, бегущего по черной траве. Она пока еще не видит неба...

Записала Татьяна Харламова

подросток



Сегодня у нас в гостях Сергей Дмитриевич ПОЛЯКОВ, доктор медицинских наук, руководитель отделения лечебной физкультуры и спортивной медицины Института педиатрии АМН. За более чем двадцатилетний срок работы с детьми Сергей Дмитриевич накопил бесценный опыт, выводы из которого безусловно интересны родителям. Тем более что современные дети — это серьезный повод для беспокойства.

НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА — «КОМПЬЮТЕРНОЕ» ПОКОЛЕНИЕ

— Сергей Дмитриевич, не секрет, что здоровье детей вызывает у медиков с каждым годом все более серьезную озабоченность. С какими заболеваниями к вам чаще всего обращаются сегодня?

— За долгий срок моей врачебной деятельности значительно изменились как сами дети, так и те заболевания, с которыми они к нам приходят. Если раньше обращались в основном с жалобами на частые простудные заболевания, то теперь практически у 100 процентов детей мы констатируем нарушения осанки. Если раньше даже у тучных, перекормленных детей было приличное состояние мускулатуры, то сейчас подавляющее большинство детей сутулы, с недостаточно развитой мышечной системой.

— С чем это связано?

Сегодня ко мне на прием при-

отсюда стремление максимально загрузить его учебой.

— Родительское стремление к развитию способностей ребенка должно быть разумным. Нельзя забывать, что маленький человек развивается в движении, а не только сидя за партой. И если он не проходит в развитии какого-то двигательного стереотипа, это повлечет за собой сложности, которые проявятся в более старшем возрасте.

Например, новорожденный. Он обязательно должен ползать. Поэтому если некоторые дети начинают сначала плавать, а потом сразу ходить, возникает неосвоенный пробел в двигательных навыках. Это приводит к нарушению координации движений. Я не против

раннего плавания, я за рациональное развитие. Ребенок должен плавать, но он не должен что-то делать с опережением своего природного графика. Опережать некого и ни к чему. Можно сказать, что мы все запрограммированы на прохождение определенных стадий в своем развитии.

— Что вы можете посоветовать часто болеющим детишкам, как подготовиться к поступлению в школу?

— Сейчас становится все больше детей, которые не посещали детские сады, их иммунная система не готова к пребыванию в детском коллективе. Такой ребенок, придя в школу, начинает болеть так же, как маленькие, попадающие в детский сад. Иными словами, проблема та же, просто она возникает в более старшем возрасте. И рецепт тот же: двигаться, двигаться и дви-

том эти «качели» постепенно раскачиваем. Таким способом мы убиваем патологическое звено, когда сосуды и гладкая мускулатура «помнят» эффект спазма. Чтобы этого добиться, надо дать организму возможность запомнить правильное ощущение. А правильно, когда в ответ на воздействие теплом сосуды расширяются, а на холод — сужаются. Не спазмируются, а сужаются, сокращаются. В процессе этой гимнастики идет обучение организма и постепенно нарабатывается закаливающий эффект.

Эта ежедневная процедура не требует много времени, максимум 5-7 минут. Поставьте рядом два таза с водой — 36°C (теплая) и 30°C (холодная). Водная среда, особенно теплая, обладает расслабляющим эффектом: расслабляются сосуды и гладкая мускулатура. Контрастирование нужно начинать с теплой воды. Потом перейдите в холодную — там происходит легкое сокращение. Погружение ног в теплую воду — на 1 минуту, в холодную — на 30 секунд. Повторите эту процедуру 6-7 раз, заканчивайте ее в теплой воде. В течение 1-й недели выдерживайте один уровень температур, потом снижайте температуру холодной воды на 2°C в неделю, постепенно доходя до температуры воды, которая в данный сезон течет из крана (обычно 14-17°C). Контрастные закаливающие процедуры нужно делать постоянно.

— Чаще всего все благие порывы по закаливанию ребенка заканчиваются при первых признаках простудных заболеваний. Нужно ли продолжать процедуры, если ребенок заболел?

— Существует так называемый порог, когда надо начинать думать о жаропонижающих препаратах. Это 38-38,5°C. До этой пороговой температуры ребенку нужно давать больше жидкости, чтобы токсины выходили с потом и мочой. И, поскольку теплоотдача до этого порога идет в пределах физиологической нормы, то тренировки нужно продолжать. Можно просто облегчить условия выполнения. Например, вы дошли до 24°C холодной воды, и ребенок заболел. Можно простоять в ней как бы на цыпочках, а потом перейти в теплую.

«НЕПУГАННЫЙ» МОЛОДНЯК — ПЛЮСЫ И МИНУСЫ

Хотя довольно часто нынешним школьникам достается на орехи по поводу и без, у них есть одно несомненное преимущество перед родителями, не говоря уж о бабушках и дедушках, — отсутствие комплексов и большая раскованность, которые позволяют им разглядеть в жизни больше возможностей для приложения сил. И, как мы сегодня видим, многие из них умеют эти возможности использовать.

Но у всякого явления, как у медали, — две стороны. Еще несколько лет назад с высоких трибун призывали воспитывать в стране «непуганое поколение», то есть поколение людей, чувствующих себя в сравнении с более старшими относительно свободными, не столь задавленными гнетом тоталитарного государства и общества. Это дало в общей массе значительное число непосредственных, но совершенно незрелых юношей и девушек, порой элементарно не умеющих сдерживать свои эмоции и тем более придерживаться каких-то форм конструктивного поведения в экстремальных ситуациях. Надо признать, что чувства их абсолютно незрелы, ибо навыки раскрепощенного поведения вырабатываются на основе элементарного эгоцентристского «Делай и говори все, что удобно тебе».

С одной стороны, это укрепляет в юном индивидууме чувство уверенности в себе, но, с другой, никакой почвы: молодые люди хотят в жизни всего сразу, не имея терпения добиваться желаемого собственными усилиями.

Как часто можно видеть...

— Сергей Дмитриевич, не секрет, что здоровье детей вызывает у медиков с каждым годом все более серьезную озабоченность. С какими заболеваниями к вам чаще всего обращаются сегодня?

— За долгий срок моей врачебной деятельности значительно изменились как сами дети, так и те заболевания, с которыми они к нам приходят. Если раньше обращались в основном с жалобами на частые простудные заболевания, то теперь практически у 100 процентов детей мы констатируем нарушения осанки. Если раньше даже у тучных, перекормленных детей было приличное состояние мускулатуры, то сейчас подавляющее большинство детей сутулы, с недостаточно развитой мышечной системой.

— С чем это связано?

— Сегодня ко мне на прием приходит «компьютерное» поколение, выросшее у мониторов компьютеров и экранов телевизоров. В связи с этим помимо нарушений осанки возникла еще одна серьезная проблема — головная боль. У маленьких детей от перегрузок световыми эффектами развивается перенапряжение нервной системы, а затем возникают и другие нарушения здоровья.

— Что же делать?

— Двигаться, двигаться и двигаться. Хорошо, что сейчас в моде у молодежи роликовые коньки. Мы всячески поддерживаем эту моду. Хотя здесь тоже есть нюансы: поскольку «ролики» стоят дорого, их зачастую покупают на несколько размеров больше, «на вырост». А ведь очень важно, чтобы обувь была по размеру, по ноге, от этого зависит как становление, так и развитие опорно-двигательного аппарата ребенка.

— Когда же нужно бежать к врачу, а когда достаточно купить «ролики» и заставить ребенка побольше двигаться?

— Побольше двигаться любому ребенку нужно в любом случае. Сейчас ребенок, отучившись в школе 7-8 уроков, приходит домой и снова садится за те же уроки, которых и завтра будет 7 или 8. Необходимо «окно», чтобы он нормально поел, а потом погулял 2-3 часа, активно двигаясь. К сожалению, даже во дворе дети перестали вести себя активно: ушел дворовый футбол, пришла «сотка».

— Но родителям хочется, чтобы ребенок как можно большему научился, в чем-то опередил сверстников,

раннего плаванья, я за рациональное развитие. Ребенок должен плавать, но он не должен что-то делать с опережением своего природного графика. Опережать некого и ни к чему. Можно сказать, что мы все запрограммированы на прохождение определенных стадий в своем развитии.

— Что вы можете посоветовать часто болеющим детишкам, как подготовиться к поступлению в школу?

— Сейчас становится все больше детей, которые не посещали детские сады, их иммунная система не готова к пребыванию в детском коллективе. Такой ребенок, придя в школу, начинает болеть так же, как маленькие, попадающие в детский сад. Иными словами, проблема та же, просто она возникает в более старшем возрасте. И рецепт тот же: двигаться, двигаться и двигаться. И закаляться.

— Появилось множество литературы, в которой рекомендуют использовать ледяную воду в качестве основного закаливающего средства. Вы тоже сторонник подобных методик?

— Я отношусь к этой проблеме философски: необходим разумный подход. Родители часто задают вопрос об обливании холодной водой. И я в ответ задаю им свой вопрос: «Вам приятно, когда вы на себя выливаете ведро холодной воды?» И, как правило, получаю ответ: «Нет, мне это неприятно».

Я считаю, что такое экстремальное воздействие должно быть где-то генетически заложено и тогда это человеку приятно и полезно: может, его дедушка в проруби купался. Тогда и в ребенке это заложено, и если нет дефектов здоровья, то такие закаливающие процедуры можно проводить. Но меня, например, одно упоминание о том, что снег может попасть за шиворот, лишает возможности двигаться. То есть для меня это неприемлемо, и я не имею права заставлять своего ребенка терпеть обливание холодной водой.

— А существуют безопасные методы закаливания?

— Да, в первую очередь контрастные действия, имеющие тренирующий эффект. При переходе от теплого ощущения к холодному нетренированный организм чаще всего старается сохранить в себе тепло, в результате чего возникает рефлекторный спазм. Поэтому нужно начинать со щадящего контрастирования. Мы рекомендуем начинать с теплых эффектов: теплая вода 36°C, холодная 30°C. По-

стольно нужно делать постоянно.

— Чаще всего все благие порывы по закаливанию ребенка заканчиваются при первых признаках простудных заболеваний. Нужно ли продолжать процедуры, если ребенок заболел?

— Существует так называемый порог, когда надо начинать думать о жаропонижающих препаратах. Это 38-38,5°C. До этой пороговой температуры ребенку нужно давать больше жидкости, чтобы токсины выходили с потом и мочой. И, поскольку теплоотдача до этого порога идет в пределах физиологической нормы, то тренировки нужно продолжать. Можно просто облегчить условия выполнения. Например, вы дошли до 24°C холодной воды, и ребенок заболел. Можно просто вернуться как бы на неделю назад и поднять нижнюю границу до 26°C.

Если же температура тела поднялась выше 38,5°C, тут уже надо с ней бороться и прекратить на это время закаливание.

Очень важно, чтобы родители верили в то, что делают, и соблюдали условия проведения процедуры. Главное условие — регулярность. Проводить закаливание нужно ежедневно, вечером, за 2 часа до сна, когда ребенок еще активен. После этого не нужно укладывать его в постель, он должен еще некоторое время двигаться. Кроме того, нужно постараться, чтобы ребенку процедура нравилась, доставляла удовольствие. Это возможно лет с четырех, когда дети уже способны добросовестно выполнять указания взрослых. Не бойтесь фантазировать, включите в процедуру элемент игры, любимые игрушки тоже можно закалять — все это поможет малышу не скучать и радостно заниматься собственным здоровьем...

Очень важно, чтобы родители не проявляли излишней самостоятельности и не включали в процедуру никакие добавки: ни травы, ни соли. С добавками вообще сегодня нужно быть очень осторожными: многие родители помнят, что в детстве их часто лечили горчицей, горчичными ваннами. Однако сейчас произошла метаморфоза, и горчица для современного поколения является аллергеном, поэтому родителям не стоит увлекаться ни горчичными ваннами, ни горчич-

ной элементарно не умеющих сдерживать свои эмоции и тем более придерживаться каких-то форм конструктивного поведения в экстремальных ситуациях. Надо признать, что чувства их абсолютно незрелы, ибо навыки раскрепощенного поведения вырабатываются на основе элементарного эгоцентристского «Делай и говори пее, что удобно тебе».

С одной стороны, это укрепляет в юном индивидууме чувство уверенности в себе, но, с другой, уверенность эта не имеет под собой никакой почвы: молодые люди хоят в жизни всего сразу, не имея терпения добиваться желаемого собственными усилиями.

Как часто можно слышать от молодых женщин, вышедших замуж за юношей подобного склада: «Мой муж — не добытчик». А ведь до свадьбы планы у него были на полевые охоты. Как ни странно, среди представительниц прекрасной половины прожектеры встречаются реже. Чем это объяснить? Вероятно, тем, что женщины считают созданными больше для домашнего очага, чем для деловой карьеры, и как бы олицетворяют собой по старинке некое инертное, пассивное начало. Мужчина же — по традиции — обязан быть активным и даже готовым подставить себя под удары судьбы, не только «завоевывая мир», но и выступая в роли защитника — порой не только своей семьи.

Но, оказывается, мужчины описанного выше типа только кажутся открытыми. Внутренне они замкнуты — во всяком случае, более, чем их ровесницы, хотя, как это ни покажется странным, и более романтичны. Парадокс? Да нет: если мужчина высоко замахивается, не соизмеряя свои запросы с реальным положением дел, значит, он оторван от жизни, а это и есть наиболее характерная черта романтиков. Так что среди молодых раскованных ребят, которым все вроде бы нипочем — настолько они уверены в себе, — много неприспособленных к жизни строителей воздушных замков. Такая раскованность — знак великовозрастного инфантилизма, и отмеченные им люди — самые большие романтики, все еще остающиеся в душе детьми.

Беседу вела Юлия Кривелева

Ирина Манин

На заре своей политической карьеры Маргарет Тэтчер брала уроки техники речи. Делала это вынужденно: высокий тембр ее голоса не ласкал слуха и даже диссонировал с внешним обликом «железной леди». Впрочем, с такой проблемой сталкивалась не только она. Многим видным политическим и общественным деятелям, работникам искусств, уяснившим некоторое свое «голосовое несоот-

этого приходится порой перестраивать чуть ли не всю систему речевых, слуховых и мышечных ощущений.

Не вникая в сложные механизмы голосообразования, отметим, что сильный (но не резкий), мягкий и певучий голос — это поистине дар природы. Голоса принято разделять на поставленные и непоставленные, «бытовые». Для поставленных характерны яркость, красо-

гические или психологические паузы расставить, держа тем самым аудиторию в ненужном напряжении. Ведь выступление перед публикой — это некая совокупность, где должны быть гармонично слиты смысл и согласованность частей и об- ты смысл и согласованность частей и об- щего, интонация речи, тембр, или окрас- ка голоса, высота и характер звучания. Существенное значение имеют продуманные и связанные друг с другом начало



и конец выступления, правильно расстав- ленные логические ударения. Неточнос- ти в ударении, как и в произношении, со- здают впечатление неряшливой речи. «...Правильное ударение и вообще гра- мотное, четкое произношение фразы — это прежде всего культура речи, условие ее эстетического, смыслового звучания», — пишет в своей книге «Ораторское ис- кусство» Грант Захарович Апресян.

«Речь — это то, что сводит воедино мысли, чувства и тело, — примерно так звучит девиз нового подхода. А у многих людей, особенно женщин, голос существ- вует как бы отдельно от их характера, темперамента, жизненного опыта, соци- ального положения, внешности. Поэто- му многие не сразу узнают свой голос в магнитофонной записи.

«Освободиться» голосу мешают за- старелые простуды, болезни, непра- вильное дыхание и курение. Часто дей- ствуют психологические «зажимы». Иногда достаточно исправить осанку, чтобы голос обрел новую окраску и за- звучал увереннее. Если недостатки голо- са вызваны болезнями — скажем, алер- гическим насморком или искривлением носовых перегородок, — то необходимо вмешательство врача-фониатра. Но в большинстве случаев люди не умеют пользоваться голосовыми связками», — пишет один из специалистов в этой об- ласти в журнале «Космополитен».

Что делать, если вы от рождения не одарены красивым голосом? Не отчаива- ясь, старайтесь развивать в лучшую сто- рону те голосовые данные, которыми вас наделила природа, и оберегайте достиг- нутое своими стараниями и трудом, как нутное делают профессиональные певцы и актеры. Не напрягайте голосовые связки без особой надобности, а говорите тихо, не злоупотребляйте алкоголем и сигаре- тами, острыми приправами к блюдам и особенно перцем. В холодную погоду не переохлаждайте их.

Любой человек со здоровыми связка- ми может при желании изменить свой голос. Если этого требует профессия или карьера, лучше воспользоваться помо- щью специалиста по постановке голоса. Но многого можно достичь и самому. Старайтесь побольше читать вслух — хо- тя бы минимум десять минут в день. Мо- жете начитывать на магнитофон и кор- ректировать записанное до тех пор, пока звучание вашего голоса вам не понравит- ся. Можете подражать голосу вашего лю- бимого актера или поэта, манере его чте- ния, произношению и т.д.

Укрепляет и предохраняет речевой аппарат от срывов и делает более вырази- тельной речь систематическая трениров- ка. Надо приучить себя хорошо и пра- вильно открывать рот — строго «по вер- тикали», не растягивая в стороны. По- мнить, что при неподвижной верхней гу- бе речь становится путаной и неразбор- чивой. Четко произносить согласные, свистящие и шипящие звуки мешает и неподвижная, вялая нижняя губа. Сле- дите за дыханием — оно должно быть свободным и не очень глубоким. В про- тивном случае напрягаются мышцы шеи и нормальное движение гортани нару- шается. А в результате возникают мыш- ечные зажимы и голос начинает зву- чать напряженно и резко.

Самостоятельные занятия лучше проводить перед зеркалом и обязательно — в проветренном помещении. Это трудоемкий процесс, требующий мно- гое пересмотреть в своей манере гово- рить. Чтобы приобретаемые навыки становились привычными, рефлектор- ными, не уставайте следить за пра- вильностью своей речи не только в об- щественных местах, но и дома. Ваши старания не будут напрасны. Краси- вый голос, выверенная и логичная речь стоят трудов и времени.

Беседу вел Астхик Етимиан

О ГОЛОСЕ, РЕЧЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ И УМЕНИИ ХОРОШО ГОВОРИТЬ

Наш корреспондент встретился с доцентом Российской академии театрального искусства, художественным руководителем эстрадного отделения Государственного музыкального эстрадно-джазового колледжа Владимиром Христофоровичем ХАЧАТУРОВЫМ. Тайна человеческого голоса и дар слова; умение говорить и культура речи; что делать, если ты не одарен от рождения красивым голо- сом; как облагораживать, укреплять и беречь его — вот круг вопро- сов, по которым он высказался, отвечая на вопросы газеты.

ветствие» требуемым нормам, и в про- шлом, и в наши дни приходилось прибе- гать к помощи врачей-фониатров.

У человека существует специальный орган, предназначенный для восприятия только зрительных сигналов, — глаз; ор- ган для улавливания исключительно зву- ковых сигналов — ухо; но нет органа, со- зданного специально для голосообразо- вания, речи. Все органы, участвующие в фонации (образовании звука), — легкие, дыхательное горло, полости носа и рта, язык, губы — выполняют в организме па- раллельно и другие важные функции: слу- жат для обоняния, дыхания, защиты, пе- режевывания и заглатывания пищи; зву- кообразование для них — функция как бы дополнительная и чуть ли не вторичная.

Таким образом, речь — результат сложных взаимодействий многих орга- нов. Сохранность речевого аппарата чело- века во многом зависит от бережного об- ращения с ним. Чистота произношения звуков, слов, фраз определяется как пра- вильной артикуляцией, так и выверенной постановкой дыхания, развитием слуха и взаимодействующих мышц. Систематически повторяемые с младенчества действия становятся так называемыми речевыми привычками, и образовавшиеся в коре го- ловного мозга устойчивые рефлекторные связи преодолеваются с большим усили- ем. Поэтому и трудно избавиться от усвоен- ных в детстве акцента или говора. Для

та, устойчивость звучания и — гибкость. Считается, что хорошо поставленный голос дает его обладателю определенные преимущества в общении с окружающи- ми, с деловыми партнерами. Внушает, например, больше доверия, интонаци- онно убеждает, особенно при разговоре по телефону. (Существует, правда, и не- сколько иная точка зрения некоторых специалистов, которые считают, что по- ставленный голос несет на себе налет не- естественности.)

Великие ораторы древности и позд- нейшего времени оставили нам целые трактаты об искусстве красноречия, учи- ли бережно относиться к звучанию каж- дого слова, содержанию и форме пуб- личного выступления, делились секрета- ми владения вниманием аудитории. Из россиян, в частности, М.В.Ломоносов в своем труде, посвященном этим пробле- мам, писал, что, кроме знания всевоз- можных наук и кроме дара слова, у ор- атора должен быть еще чистый, звучный и приятный голос. Умение полнозвучно подавать каждый звук в слове и каждое слово в фразе — это признак мастерства.

«Слово принадлежит наполовину то- му, кто говорит, и наполовину тому, кто слушает», — гласит народная поговорка. Вялая, монотонная, чересчур медленная речь утомляет слушателя. Не лучше и из- лишне ускоренная, когда оратор не даст себе труда ни дыхание перевести, ни ло-

режеживания и заглатывания пищи — кообразование для них — функция как бы дополнительная и чуть ли не вторичная.

Таким образом, речь — результат сложных взаимодействий многих органов. Сохранность речевого аппарата человека во многом зависит от бережного обращения с ним. Чистота произношения звуков, слов, фраз определяется как правильной артикуляцией, так и выдержанной *постоянной дыханием, ритмом слова и соответствующих мышц. Систематически повторяемые с младенчества действия становятся так называемыми речевыми привычками, и образовавшиеся в коре головного мозга устойчивые рефлекторные связи преодолеваются с большим усилием. Потому и трудно избавиться от усвоенного еще в детстве акцента или говора. Для*

ли бережно относиться к звучанию каждого слова, содержанию и форме публичного выступления, делились секретами владения вниманием аудитории. Из россиян, в частности, М.В. Ломоносов в своем труде, посвященном этим проблемам, писал, что, кроме знания всевозможных наук и кроме дара слова, у оратора должен быть еще чистый, звучный и приятный голос. Умение полнозвучно произносить каждый звук в слове и каждое слово в фразе — это признак мастерства.

«Слово принадлежит наполовину тому, кто говорит, и наполовину тому, кто слушает», — гласит народная поговорка. Вялая, монотонная, чересчур медленная речь утомляет слушателя. Не лучше и излишне ускоренная, когда оратор не дает себе труда ни дыхание перевести, ни ло-

темперамента, жизненного опыта, социального положения, внешности. Поэтому многие не сразу узнают свой голос в магнитофонной записи.

«Освободиться» голосу мешают застарелые простуды, болезни, неправильное дыхание и курение. Часто действуют психологические «зажимы». Иногда достаточно исправить осанку, чтобы голос обрел новую окраску и звучал увереннее. Если недостатки голоса вызваны болезнями — скажем, аллергическим насморком или искривлением носовых перегородок, — то необходимо вмешательство врача-фонiatра. Но в большинстве случаев люди не умеют пользоваться голосовыми связками», — пишет один из специалистов в этой области в журнале «Космополитен».

темперамента, жизненного опыта, социального положения, внешности. Поэтому многие не сразу узнают свой голос в магнитофонной записи.

Самостоятельные занятия лучше проводить перед зеркалом и обязательно — в проветренном помещении. Это трудоемкий процесс, требующий многого пересмотреть в своей манере говорить. Чтобы приобретаемые навыки становились привычными, рефлекторными, не уставайте следить за правильностью своей речи не только в общественных местах, но и дома. Ваши старания не будут напрасны. Красивый голос, выверенная и логичная речь стоят трудов и времени.

Беседу вел Астхик Етимиан

Непостижимые тайны и удивительная поэзия женского сердца всегда привлекали внимание писателей и поэтов. Своеобразная психология женской души до сих пор остается загадкой, не поддающейся математическому анализу.

А что известно науке о физиологических особенностях женского сердца? Отличается ли женская сердечно-сосудистая система от мужской? Да, и различия касаются в первую очередь частоты сердечных сокращений. У женщин она в среднем на 8-10 ударов больше, чем у мужчин. Женское сердце весит на 10-15% меньше мужского. Меньше не только его размер, а также толщина мышечного слоя, которая во многом определяет работоспособность сердца. Другой показатель работоспособности — потребление кислорода, которое нарастает во время тяжелой мускульной работы, достигая определенного потолка. При сильных физических перегрузках женское сердце потребляет кислорода почти на 30% меньше, чем мужское. Вероятно, этим и обусловлены различия в спортивных достижениях мужчин и женщин. Кроме того, девочки чаще, чем мальчики, рождаются с некоторыми формами врожденных пороков сердца.

Физиологические особенности эволюции женского организма обуславливают относительную ранимость его сердечно-сосудистой системы в некоторых возрастных периодах. Так, юные девушки нередко испытывают «замирение» сердца. Обычно такой период совпадает с учебой в выпускных классах, поступлением в вуз. Возросшая нагрузка на фоне различных изменений в организме может способствовать утомлению или

истощению нервной системы. Полноценное питание, достаточно продолжительный сон, правильный режим отдыха, занятия физкультурой и спортом, атмосфера спокойствия и доброжелательности, чуткое и тактичное отношение старших, и в первую очередь родителей, — неперемные условия предупреждения и лечения неврозов сердечно-сосудистой системы у девушек. Как правило, все неприятные ощущения проходят самостоятельно или после приема легких успокаивающих средств.

СЕРДЦЕ КРАСАВИЦЫ СКЛОННО К... ИНФАРКТУ ?

В целом у женщин до наступления менопаузы риск развития ишемической болезни сердца (ИБС) не столь велик, как у мужчин. Гормоны, регулирующие менструальный цикл, защищают от ИБС большинство женщин в течение репродуктивного периода (кроме тех, кто страдает диабетом).

Опасность возникает, как правило, около 50 лет, когда в организме женщины происходят сложнейшие гормональные изменения. В последние годы удалось исследовать особый синдром поражения сердца, связанный с этим периодом, — дисгормональную кардиопатию. Он характеризуется длительными, почти постоянными болями в области сердца, небольшим повышением температуры тела, электрокардиографическими изменениями, напоминающими инфаркт миокарда (ИМ). Правильная диагностика, лечение успокаивающими и

гормональными препаратами помогают полностью излечить этот недуг.

Главными проблемами женского сердца являются атеросклероз, коронарная недостаточность и связанные с ними стенокардия и ИМ. Согласно данным американского Национального центра статистики здоровья, ежегодно в США сердечно-сосудистые заболевания

уносят жизнь около 1 миллиона человек (из них 300 000 женщин). Общие цифры смертности и инвалидности от сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин с их, казалось бы, более мощным сердцем гораздо выше, чем у женщин. По той же статистике, ИМ чаще поражает мужские сердца, но женские при этом чаще останавливаются! Причиной большей смертности женщин от ИМ являются поздняя диагностика, менее пристальное внимание к симптомам, и как результат, менее эффективное лечение, — утверждает американский кардиолог Майкл Дебейки.

В США ИБС чаще обрывает жизнь женщин, чем любая другая причина. У женщин первым проявлением ИБС часто оказываются приступы стенокардии или болей в груди, но они стараются не придавать этому значения. Правда, если на подобные ощущения пожалуется муж, заботливая жена тут же поведет его к врачу.

Вот один случай. Анна К., 56-летняя бабушка трех внуков, почувствовала боль за грудиной, тошноту. Приняла но-

шпу — единственное лекарство, которым ранее пользовалась. Продолжала хлопотать по хозяйству, присматривала за внуками. Обратилась к врачу лишь на следующий день из-за продолжающихся болей и, главным образом, повышения температуры, так как «боялась заразить внуков гепатитом — болезнью, при которой тошнит и поднимается температура». У Анны диагностирован крупноочаговый инфаркт миокарда.

А 64-летняя Ирина М. неоднократно теряла сознание на короткое время. К врачам не обращалась, хотя сама была врачом-невропатологом. Длительное время скрывала болезнь от родных, «чтобы их не беспокоить». Впоследствии Ирина сказала, что настаивала бы на немедленном обследовании такого больного в стационаре. Обратилась к врачу опять-таки из-за боязни за внуков, чтобы, «теряя сознание, не упасть на малышей». Диагностирован синдром слабости синусового узла. Больной имплантирован искусственный водитель ритма (электрокардиостимулятор).

Не хотелось бы, чтобы эта статья создала впечатление об особо неблагоприятном состоянии сердечно-сосудистой системы женщины. К счастью, все обстоит не так. Нежное, чувствительное, хрупкое женское сердце оказывается чрезвычайно устойчивым к развитию наиболее серьезных и распространенных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Надо только помочь ему. И при первых, казалось бы, незначительных симптомах обратиться к врачу.

А.В. Безьязыкова, врач-кардиолог
А.Л. Иванов, психоаналитик



Влияние солнечного света на человеческий организм и связанные с этим колебания настроения привлекали к себе внимание давно. В древнем Китае осень, например, связывали с тоской по минувшему и грустью. Гиппократ описал меланхолию, возвращавшуюся каждую весну и осень, и разную сезонную ориентацию людей. Французский врач Эскироль рекомендовал пациентам, страдающим сезонными депрессиями, солнечные ванны и путешествия по южным берегам Италии осенью. Смена времен года всегда оказывала определенное влияние на творческий потенциал людей искусства.

ФОТОТЕРАПИЯ: ЛЕЧЕНИЕ БЕЛЫМ СВЕТОМ

Сезонные аффективные расстройства принято называть «праздниками тоски». Связано это с тем, что осенью склонные к депрессиям люди больше нуждаются в тепле, любви и внимании родных и близких, глубоко и тяжело переживают их отсутствие. В подобных ситуациях может помочь фототерапия — лечение искусственным белым светом. Этот метод привлекает все большее внимание врачей. Чем же такой интерес обусловлен?

Рассказывает доктор медицинских наук, профессор Яков Иосифович ЛЕВИН, первым внедривший метод фототерапии в российскую неврологию и психиатрию.

— Современная история применения яркого белого света в лечебных целях прослеживается с конца 70-х годов. Американские ученые, исследуя феномен сезонных депрессий, установили, что свет оказывает благоприятное терапевтическое воз-

действие на пациентов. Он влияет на хронобиологические характеристики человека, его настроение, поведение, психические и эндокринные функции организма.

Моя первая встреча с фототерапией произошла в 1993 году в Лионе, в отделении биологической психиатрии, которым руководит известный французский исследователь профессор Патрик Лемуан. Я представил себе, насколько перспективен может быть подобный метод в России, где солнечных дней не так уж много и использование искусственного яркого белого света как аналога солнечного могло бы стать одним из основных

факторов, регулирующих процессы жизнедеятельности.

Результаты длительных исследований и практических работ показали эффективность фототерапии при лечении больных с различными неврологическими и психическими заболеваниями. Кстати, к ранее названной депрессии следует добавить и разного рода расстройства, предменструальный и психовегетативный синдромы, головные боли. Сегодня специалисты обсуждают возможность применения фототерапии для стабилизации состояния больных деменцией (повреждение коры головного мозга). Думаю, уже в ближайшее время метод станет одним из основных в нелекарственном лечении страдающих паркинсонизмом.

Надо сказать, что нынешний интерес к фототерапии во многом определяется пониманием неоднозначности воздействия фармакотерапии на человеческий организм. По

нашим наблюдениям, в некоторых случаях фототерапия более продуктивна, чем лекарственные или другие нелекарственные методы лечения. Она практикуется нами и для повышения адаптации здоровых людей к ночной и сменной работе, а также при десинхронозе после длительных перелетов через многие часовые пояса.

Механизм действия света состоит в следующем. Солнечные лучи попадают на фоторецепторы сетчатки глаза, где происходит их преобразование в нервный импульс. Далее сигнал достигает определенных областей гипоталамуса, откуда информация направляется к эпифизу — шишковидной железе. Иначе говоря, солнечный свет через сенсорную систему глаз, гипоталамус и эпифиз напрямую управляет циркадианными (сезонными) ритмами и косвенно влияет на активность человека, его психические, эндокринные и моторные функции.

Источником света при фототерапии являются специально разработанные лампы, воссоздающие весь спектр солнечного света, кроме ультрафиолетовых лучей. Практика показала, что эффективность воздействия света определяют его интенсивность и длительность. После десяти утренних сеансов продолжительностью от тридцати минут до одного часа можно говорить о первых результатах. Длительность сеанса нужно рассчитывать по специальным таблицам. Необходимая минимальная интенсивность света для лечения составляет 2500 люксов (для сравнения: домашнее освещение равно 300-500 люксам). Биолампой можно пользоваться как в стационаре, так и в домашних условиях.

Нельзя забывать о противопоказаниях к фототерапии. Это тяжелые, острые инфекционные заболевания глаз и сетчатки, гипертонический криз, психомоторные возбуждения и эпилепсия с частыми припадками.

Фототерапия хорошо сочетается с медикаментозным лечением, усиливая его положительные стороны и снижая вероятность осложнений от некоторых препаратов.

Записала Астхик Етимян

ЗАРЯДКА ДЛЯ ЭМОЦИЙ

Еще в прошлом веке такие ученые, как И.М.Сеченов, И.П.Павлов, А.А.Ухтомский, знали о том, что работу внутренних органов человека можно наладить, воздействуя на его мышечную систему. Несколько позже западные приверженцы точечного массажа пришли к заключению, что стабилизация систем и тканей организма возможна через энергетические меридианы. И уже в нашем веке американцы Г.Стокс и Д.Уайтсайд разработали методику, позволяющую установить причинно-следственные связи некоторых недомоганий с определенными эмоциями.

Было замечено, например, что пребывание в унынии отрицательно влияет на тонус подлопаточной мышцы, а при постоянной депрессии может нарушиться работа толстой кишки. И чтобы вылечиться, нужно сперва скорректировать эмоции — без этого нельзя добиться стойкого терапевтического эффекта.

Чем слабее мышцы, тем острее реагируют они на стресс. Поэтому, считает Валентина ПОНОМАРЕВА, создавшая оригинальную систему стимуляции определенных групп мышц с целью избавления от отрицательных эмоций, нужно два раза в день — утром и вечером — делать гимнастику. Впрочем, тонус мышц стимулируют даже нерегулярные занятия физкультурой. Выбор комплекса упражнений зависит от заболевания. Но чтобы правильно дозировать нагрузки, нужно определить собственный энергетический уровень, а это можно сделать с помощью разработанной В.Пономаревой методики мышечного тестирования. А для начала последуем ее совету: больше двигаться и сочетать напряжение с расслаблением. Как видите, стандартный призыв «занимайтесь физкультурой» имеет, оказывается, особый смысл.

В заключение — несколько слов об авторе метода воздействия на эмоции через определенные группы мышц. Валентина Васильевна Пономарева — профессор, заведующая кафедрой физкультуры и здоровья Московской

осеню склонные к депрессии, люди больше нуждаются в тепле, любви и внимании родных и близких, глубоко и тяжело переживают их отсутствие. В подобных ситуациях может помочь фототерапия — лечение искусственным белым светом. Этот метод привлекает все большее внимание врачей. Чем же такой интерес обусловлен?

Рассказывает доктор медицинских наук, профессор Яков Иосифович ЛЕВИН, первым внедривший метод фототерапии в российскую неврологию и психиатрию.

— Современная история применения яркого белого света в лечебных целях прослеживается с конца 70-х годов. Американские ученые, исследуя феномен сезонных депрессий, установили, что свет оказывает благоприятное терапевтическое воз-

действие и практическая эффективность фототерапии при лечении больных с различными неврологическими и психическими заболеваниями. Кстати, к ранее названной депрессии следует добавить и разного рода расстройства, предменструальный и психовегетативный синдромы, головные боли. Сегодня специалисты обсуждают возможность применения фототерапии для стабилизации состояния больных деменцией (повреждение коры головного мозга). Думаю, уже в ближайшее время метод станет одним из основных в некарotenном лечении страдающих паркинсонизмом.

Нало сказать, что нынешний интерес к фототерапии во многом определяется пониманием неоднозначности воздействия фармакотерапии на человеческий организм. По

высокой интенсивности света для лечения составляет 2500 люкс (для сравнения: домашнее освещение равно 300-500 люксам). Биолампой можно пользоваться как в стационаре, так и в домашних условиях.

Нельзя забывать о противопоказаниях к фототерапии. Это тяжелые, острые инфекционные заболевания глаз и сетчатки, гипертензивный криз, психомоторные возбуждения и эпилепсия с частыми припадками.

Фототерапия хорошо сочетается с медикаментозным лечением, усиливая его положительные стороны и снижая вероятность осложнений от некоторых препаратов.

Записала Астхик Египян

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О «СОВАХ» И «ЖАВОРОНКАХ»

Великий английский писатель Чарлз Диккенс в письме своему другу как-то признался, что, когда у него не ладятся отношения с дамами, ему снится, что он стоит перед дверью, которая «не хочет» закрываться. Это вполне объяснимо: сон отражал его эмоциональное состояние — нежелание поставить точку в любовных отношениях. Зато наяву, по признанию писателя, безответная любовь проходила без следа.

бе мысленно переживать воображаемые романы.

Давнее ранившее душу чувство — боль, обиду, досаду, ревность — надо пережить до конца, глубоко и эмоционально. до вспышек ярости, бития кулаками в подушку, слез и ночных кошмаров. Нередко во сне и происходит освобождение от не пережитого когда-то, неоплаканного, не выговоренного кому-то горя. Наверное, не случайно существует в народе примета: плакать во сне — к веселью. Ночные слезы приносят очищение, и память о травмировавшей душу ситуации оставляет нас навсегда.

Изживать в сновидениях душевные конфликты могут люди определенно го склада — те, кто любит подольше поспать, то есть «совы», как правило, натуры мечтательные, с артистическими задатками. Сны у них обычно цветные, они чувствительны к малейшим уколам судьбы и склонны делать из мухи слона.

Структура сна у «сов» и «жаворонок» неодинакова. Этот вопрос еще в

30-е годы нашего века досконально изучил американский врач-невропатолог Хартман, выявивший, что у любителей поспать фаза быстрого сна (когда сны и приходят) вдвое длительнее, чем у тех, кто встает с петухами. Зато «жаворонок» может легче, без помощи психолога пережить психологическую травму. Все из их памяти стирается автоматически, причем во время бодрствования. Так что, если вы «жаворонок» и у вас какая-то неприятность — завалили экзамен, не пришла на свидание девушка — не расстраивайтесь: все пройдет и забудется. «Совам» же надо еще и еще раз восстанавливать в памяти былую ситуацию, пока они сами не почувствуют, что она наконец «отпустила» их навсегда.

Добавим, что характерный для «сов» механизм восстановления душевного равновесия во сне называют «трансформацией», а способ защиты «жаворонок» — быстрое забывание — обозначают термином «вытеснение».

Ирина Лапшина

Впрочем, толку от таких занятий физкультурой. Выбор комплекса упражнений зависит от заболевания. Но чтобы правильно дозировать нагрузку, нужно определить собственный энергетический уровень, а это можно сделать с помощью разработанной В. Пономарева методики мышечного тестирования. А для начала исключим ее совет: больше двигаться и сочетать нагрузку с расслаблением. Как видите, стандартный призыв «занимайтесь физкультурой» имеет, оказывается, особый смысл.

В заключение — несколько слов об авторе метода воздействия на эмоции через определенные группы мышц. Валентина Васильевна Пономарева — профессор, заведующая кафедрой физкультуры и здоровья Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова и руководитель реабилитационно-диагностического центра «Кульгура здоровья», где наряду с методами официальной медицины используется и опыт целителей. Еще в студенческие годы она серьезно заболела и вылечилась, пользуясь рекомендациями Порфирия Иванова, Бутейко, Шаталовой и других известных врачей. А впоследствии, желая помочь страждущим, Валентина Васильевна организовала центр «Кульгура здоровья», где можно получить консультацию, а заодно пройти специальное мышечное тестирование.

Ирина Суровцева

ИНТЕРНЕТ-СТРАНИЦЫ

- дизайн
- разработка
- размещение
- реклама
- сопровождение

ASYCOM

<http://ooo-easycom.com>

E-mail: adp@ooo-easycom.com

Тел./факс: (095) 742-4273

СПАСЕМ ПЕЧЕНЬ ОТ ЦИРРОЗА

Уплотнение и сморщивание печени встречаются все чаще и чаще. И если своевременно не приняты решительные меры, дело завершается циррозом печени, а значит, выходом из строя нашей главной биохимической лаборатории. Как правило, сморщивание и уплотнение — следствия хронического гепатита.

Каковы же первые симптомы цирроза печени? Усталость, повышенная утомляемость, желтовато-серый цвет кожи, иктеричность (пожелтение) белков глаз, скудное оволосение в подмышечных впадинах и на лобке, специфическое покраснение ладоней, увеличение живота, уплотнение и бугристость края печени, частая горечь во рту, отрыжка.

Однако диагноз может установить только опытный врач-специалист, причем не обойтись без УЗИ и биохимических анализов крови и мочи. И если подозрение на цирроз печени подтвердится, необходимо срочно переходить в контрнаступление.

Первое и неперемное условие — полный отказ от алкоголя, уксусных приправ, пива, острых блюд, способствующих прогрессированию болезни. Из продуктов питания в этот период особенно ценны сырая морковь (не менее 50 г в день), плоды шиповника (запар в термосе). Из лекарственных растений полезен одуванчик, который появляется в апреле-мае (цветки — без термообработки, с сахарным песком, листья — в салате, супе — тушеные или в виде чая), так же полезный эффект дает зверобой продырявленный. Поскольку он «боится» заморозки, его сушеные листья использовать в качестве заварки, а свежие — в салатах.

Эти растения не только оказывают благотворное действие, но и преобразовывают печень.

Важен вибромассаж печени.

Когда человек заболевает, первая мысль, которая у него возникает, примерно такая: «Чем бы мне самостоятельно подлечиться?» Озабоченность вполне понятная: в аптеках лекарства непомерно дороги; целебные травы тоже не всегда доступны. Уринотерапия? Срочно вводят ее в бой с так некстати нагрянувшим недугом, но и тут сплошь и рядом осечка. Куда же бедному больному податься? Обратиться к методу голодания? Так мы и без того стали голодать больше, чем нужно. Взяться за очистку организма? Но чтобы грамотно очищать организм, тоже нужна определенная подготовка. Больному при таком ходе мыслей все может показаться безнадежным. Однако не хотелось бы думать, что скудный арсенал лечебных средств современного среднестатистического пациента исчерпан полностью.

Давайте поговорим еще об одном, я бы сказал, уникальном и в то же время известном и доступном практически каждому терапевтическом средстве — ГЛИНЕ. «Тоже мне, новация», — усмехнется скептик. Но я попрошу всех, кто читает эти строки, не спешить с выводами. Накапливался материал годами, проверялся и перепроверялся в многочисленных экспериментах и исследованиях, которые велись в академическом институте. Итак, о глине.

Жители сельских местностей или любители загородной жизни имеют возможность наблюдать, как домашние птицы, роясь в глинистой почве, жадно поглощают ее вместе с комочками и мелким песком. К приготовленным для питья глинистым растворам скотина тянется охотнее, чем к обычной воде. А детишки в деревенских избах пальчиками расковыривают глиняную штукатурку и тащат в рот. Все это — свидетельства неосознанного, интуитивного стремления живого существа избавиться посредством глины от того или иного недуга или компенсировать в организме недостающие микроэлементы.

А строительство нашими далекими предками жилищ из глины и хождение босыми ногами по глиняному

Вопрос этот был нами специально изучен сначала в лабораторных условиях, а потом и в жизненно-бытовых. Однажды в виварии нашего института началась эпидемия среди грызунов. Воспользовавшись случаем, мы взяли больных мышей для испытания лекарства. В нашем распоряжении оказались 32 больных особи. Разделив их на две равные группы, начали поить первую обычной водопроводной водой, а вторую — специально обработанной (структурированной), в которой была растворена белая глина. Больные зверьки пили ее с большим удовольствием — все мыши этой группы скоро поправились и стали абсолютно здоровыми. Все же подопытные из первой, контрольной, группы погибли через 5-7 дней.

В дальнейшем мы проверяли наш препарат на добровольцах: сотружниках, родственниках, друзьях. Как раз в ту пору начиналась ежегодная эпидемия гриппа. Всем желающим предложили дважды в сут-

прием раствора глины с соответствующей длиной волны.

Скажу сразу, что сенсации не было: как и следовало ожидать, больная умерла. Но прожила она не три-четыре недели, как прогнозировали врачи, а более восьми месяцев. Благодаря одной только глине — «пластичной осадочной горной породе, состоящей в основном из минералов», как характеризует нам ее энциклопедия.

Но не только воздействием содержащихся в глине многих элементов таблицы Менделеева объясняются ее удивительные терапевтические свойства. Одна из важных особенностей глины заключается в том, что благодаря своим резонансным свойствам она способна, говоря по-научному, корректировать электромагнитный каркас человеческого тела, то есть заставляет работать клетки наших органов и тканей в оптимальном режиме, нормализуя тем самым обменные процессы.

ГЛИНА: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ. А ЗАВТРА?

О лечении глиной мы рассказывали уже не раз, но вот снова обращаемся к «старой» теме. Объясняется это, с одной стороны, непреходящим интересом читателей, а с другой... Жизнь не стоит на месте — в каждой области ее появляется что-то новое, да и у каждого автора — свой взгляд на предмет. С автором предлагаемого материала, академиком РАЕН, доктором медицинских наук, профессором Владимиром Филипповичем КОНОВАЛОВЫМ вы уже знакомы. Правда, объектом его интереса ранее были совсем иные вещи...



ки — утром и вечером — смазывать

Взаимодействуя с внутренними

полный отказ от алкоголя, укусных приправ, пива, острых блюд, способствующих прогрессированию болезни. Из продуктов питания в этот период особенно ценны сырая морковь (не менее 150 г в день), плоды шиповника (запар в термосе). Из лекарственных растений полезен одуванчик, который появляется в апреле-мае (цветки — без термообработки с сахарным песком, листья — в салаты, корни — тушеные или в виде кофе). Наибольший эффект дает зверобой продырявленный. Поскольку он «боится» кипячения, его сушеные листья используют в качестве заварки, а свежие — в салатах. Эти растения не только обладают желчегонным действием, но и прекрасно оздоравливают печень.

Очень важен вибромассаж печени. Это делается или с помощью бега трусцой (продолжительность 15-30 мин) или подскоков на месте (оторвать от пола пятки ног на 1 см и резко опустить на пол — до 30 раз, после 10-15-секундного отдыха снова повторить упражнение, тоже около 30 раз).

Для рассасывания начавшегося уплотнения печени наилучшим средством сегодня считается мумие. Рекомендуются растворять его в аптечном соке алоэ (5 г мумие на 150 мл сока). Пить по 1 ч.л. до завтрака и на ночь в течение двух недель. Повторить курс лечения через две недели. В этот период следует также принимать настойку прополиса (по 20 капель 3 раза в день перед едой). Циклы лечения мумие следует повторять 3-4 раза в год.

При гепатите полезен настой цветков лабазника (таволги вязолистной). Цветки растения можно принимать и в сыром виде — по 1 ч.л. с вареньем 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Воспалительные процессы в печени подавляет растительный антисептик из зверобоя — иманин. Зверобой настаивают на винах кагор или мадера в пропорции 1:10, то есть 50 г зверобоя на 500 мл лечебного вина. Бутылку с завинчивающейся пробкой, наполненную травой и лечебным вином, следует поставить на 2-3 часа в кастрюлю с очень горячей, но не кипящей (!) водой или на 10-12 дней в темное место при комнатной температуре. Приготовленный настой принимать по 1 ст.л. перед едой в течение 2 недель. (Заметим, что при кипячении в отваре зверобоя сохраняются лишь желчегонные составляющие.)

Так можно спасти печень от грядущего цирроза.

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

возможность наблюдать, как домашние птицы, роясь в глинистой почве, жадно поглощают ее вместе с камешками и мелким песком. К приготовленным для питья глинистым растворам скотина тянется охотнее, чем к обычной воде. А детишки в деревенских избах пальчиками расковыривают глиняную штукатурку и тащат в рот. Все это — свидетельства неосознанного, интуитивного стремления живого существа избавиться посредством глины от того или иного недуга или компенсировать в организме недостающие микроэлементы.

А строительство нашими далекими предками жилищ из глины и хождение босыми ногами по глиняному полу — не наглядное ли это доказательство целенаправленного применения ее тоже во благо себе? Как и глиняной кухонной утвари — мисок, горшков, кувшинов, чашек, — ведь приготовленная в них пища и полезнее, и вкуснее.

Обратимся к опыту использования глины как пищевого продукта или, возможно, медицинского препарата. Такой вот, например, факт: в африканской деревне Узалла за год добывают около 500 тонн съедобной глины, которую потребляют десятки тысяч человек, живущих порою за сотни километров от мест ее залегания. Многие африканцы съедают за сутки от 30 до 200 граммов глины, и так — в течение многих десятилетий, а то и всей жизни.

В современной российской народной медицине глина еще не нашла себе достойного применения. Отчасти это объясняется тем, что пропагандируют ее в основном не врачи, а журналисты, лихо расписывающие благотворное влияние этого природного соединения на организм. И когда обыватель, схватив «гаечку на веревочке», бежит искать нужную ему глину, находит ее, приносит домой и начинает лечиться, то, как правило, ожидаемого эффекта не получает.

А дело в том, что, во-первых, не всякая глина подходит для использования в медицинских целях. Во-вторых, тестировать свойства ее с помощью маятника («гаечки») не так-то просто. В-третьих, в одном и том же карьере могут залегать и лечебные сорта глины, и обычные, назовем их нейтральными. Потому-то у многих, применяющих ее в оздоровительных целях, не все складывается успешно.

стоит на месте — в каждой области ее появляется что-то новое, да и у каждого автора — свой взгляд на предмет. С автором предлагаемого материала, академиком РАЕН, доктором медицинских наук, профессором Владимиром Филипповичем КОНОВАЛОВЫМ вы уже знакомы. Правда, объектом его интереса ранее были совсем иные вещи...

ки — утром и вечером — смазывать слизистую носа и ополаскивать горло специфически обработанным глинистым раствором. Результаты наблюдений (вели мы их на протяжении пяти лет) превзошли ожидания: практически все воспользовавшиеся раствором избежали заболевания гриппом; а те, кто слегка заболел, предпочли обычные занятия пребыванию в постели. Сейчас даже самые отпетые скептики просят наш «бальзам» для профилактики и лечения вирусных респираторных заболеваний.

А как хорошо бы каждому из нас вспомнить давно забытую древнеславянскую привычку ходить босиком по глиняному полу (сейчас для этого изобретены глиняные коврики), мять глину руками (особенно полезно это детям), готовить еду в глиняной посуде и принимать ванны с целебной глиной. А много ли нужно для этого? Знать характеристики глины — длину ее волны и длину биоэнергетической волны собственного организма. И если они совпадут, то можно быть уверенным, что эффект от любых «глиняных процедур» будет всегда положительным.

В подтверждение сказанному — один пример. К народному целителю Т. (полное имя он просил не называть) обратилась больная, которой врачи диагностировали рак толстой кишки и порекомендовали лечиться настоями некоторых трав в домашних условиях. Но так как самочувствие ее ухудшалось (она даже пищу уже не могла глотать), ей посоветовали обратиться к нашему целителю. Т., имевший опыт лечения глиной и хорошо разбиравшийся в ее свойствах, определил биоэнергетический показатель пациентки и назначил ей



Взаимодействуя с внутренними средами человеческого организма, глина выполняет одновременно роль и приемника, и антенны: настраивает на себя и воспринимает те аномальные колебания, которые генерируют работающие в «патологическом режиме» клетки, включая и раковые. В то же время она, как губка, адсорбирует токсины и вредные продукты обмена веществ и, как пылесос, всасывает в себя весь мусор, скапливающийся в пищеварительном тракте. Тем самым деятельность больного органа, в том числе и пораженного раком, оздоравливается, онкоклетки, эти «бунтовщики-анархисты», постепенно уменьшают свою активность, вследствие чего восстанавливается электромагнитный «скафандр» — окружающая наше тело биоэнергетическая оболочка. В результате всех этих процессов и становится возможным выздоровление.

Итак, вы получили еще некую информацию о свойствах глины. Остается лишь правильно ее осмыслить и применить во благо себе. Хотелось бы подчеркнуть, что глина, этот практически ничего не стоящий препарат, может быть эффективно использована в наше время миллионами людей для очищения организма, нормализации обменных процессов (снижения массы тела), в профилактике вирусных респираторных и инфекционных желудочно-кишечных заболеваний, а также многих детских недугов.

Все это возможно уже сегодня. А завтра? Ученые вплотную подошли к проблеме излечения с помощью глины такого грозного заболевания, как рак. И кое-какие шаги на этом пути уже сделаны.

№ 2 (53) ФЕВРАЛЬ 1999 ГОД

пути к здоровью

Баня без контрастных процедур — не баня. Но не забывайте заповедь «Не навреди!» Незакаленному новичку опасно прямо из парной бросаться в снег или в бассейн с ледяной водой. Коли даже к жару надо привыкать, то к холодным процедурам — тем паче. Особенно если сердце не тренированное. Тут уж лучше избегать резкого охлаждения — предпочтительней сначала теплый душ и лишь потом прохладный.

Очень это здорово — смыть пот, освежиться под душем. Но тут тоже есть своя «технология» и, если сделать это умело, нехитрая вроде бы процедура может стать не только гигиенической, но и дополняющей оздоровительный эффект бани.

Направьте сильную струю воды (лучше всего через шланг — такие шланги должны быть к услугам посетителей в общественных банях) сначала на шею, потом на плечи, спину, ноги, пятки, нацельте ее на живот и «вертите» по часовой стрелке. Полезнейший массаж! Теперь «поиграйте» различными температурами: включите достаточно горячую воду, потом теплую, затем прохладную. И — снова горячую, снова прохладную. Вообще контрастный душ — прекрасная тренировка наших механизмов терморегуляции и надежное средство от простудных заболеваний. Разумеется, к таким контрастам надо себя приучать: вначале едва заметные перепады температуры должны раз от раза становиться все более резкими. Лучшее

Постепенно вы почувствуете, что вам все любезнее становится холодная вода, великолепная игра жара и холода. Вы научитесь определять их разумное сочетание. Однако не переохлаждайтесь, избегайте озноба — холодная процедура должна быть короткой. Да и бросаться в бассейн с холод-

мгновение можно было «окупаться» в него. Натереть снегом разгоряченное тело, чтобы он плавился, стекая ручейками. И снова в жар бани! (Вспоминаю, как в былые времена во дворик старинных Селезневских бань неподалеку от станции метро «Новослободская» привозили из лесу

мы, — русские переносят и на детей... Их парят и моют часто и особенно при каждом нездоровье, при малейшем подозрении на «сглаз».

Врач пришел к выводу, что детям с малых лет полезно ходить в баню. Но необходимо следить, чтобы они не переусердствовали. «Замелькали

«НЫРЯТЬ» ЛИ В СНЕГ?

БАНЯ ПАРИТ — ЗДОРОВЬЕ ДАРИТ



ной водой не следует после первого же захода в парную — ведь вы еще не прогрелись. Парильщики со стажем необходимую степень прогрева определяют просто: потрогают свои коленки — если достаточно горячи, значит, «дозрели». Но для этого надо дважды, а то и трижды побывать на горячем полке. Тогда, окунувшись в холодную воду, и озноба не почувствуете.

В бассейн не бросайтесь стремглав, как это делают «лихачи». Окунувшись, ощутил свежесть — и снова на одну-две минуты на горячий полоч. А после в предбанник — отдохнуть, понежиться, укутавшись в льняную простыню, а лучше в махровый из натурального хлопка халат. Это усилит выход пота и — что не менее важно — поможет очищению кожи. Если вода в бассейне не очень холодная (не ни-

чистейший снег и парильщики, радуясь его ослепительной белизне, буквально с языческим вдохновением совершали обряд закаливания!)

Но! Еще раз подчеркиваю: не опережайте события. Соблюдайте постепенность и последовательность этапов. Охлаждение в предбаннике. Теплый, а затем все более прохладный душ. Снижение от бани к бане температуры воды во время охлаждения. И наконец — бассейн с холодной водой. Когда эта процедура войдет в привычку и вы почувствуете, что закалились по-настоящему, можно нырять в сугроб.

МОЖНО ЛИ ХОДИТЬ В БАНЮ ДЕТАМ?

Ответить на этот вопрос попытался еще в конце прошлого века известный русский врач и педагог Егор Арсеньевич

первые капельки пота, и выгоняй дите из бани». И еще: детям можно заходить в парную лишь на две-три минуты и не более одного-двух раз. Покровский советовал: «Не хлестать детей что есть силы веником. Не забывать, что кожа у малолеток нежная. Дубовый веник вовсе не подходит. А березовым, с его нежной листвой, как следует распаренной, едва прикасаться, и совсем помалу».

А с точки зрения современных медиков? В Финляндии, например, уже давно приучают детей с четырех лет ходить в сауну, если, конечно, нет медицинских противопоказаний. Замечено, что мальчики и девочки, один раз в неделю посещающие сауну, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям. Они менее раздражительны, не боятся трудностей, ибо, преодолев страх перед банным жаром, поверили в себя, стали более решительными и дисциплинированными.

В «ЧАС ВЕЛИКИЙ РАЗРЕШЕНИЯ»

Много споров о том, уместна ли баня при бере-

было издавна принято рожать в бане. Прибегали к этому даже в царских семьях. Финские врачи, разумеется в условиях клиники, пытливы изучали этот древний обычай. Оказалось, что с позиции антисептики баня, благодаря ее высокой температуре, — наиболее чистое, гигиеничное место.

Еще одно медицинское исследование показало, что если наладить банную процедуру в клинических условиях, с соблюдением всех гигиенических требований, то можно значительно облегчить роды. Немецкие медики под руководством профессора Герберта Крауса установили, что продолжительность родов у женщин, посещавших сауну, в среднем сокращалась втрое. Это обусловлено увеличением эластичности связок, снижением нервного и мышечного напряжения у рожениц. Не так уж редки случаи, когда у беременных начинается варикозное расширение вен. У тех же, кто дружит с баней, риск такого расстройства, благодаря тренировке сосудов, гораздо меньше.

ФИНСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

Небезынтересно познакомиться с регламентом пользования сауной у финнов. Ведь и у нас сушевоздушные бани оборудуют часто по их образцу.

Вот в предельно кратком изложении эти правила.

Перед заходом в сауну вымыться под душем и вытереться насухо. Прежде чем лечь на полоч, расстелить большое махровое полотенце. Ноги рас-

пание в ледяной проруби (в нее скатываются по специальному желобу прямо из сауны). Среди финских парильщиков много любителей снежных ванн.

ДА ИЛИ НЕТ

Хоть у финнов и действует правило: сауной может пользоваться всякий, кто способен до нее дойти, — решив посещать регулярно баню, необходимо все же посоветоваться с врачом, как это делают перед занятиями спортом. По свидетельству специалистов-медиков, баня противопоказана немногим. Однако ошибается тот, кто смотрит на баню как на панацею от всех недугов.

Баня противопоказана в острой стадии всех болезней. При обострении хронических заболеваний, сопровождающемся повышением температуры, после инфаркта миокарда, при воспалительных болезнях коронарных сосудов, сердечных заболеваниях с признаками тахикардии (резкое учащение сокращений сердца) и всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью. Опасно забираться на банный полоч при острых лихорадочных состояниях, малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии. Нельзя париться в бане и при болезни Боткина, язве желудка с наклонностью к кровотечениям, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей.

райте» разбрызгивайте» включите достаточно горячую воду, потом теплую, затем прохладную. И — снова горячую, снова прохладную. Вообще контрастный душ — прекрасная тренировка наших механизмов терморегуляции и надежное средство от простудных заболеваний. Разумеется, к таким контрастам надо себя приучать: вначале едва заметные перепады температуры должны раз от разу становиться все более ощутимыми. Душ еще хорош тем, что насыщает воздух микроскопическими каплями разбрызганной воды, а значит — полезнейшими для здоровья отрицательными ионами. (А что касается совсем уж неискушенных, незакаленных новичков, то им можно охладиться и в достаточно проветренном предбаннике. Как наставлял Гиппократ, чистый воздух гладит кожу и освежает.)

полке. Тогда, окунувшись в холодную воду, и озноба не почувствуете.

В бассейн не бросайтесь стремглав, как это делают «лихачи». Окунулся, ощутил свежесть — и снова на одну-две минуты на горячий полоч. А после в предбанник — отдохнуть, понежиться, укутавшись в льняную простыню, а лучше в махровый из натурального хлопка халат. Это усилит выход пота и — что не менее важно — поможет очищению кожи. Если вода в бассейне не очень холодная (не ниже 15-16 градусов), можно немного поплавать.

Придет время, вы закалитесь, станете заправским парильщиком — и потянет на более высокие нагрузки и даже острые ощущения. Почему бы после жаркой бани в самом деле не повалиться в снег? Но и здесь есть своя «технология». Сугроб надо готовить заранее: собрать побольше снега, дабы на какое-то

хладный душ. Снижение от бани к бане температуры воды во время охлаждения. И наконец — бассейн с холодной водой. Когда эта процедура войдет в привычку и вы почувствуете, что закалились по-настоящему, можно нырять в сугроб.

МОЖНО ЛИ ХОДИТЬ В БАНЮ ДЕТЯМ?

Ответить на этот вопрос попытался еще в конце прошлого века известный русский врач и педагог Егор Арсеньевич Покровский. Его книгу «Физическое развитие детей у различных народов России» ценил Лев Николаевич Толстой, взявший даже на себя труд отредактировать рукопись и содействовать ее изданию. В этой, к сожалению, теперь мало кому известной книге много полезнейших советов, особенно по гигиене.

«Свою страсть к мытью и парению, — читаем

заний. Замечено, что мальчики и девочки, один раз в неделю посещающие сауну, гораздо меньше подвержены простудным заболеваниям. Они менее раздражительны, не боятся трудностей, ибо, преодолев страх перед банным жаром, поверили в себя, стали более решительными и дисциплинированными.

В «ЧАС ВЕЛИКИЙ РАЗРЕШЕНЫ»

Много споров о том, уместна ли баня при беременности и родах.

Раскроем эстонский эпос «Калевипоэг» на странице, где одна из героинь готовится к родам: «Линда чуяла: подходит час великий разрешенья... Истопить велела баню, застелить полоч соломой, ложе стонов приготовить... Жарко бабы топят баню, воду носят из колодца...»

Не только у финнов и эстонцев, но и в России

ФИНСКИЙ РЕГЛАМЕНТ

Небезынтересно познакомиться с регламентом пользования сауной у финнов. Ведь и у нас суховоздушные бани оборудуют часто по их образцу.

Вот в предельно кратком изложении эти правила.

Перед заходом в сауну вымыться под душем и вытереться насухо. Прежде чем лечь на полоч, расстелить большое махровое полотенце. Ноги расположить чуть выше головы, для чего используется деревянная подставка. Дышать открытым ртом, громко не разговаривать. В сауну делается два-три захода по восемь-двенадцать минут. В промежутках между ними — пяти-семи минутный отдых, в один из этих интервалов — массаж. После хорошего разогрева — бассейн с холодной водой или душ, а зачастую и ку-

ной или почечной недостаточностью. Опасно забираться на банный полоч при острых лихорадочных состояниях, малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе легких, эпилепсии. Нельзя париться в бане и при болезни Боткина, язве желудка с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей.

Короче говоря, благодетель ли банный жар при том или ином недуге, может сказать только опытный врач (чаще всего физиотерапевт). Если специалист, хорошо знающий физиологию банной процедуры, решит, что в борьбе с вашими хворями баня принесет реальную пользу, — смело забирайтесь на горячий полоч!

Алексей Галицкий

ЛЕКАРСТВА С ВАШЕГО ОГОРОДА

Морковь посевная

В лечебных целях используются корнеплоды, семена, иногда листья растений.

Морковный сок рекомендуют (по 1 ст.л. 3 раза в день) при половом бессилии, нарушениях пищеварения, простуде. Помогает при раковой язве, экземе, карбункулах, зуде, перхоти. Морковь как средство дополнительной терапии может быть использована при злокачественных новообразованиях и нарушениях минерального обмена (хронические желче- и мочекаменная болезнь, полиартриты, остеохондроз), болезни, полиартриты, остеохондроз), при облучении. Плоды и листья прикладывают к гангренозным ранам. Морковь усиливает защитные силы организма, применяется после онкологических операций, при хроническом гепатите, малокровии.

Противопоказание: многомесячное применение в больших дозах морковного сока может повреждающе подействовать на печень и некоторые другие органы.

Редька посевная черная

В лечебных целях используются свежие корнеплоды и семена.

Свежий сок редьки усиливает перистальтику кишечника, оказывает желчегонное, диуретическое действие. Благоприятно воздействует при циррозах печени, токсических гепатитах, желчекаменной болезни, холециститах, коклюше, кровохарканье и нарушениях сердечного ритма. Сок редьки применяют также как симптоматическое средство при раке.

Способ применения. При малокровии смешать поровну сок редьки, моркови и свеклы в неплотно закрытой посуде из темного стекла и на 3 часа поставить в темного стекла и на 3 часа поставить в вытопленную печь или духовку. Принимать по 1 ст.л. трижды в день за 15 минут до еды. Курс лечения — 3 месяца. Свежий сок пьют по 1 ст.л. 2-3 раза в день; свежий сок с медом (1:1) — по 1-2 ст.л. 2-3 раза в день. Наружно — 3 части (по объему) свежего сока смешать с 2 час-

тами меда и 1 частью водки. Смесь втирают в больные суставы.

Противопоказания: тяжелые заболевания сердца, беременность, язвенная болезнь, энтероколиты.

Свекла обыкновенная

Используются корнеплоды и листья.

Обладает ранозаживляющим, противовоспалительным, болеутоляющим, вяжущим и желчегонным свойствами. Повязка из отвара рассасывает опухоли; отваренные листья в виде мази с медом применяют от ожогов, лишая, злокачественных язв; при перхоти моют голову соком. Два раза в день по 0,5 стакана свежего сока пьют при гипертонии и раковых заболеваниях.

Хрен обыкновенный

При лечении используют корни, заготовленные осенью и сохраненные в подвале или холодильнике во влажном песке.

Сок корней имеет высокую бактерицидную активность, действует успокаивающе на гладкую мускулатуру кишечника, увеличивает кислотность желудочного сока и повышает аппетит, обладает моче-

гонным действием. Хрен применяют при некоторых формах рака, болезнях горла, печени, мочевого пузыря, гнойных ранах и зубной боли. Сок, разведенный водой (1:1), принимают при невралгии, ревматизме, гнездовой плешивости, себорее, крапивнице. Тертый хрен, смешанный с водой (1-2 ст.л. на 0,5 стакана воды), — при раке различной локализации.

Способ применения. Настой: 1 ст.л. тертого хрена на 400 мл кипятка настоять 1 час и процедить; принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. 500 г тертого хрена залить 1 л кипятка, настоять 24 часа в закрытой посуде, процедить; употреблять по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Используют при затяжных формах болезни Боткина и гастритах с пониженной кислотностью.

Противопоказания: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью желудочного сока, энтероколиты, острые заболевания почек, печени, мочевыводящих путей.

По материалам книги «Фитотерапия в онкологии (лекарственные растения и рак)»

Как и большинство читателей, я очень люблю цветы. Особенно — полевые и лесные. Раньше первый весенний праздник редко обходился без букетов крупных, неярких, зеленовато-желтых и розовых цветов морозника, хоть и не тягались они с яркими нарциссами, розами, мимозой. А если бы все знали, насколько целебен этот самый ранний в году цветок, который собирают даже из-под снега, то в сказке «12 месяцев» мачеха послала бы бедную падчерицу не за подснежниками, а за морозником! Правда, растет он на Кавказе, в горах.

Чем же может помочь нам этот ранний хрупкий цветок?

О морознике, или зимовнике, ходит много рассказов и преданий. Одно из них — как бабушка вылечила свою внучку от слабоумия и сильнейших головных болей (девочка попала под лошадь и получила травму головы) именно корнями морозника — горьким чаем из них. Многие женщины после долгих лет бесплодия смогли обрести счастье материнства. А в последнее время много отзывов появилось об успешном лечении злокачественных опухолей! И, конечно же, лучшего средства для похудения не найти!

Род *Helleborus* из семейства лютиковых по одной из версий получил название «морозник» в конце XVIII века, благодаря академику П.С.Палласу, который при обследовании флоры России поразился его устойчивости к заморозкам и снегу весной.

Морозник — небольшое многолетнее вечнозеленое травянистое растение высотой 25-50 см, с толстыми и коротким косорастущим кор-

невищем, от которого отходят многочисленные темно-бурые корни. Луковицы он не имеет. Надземная часть состоит из 2-4 крупных толстых и кожистых прикорневых листьев темно-зеленого цвета на длинных черешках и короткой цветоносной стрелки, несущей 1-4 цветка. Цветок имеет необычное строение: пять венчиковидных чашелистиков, крупных и окрашенных, 10-12 лепестков превращены в трубчатые нектарники, вверху вытянутые в губу, завернутую внутрь. Тычинок много, пестиков 3-10. Плод — сборная листовка с отстающими столбиками. В России чаще встречаются морозник краснеющий (красноватый) и морозник кавказский. У морозника краснеющего листья пальчато-расчлененные на 5-7 долей. Цветки снаружи грязно-фиолетовые, с темными жилками, а внутри зеленовато-фиолетово-пурпурные, а у кавказского бывают карминно-красные, бледно-зеленые, зеленоватые, бледно-коричневые, желтые — все цвета радуги! Растет этот цветок преимущественно на опушках, вдоль речек. Цветет в декабре-марте.

Растение ядовито, поэтому нельзя применять морозник самостоятельно, не посоветовавшись со специалистом. Ценное лекарственное сырье этого «цветика-семицветика» — корни с корневищами. Выкапывать их лучше после осыпания семян, очистить от земли, вымыть и высушить.

Корень морозника улучшает работу сердца, системы кровообращения и нервной системы, применяется как противовирусное средство, повышающее защитные свойства иммунной системы. Используется он и для очистки организма от шлаков, токсинов, выводит соли тяжелых металлов, нормализует все функции обмена веществ. Излечива-

ет миомы, хронические воспаления яичников, кровоточивость десен, ожирение (происходит постепенная нормализация массы тела, причем полные — худеют, а худые — поправляются), гастрит, язву двенадцатиперстной кишки, болезни печени, хронические головные боли и еще целый ряд заболеваний.

МОРОЗНИК



В большом разведении применяется как сильное слабительное средство. Отвар корня также втирается в больные места при ревматизме и остеохондрозе, суставных болях.

В гомеопатии морозник используется при лечении тифозной лихорадки, туберкулезного менингита, водянки головного мозга и при шоке от травм головы.

Известные целители неоднократно отмечали чудесное воздействие морозника при лечении хронических болезней (конечно, при продолжительном употреблении); в начале курса иногда происходило обострение хронических заболеваний, но затем они излечивались совершенно.

Вот основной рецепт применения морозника: 1/6 ч.л. порошка корня морозника заливают несколькими столовыми ложками горячей воды вечером, а утром натошак выпивают. Для похудения — не есть ничего до обеда, а для ускорения эффекта избегать сладкого, мучного, жирного. У каждого человека много солевых отложений, поэтому первое время будут даже болевые ощущения, так как морозник вначале очищает ваш организм от всего чужеродного и всей грязи, что копилась годами. Поэтому и время для похудения каждому требуется разное: кому 2-3 месяца, кому — 6, а кому и подольше. Но разве сравнишь такое полезное похудение с «суперсжигателями жира» или «брамелайном»? Кожа не становится дряблой!

От гайморита: гайморовые пазухи 10-12 мин прогревают парафином (на ночь). 2 корешка длиной по 5-6 см распаривают до гибкого состояния и закладывают в ноздри на всю ночь; можно закрепить их пластырем. Утром корень извлечь и больше не использовать. На подушку положить клеенку, так как будет выходить слизь. За 3-4 ночи гайморовые пазухи освобождаются от слизи навсегда. Таким образом вы избежите неприятной и не всегда помогающей операции.

О.В.Климова

Написать Ольге Викторовне Климовой можно по адресу: 353410, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Не забудьте вложить подписанный конверт.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ

В последние годы не только заметно увеличилось число заболеваний туберкулезом, но и суще-

не попробовать лечить им туберкулез? Тем более что «синий йод» на несколько порядков дешевле других анти-туберкулезных препаратов.

ка, благодаря академику П.С.Палласу, который при обследовании флоры России поразился его устойчивости к заморозкам и снегу весной.

Морозник — небольшое многолетнее вечнозеленое травянистое растение высотой 25-50 см, с толстым и коротким косорастущим кор-

нею сердца, системы кровообращения и нервной системы, применяется как противовирусное средство, повышающее защитные свойства иммунной системы. Используется он и для очистки организма от шлаков, токсинов, выводит соли тяжелых металлов, нормализует все функции обмена веществ. Излечива-

ется как сильное слабительное средство. Отвар корня также втирается в больные места при ревматизме и остеохондрозе, суставных болях.

В гомеопатии морозник используется при лечении тифозной лихорадки, туберкулезного менингита, водянки головного мозга и при шоке от травм головы.

неприятной и не всегда помогающей операции.

О.В.Климова

Написать Ольге Викторовне Климовой можно по адресу: 353410, г. Анапа, Главпочтамт, до востребования. Не забудьте вложить подписанный конверт.

НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТИЗМА

Приготовить кашку из 4 лимонов (без семян) и 3 головок чеснока, все залить 1 л кипятка, настоять сутки, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Полезно на ночь делать компрессы из кашицы черной редьки; один раз в три дня ставить на ночь сухие утепляющие компрессы.

Смешать 1,5 стакана водки, 3 стакана меда, 4,5 стакана сока редьки черной, 3 ст.л. поваренной соли. Втирать смесь в больные суставы — желательно после бани, перед сном, одновременно принимая по 30-40 мл этой смеси.

Натирать больные суставы свежей разрезанной луковицей или делать обкладывания суставов кашицей свежего лука или чеснока. При появлении жжения процедуру прекратить.

5 полных ст.л. сухих измельченных лепестков шиповника залить 0,5 л столового уксуса, настоять сутки, довести до кипения, варить на слабом огне 5 мин, охладить, процедить. Смазывать опухшие суставы.

Смешать 200 г поваренной соли и 100 г порошка горчицы, добавить к ним столько очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.

4-5 стручков красного жгучего перца настаивать две недели в 0,5 л водки, периодически встряхивая содержимое, процедить и смешать с 300 мл растительного масла. Втирать в больные суставы.

20 г сухих измельченных корней с корнями шавеля конско-

го залить 200 мл водки, настоять в темном теплом месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 15-20 капель с водой 2 раза в день перед едой при подагре и ревматизме.

При лечении ревматизма и других суставных и мышечных болей исключительно эффективен сухой экстракт барбариса. Весной или осенью собрать кору или молодые ветви барбариса, измельчить их и уложить в большую эмалированную кастрюлю. Залить водой так, чтобы покрыть полностью кору и ветки, кипятить 45-50 мин. Затем отвар процедить, вылить в чистую посуду и дать отстояться. После этого отвар, уже без осадка, повторно вылить в кастрюлю и на слабом огне выпаривать до получения густой или сухой массы. Принимать экстракт порциями величиной с горошину или пшеничное зерно 2-3 раза в сутки. Этот же экстракт полезен при лечении переломов.

Ежедневно 2-3 раза втирать в больные участки собственную свежую мочу, а на ночь ставить мочевые компрессы.

3 измельченных с шелухой луковицы залить 1 л воды, варить 15 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану вечером, перед сном, и утром, после сна.

При ревматизме полезно пить отвар чечевицы.

По материалам кн. Анатолия Маловичко «Очищение и лечение суставов нетрадиционными методами»

В последние годы не только заметно увеличилось число заболеваний туберкулезом, но и существенно повысилась смертность от этой тяжелой болезни.

Еще в прошлом веке немецкий ученый Роберт Кох, открывший возбудитель туберкулеза, обратил внимание на удивительную способность туберкулезной микобактерии: проникнув в организм человека, она ста-

не попробовать лечить им туберкулез? Тем более что «синий йод» на несколько порядков дешевле других антитуберкулезных препаратов.

Известно еще одно достаточно эффективное противотуберкулезное народное средство — прополисовое масло. Для приготовления этого масла надо перетопить в эмалированной посуде 1 кг сливочного масла, охладить его до 80°C и добавить туда 140-150 г очищенного от примесей измельченного

ТУБЕРКУЛЕЗУ — БОЙ!

новится способна защитить себя при неблагоприятных условиях. Так, при лечении антибиотиками туберкулезная палочка «прячется» в жировую капсулу и выходит из нее лишь при возникновении благоприятной среды обитания.

Сегодня устойчивость возбудителя туберкулеза к современным лекарственным средствам настолько выросла, что это породило возникновение очередной волны распространения заболевания во всем мире.

К сожалению, врачи не пытаются применять в качестве лекарственного средства «синий йод» (йодистый крахмал) — одно из сильнейших антисептических веществ, открытое в 1942 году доктором биологических наук В.О.Мохначом. А ведь, как показали клинические исследования, «синий йод» обладает широчайшим спектром действия. Мохнач в годы Великой Отечественной войны лечил им не только дизентерию, но и холеру! Почему бы

прополиса. Затем смесь перемешать деревянной ложкой до получения однородной массы, разогреть ее до температуры 80°C, снова несколько раз перемешать, профильтровать через марлю и перелить в стеклянную посуду. Хранить в темном, прохладном, сухом месте. Больному три раза в день за час до еды дают 1-2 ч.л. прополисового масла, доза приема зависит от возраста и тяжести болезни.

Курс лечения — 4-7 месяцев. Во время лечения больному следует воздерживаться от сексуальной жизни.

Б.Сторожук,
действительный член Московского общества испытателей природы

В Москве сейчас бушует грипп. Автор статьи Б.А.Сторожук просит напомнить нашим читателям, что «синий йод» (рецепт — в № 9 за 1998 г.) очень полезен и для профилактики и для лечения болезни — 5 ч.л. 1 раз в день в течение 5 дней.

В клубе «СТИМУЛ-2» проводится набор в группу здоровья:

занятия гимнастикой НИШИ

по системе М.Гозулан.

Тел. 270-07-86, 931-15-84 (Ирина)

ликбез

№ 2 (53) ФЕВРАЛЬ 1999 ГОД

Мне поставили диагноз — дисбактериоз. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании.

М.Смирнова, г. Красноярск

Кишечник человека содержит микрофлору (микроорганизмы), которая с возрастом существенно изменяется. В первые часы жизни кишечный тракт новорожденных стерилен. Однако уже в течение первых суток он заселяется случайной микрофлорой из окружающей среды. Это происходит главным образом при кормлении ребенка грудным молоком. После отнятия ребенка от груди и введения в рацион обычных продуктов микрофлора кишечника детей постепенно сменяется микрофлорой взрослых.

С жизнедеятельностью микрофлоры теснейшим образом связаны многие процессы в организме: его общее состояние, иммунитет. Ведь представители нормальной микрофлоры кроме кишечника обитают в верхних дыхательных путях, на слизистых оболочках половых органов, на коже человека. Благодаря выраженной антагонистической деятельности, нормальная микрофлора предохраняет эти органы от проникновения и чрезмерного размножения патогенных (болезнетворных) и условно патогенных возбудителей. Таким образом, нормальная микрофлора поддерживает здоровое состояние нашего организма.

Однако если соотношение между нормальной и условно патогенной микрофлорой кишечника нарушается, то развивается

дисбактериоз. (В случае нарушения баланса в сторону развития патогенной микрофлоры, возникает уже не дисбактериоз, а тяжелое инфекционное заболевание, связанное с развитием в организме конкретного патогенного возбудителя.) К возникновению дисбактериоза могут привести неправильное питание, злоупотребление алкоголем, бесконтрольное использование антибиотиков, стресс, перенесенные инфекционные болезни. Дисбактериоз встречается довольно часто у практически здоровых людей, и в таких случаях речь идет о компенсированном дисбактериозе, который не требует лечения.

Нарушение микрофлоры кишечника устанавливают на основе микробиологического анализа, а также по общему состоянию здоровья. Исходя из этого врач определяет, нуждается ли человек в специфическом лечении. Если анализ выявил нарушение микрофлоры, но человек чувствует себя хорошо, то можно предположить существование компенсированного дисбактериоза, установить его причины и устранить их, в результате чего микрофлора постепенно восстановится сама.

Микроорганизмы, населяющие кишечник при дисбактериозе (стафилококки, грибы рода кандиды, протей и др.), не способны участвовать во многих важных физиологических процессах, что присуще нормальной микрофлоре. Нарушение микроэкологии кишечника приводит и к расстройству функции всасывания, что провоцирует развитие анемии,

дистрофии, витаминной недостаточности. Например, у детей младшего возраста дисбактериоз вызывает снижение всасывания кальция: рахит и гипотрофия у таких детей обнаруживаются в 10 раз чаще, чем у здоровых.

Сегодня установлен достаточно большой перечень болезней, в происхождении которых «виноват» и дисбактериоз: дисфункции желудочно-кишечного тракта, синдром мальабсорбции (наруше-

ние всасывания в тонкой кишке), гастриты, дуодениты, мочекаменная болезнь, артриты, дерматиты, злокачественные новообразования кишечника, заболевания, связанные с нарушением водно-солевого обмена, и другие.

Известна особая роль дисбактериоза в развитии аллергических заболеваний. Ведь при пищевой аллергии всегда происходит поражение кишечника, следовательно, нарушаются процессы и пищеварения, и всасывания. Все это, к сожалению, создает условия, препятствующие жизнедеятельности нормальной микрофлоры.

Если у вас дисбактериоз, исключите из пищи сахар, молоко, дрожжевые продукты, сыр — все они губительны для нормальной микрофлоры. Из овощей полезны кабачки, морковь, помидоры, свекла, чеснок, из фруктов — яблоки, груши, черника, брусника. Капуста и зелень — по самочув-

ствию. В целях профилактики и для лечения компенсированного дисбактериоза рекомендуются такие молочнокислые продукты, как простокваша, кефир, «Наринэ».

Чтобы избавиться от компенсированного дисбактериоза, необходимо в течение одной-двух недель ежедневно съедать по зубчику чеснока утром (натощак, за час до еды) и вечером (через два часа после еды). Признаком исцеления будет прекращение вспучи-

ДИСБАКТЕРИОЗ

вания желудка после приема пищи, вас перестанут мучить процессы брожения. Не надо бояться нередко возникающего жжения в пищеводе и желудке — убивая паразитов, сок чеснока всасывается в обнажившиеся ранки и вызывает жжение.

Для восстановления уникального ферментативного гормонально-секреторного аппарата слизистой желудочно-кишечного тракта рекомендуется **настой из овса**. Овес (зерна) промыть, просушить, смолоть. Засыпать в термос 2 ст.л. молотого овса и залить 0,5 л кипятка. Настаивать в течение ночи. Утром процедить и выпить за 30 мин до еды. Такой настой хорошо использовать при лекарственных аллергиях, анемии, диабете, пониженной кислотности, нарушенной перистальтике, хронических болезнях легких.

Зоя Барышева

Различают острую и хроническую формы болезни.

Основными причинами острого гастрита: переедание, нередко усугубляемое спиртным, недоброкачественные продукты, некоторые лекарства. Он может быть вызван длительным приемом крепких щелочей

напитками и их суррогатами, курения.

По степени секреторных расстройств определяют разновидности недуга: хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией и хронический гастрит с секреторной недостаточностью

рациональному питанию и соблюдению санитарно-гигиенических норм.

При хроническом гастрите в домашних условиях возможно следующее лечение: клизмы (как при остром) и строгая диета, исключая соленое, жирное

час до еды. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

Сок картофеля. При гастрите с повышенной кислотностью пить в свежеприготовленном виде по 1 стакану натощак за 1 час до еды. Через каждые 10 дней делать перерыв.

мальной микрофлоры поддерживает здоровое состояние нашего организма.

Однако если соотношение между нормальной и условно патогенной микрофлорой кишечника нарушается, то развивается

физиологические процессы, что присуще нормальной микрофлоре. Нарушение микроэкологии кишечника приводит и к расстройству функции всасывания, что провоцирует развитие анемии,

они губительны для нормальной микрофлоры. Из овощей полезны кабачки, морковь, помидоры, свекла, чеснок, из фруктов — яблоки, груши, черника, брусника. Капуста и зелень — по самочувст-

пониженной кислотности, нарушенной перистальтике, хронических болезнях легких.

Зоя Барышева

Различают острую и хроническую формы болезни.

Основные причины острого гастрита: переедание, нередко усугубляемое спиртным, недоброкачественные продукты, некоторые лекарства. Он может быть вызван и воздействием крепких щелочей или кислот, инфекционными заболеваниями, болезнями печени, почек и др.

напитками и их суррогатами, курения.

По степени секреторных расстройств определяют разновидности недуга: хронический гастрит с нормальной и повышенной секрецией и хронический гастрит с секреторной недостаточностью. Первый наблюдается главным образом у людей молодых, а периоды обострения бывают обыч-

рациональному питанию и соблюдению санитарно-гигиенических норм.

При хроническом гастрите в домашних условиях возможно следующее лечение: клизмы (как при остром) и строгая диета, включающая соленое, жирное, пряности, спиртное и сводящая до минимума сладкое. Желудок не должен быть пустым, поэтому

ГАСТРИТ, ИЛИ КАТАР ЖЕЛУДКА

Воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка, известное под названием гастрит (или катар желудка — так оно обозначено не только в старинных лечебниках, но и в изданной сравнительно недавно «Энциклопедии народной медицины»), знакомо, к сожалению, слишком многим россиянам. Причина тому — качество нашего питания.

Разновидности острого гастрита: катаральный, коррозивный, фибринозный и флегмонозный. Первая форма наиболее распространена — у человека внезапно появляется тяжесть и боль в подложечной области, налет на языке, отрыжка с неприятным запахом, тошнота с рвотой, порою понос, общая слабость, может повыситься температура. Остальные три вида заболевания наблюдаются относительно редко, но крайне опасны.

По некоторым признакам острый гастрит напоминает другие болезни, например, инфекционный гастроэнтероколит (боли в животе, рвота, понос), холецистит или аппендицит с болями в правом подреберье и рвотой. Сильная боль в подложечной области характерна и для одной из форм инфаркта миокарда.

Широко распространен хронический гастрит. Он может быть следствием ряда заболеваний, а также нарушения элементарных правил приема пищи (спешка, плохое пережевывание, чтение за едой), злоупотребления острыми приправами, крепкими

но от непродуманной диеты, выпивок. Вторым страдают преимущественно зрелые и пожилые люди, причем у них могут развиваться при этом малокровие или пищевая аллергия.

Острый гастрит излечивается проще (нередко организм справляется с болезнью сам). Старинные лечебники рекомендовали больному очистить желудок слабительными и суточным голоданием, а после этого принимать небольшими порциями жидкую нежирную пищу.

В наше время лечение катарального острого гастрита советуют начинать с промывания желудка щелочной минеральной водой (боржоми, ессентуки № 20) и очищения кишечника. При тяжелых проявлениях болезни следует первые два дня, не принимая пищи, пить небольшими порциями только некрепкий чай или боржоми, после чего сначала ограничиваться нежирными бульонами, слизистыми супами, киселем и манной кашей, позднее — перейти на специальную диету, а через 6-8 дней — на обычное питание. Профилактика острого катарального гастрита сводится к

есть надо часто, но понемногу, очень тщательно пережевывая пищу. В меню поначалу должны быть слизистые супы из овса, ячменя и риса на молоке. После еды полезно принимать магний (на кончике ножа). Чаше пить чай (особенно зеленый), но не во время еды, есть квашеную капусту, гречневую кашу и — как можно больше — вареную красную свеклу.

В периоды обострения хронического гастрита надо беречь желудок: 5-6 раз в сутки есть хорошо измельченную и проваренную не слишком горячую и не слишком холодную пищу, исключив из рациона продукты с сильным сокогонным действием.

Профилактика болезни предусматривает полноценное регулярное питание и отказ от курения.

Приводим несколько наиболее простых способов лечения гастрита народными средствами.

Сок капусты белокочанной. При хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью желудочного сока, пить в теплом виде по 0,5 стакана 2-3 раза в день за

час до еды. Хранить в холодильнике не более 2 суток.

Сок картофеля. При гастрите с повышенной кислотностью пить в свежеприготовленном виде по 3/4 стакана натощак за 1 час до еды. Через каждые 10 дней делать перерыв.

Сок черной смородины. При гастритах с пониженной кислотностью пить 3 раза в день по 1/4 стакана.

Трава зопник излечивает гастриты при любой кислотности. Заварить в 0,5 л кипятка 4 ст.л. измельченной травы, довести до кипения, сразу перелить вместе с травой в термос и оставить на ночь. Пить по 0,5 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца.

Свежие яблоки зеленого цвета (типа сорта пепин). Очистив от кожицы, натереть на неострой терке (металлическая сетка) 2 яблока без сердцевин и семечек и тут же съесть. При остром и застарелом гастрите ничего не есть и не пить в течение 5 часов до и после употребления яблок (если болезнь не отличается особой остротой и застарелостью, можно сократить это время до 4 часов). Как бы ни хотелось больному пить или есть, он должен выждать указанное время полностью, иначе пропадет эффект всего лечения и болезнь только усилится.

Яблоки съедают рано утром, чтобы часов в 11 можно было завтракать. Есть их на ночь не рекомендуется. При очень плохой работе желудка в первое время могут помочь клизмы с водой, а при раздражении кишечника — с растительным маслом (начав с 6, постепенно дойти до 12 ст.л. масла). Если у больного в желудке гази, он не должен есть капусту ни в каком виде, а также салат и все продукты, содержащие крахмал, разрешается есть лишь отварные овощи и пить кофе без молока.

Лечение яблоками рекомендуют проводить в течение первого месяца ежедневно, в течение второго — 3 раза в неделю, третьего — 1 раз в неделю.

Болезнь, о которой идет речь, раньше называли аденомой, сегодня более правильно именовать ее гиперплазией предстательной железы. Развитие этого заболевания теснейшим образом связано с изменениями обмена гормонов

Для профилактики гиперплазии предстательной железы и ее осложнений необходимо вести активный, подвижный, здоровый образ жизни, не пренебрегать доступными занятиями физкультурой, пешими прогулками.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА

ВОЗРАСТ РИСКА ДЛЯ МУЖЧИН



АДЕНОМА ПРОСТАТЫ — ГИПЕРПАЗИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

В редакцию газеты приходит много писем с просьбой рассказать о таком распространенном мужском заболевании, как аденома. За консультацией мы обратились к врачу-урологу, кандидату медицинских наук Владимиру Викторовичу БОРИСОВУ.

мужского организма. Поэтому наиболее часто она появляется во второй половине жизни мужчины, после 50-60 лет. В этот период, иногда называемый мужским климаксом, более чем у половины мужчин обнаруживается увеличение предстательной железы, что и становится основой данного заболевания. Это не означает, что процесс не может начаться в 40, 30 и даже 20 лет. Как казус, гиперплазия предстательной железы описана и в более молодом возрасте.

Предстательная железа, будучи своеобразным центром мужских половых органов, а во многом и координатором их деятельности, кроме того, является начальной частью мочеиспускательного канала. Она обеспечивает свободное мочеиспускание, поэтому увеличение этой железы (хотя и не всегда) создает препятствие для свободного и быстрого опорожнения мочевого пузыря. Именно поэтому тяжесть болезни определяет не степень увеличения предстательной железы, а конфигурация и расположение ее выросшей части и то, каким образом она закрывает начальный отдел мочеиспускательного канала.

Необходимость лечения гиперплазии предстательной железы, а также его

Малая подвижность, «сидячая» жизнь, досуг с отсутствием активных физических усилий способны вызывать застой крови в венах тазовых органов, в том числе и увеличенной предстательной железы. Это в свою очередь усиливает затруднение при мочеиспускании и создает благоприятные условия для дальнейшего увеличения предстательной железы и развития осложнений.

Разрастанию железы способствуют также злоупотребление острой пищей, прием алкоголя, особенно вечером, а также запоры. При выявлении гиперплазии предстательной железы следует приучить себя к более частому мочеиспусканию, поскольку переполнение мочевого пузыря снижает его способность опорожняться полностью и ведет к появлению остаточной мочи, прогрессированию заболевания и его осложнениям.

Следует быть осторожным, принимая такие лекарства, как атропин, платифиллин и им подобные, а также сильные мочегонные средства. При неправильном употреблении (без согласования с урологом) они могут вызвать острую задержку мочеиспускания. Так же осторожно следует относиться к приему сильных спазмолитических средств. Излишне

Предложенный метод лечения автор испробовал на себе и значительно улучшил состояние своего здоровья.

Я всегда предпочитал лечиться с помощью натуропатии, поэтому меня заинтересовали три лекарственных растения, широко применяемые в медицине, но не упоминаемые в связи с лечением простатита. Это *календула (ноготок)* — противовоспалительное, бактерицидное, болеутоляющее; *алоэ (столетник)* — антибактериальное, противовоспалительное, усиливающее восстановительные процессы в поврежденных тканях и укрепляющее защитные функции организма; *семячки тыквы* — повышающие водный и солевой обмен, содержащие белки, смолистые вещества, органические кислоты, каротиноиды, микроэлементы (медь, кобальт, цинк), витамины С и В. Столь же многими лечебными свойствами обладает и *мед*.

Основываясь на лекарственных свойствах этих растений и меда, я решил использовать их для лечения простатита. Поскольку предстательная железа расположена близко к прямой кишке, можно лечиться с помощью клизм: лекарственные растворы, введенные в прямую кишку, будут всасываться в стенку кишечника и разноситься током крови по организму, воздействуя на больные, воспаленные органы.

Для лечения необходимы: 1 пачка лекарственной календулы, 600 мл аптечного

ной или кипяченой водой и выпейте. Если нет кофемолки, можно необходимое количество семечек просто сгрызть. Делать это нужно ежедневно, в любое время дня в течение курса лечения.

Процедура 4. Скипидарная ванна — давно известный прием лечения. Скипидар обладает свойством расширять кровеносные сосуды, улучшая кровообращение в воспаленном органе. И поскольку при хроническом простатите в простате застойное кровообращение в простате затруднено, эта процедура приносит значительную пользу. Однако она не пригодна для больных гипертонией.

Скипидарная эмульсия готовится заранее: 2 таблетки аспирина и 30 г измельченного детского мыла поместить в 1,5-литровую стеклянную банку, залить в нее 0,5 л кипятка и перемешать до получения однородной массы. Смесь остудить до 40-50°C и добавить в нее 0,5 л скипидара.

Ванну наполнить теплой водой (37-40°C), влить в нее 5 ст.л. эмульсии и перемешать воду. Продолжительность приема каждой ванны 10-12 минут. Ванны следует принимать через день, курс — 10-12 ванн.

Процедура 5. Эта процедура — аутогемотерапия — завершает лечение и проводится после процедур 1-4. Делается она в поликлинике, по направлению терапевта или уролога. Суть процедуры заключается в том, что взятая у больного из вены кровь вводится ему внутримышеч-

ЧИТАТЕЛЬ ПРЕДЛАГАЕТ

О ЛЕЧЕНИИ НЕЗАПУЩЕННОГО ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

сока алоэ, 2 пачки аспирина, кружка Эсмарха, клизма емкостью 100 мл, 0,5 кг меда, 0,8 кг нежареных тыквенных семечек, а также 0,5 л скипидара живичного и 1 кусок детского мыла.

Процедура 1 (предварительная). Перед началом лечения очистите кишечник. Для этого сделайте клизму с помощью кружки Эсмарха — 1,5 л теплой воды пополам с собственной уриной (мочой), собранной в стеклянную банку за 3-4 дня до процедуры.

Процедура 2. Заварите в термосе календулу сразу на 3 дня (600 мл — по 200

но в ягодицу (по схеме: 2-4-6-8-10-8-6-4-2 мл). Это как бы малое переливание крови, оздоравливающее действующее на организм и повышающее его защитные силы. (Этот способ лечения хронического простатита применяют и в Московском институте урологии.)

Дополнительные советы автора больному

1. Ведите регулярную половую жизнь.
2. Посещайте по возможности 1 раз в неделю баню с парилкой и березовым веником.

зус, гиперплазия предстательной железы описана и в более молодом возрасте.

Предстательная железа, будучи своеобразным центром мужских половых органов, а во многом и координатором их деятельности, кроме того, является начальной частью мочеиспускательного канала. Она обеспечивает свободное мочеиспускание, поэтому увеличение этой железы (хотя и не всегда) создает препятствие для свободного и быстрого опорожнения мочевого пузыря. Именно потому тяжесть болезни определяет не степень увеличения предстательной железы, а конфигурация и расположение ее выросшей части и то, каким образом она закрывает начальный отдел мочеиспускательного канала.

Необходимость лечения гиперплазии предстательной железы, а также его вид (прием лекарств, воздействие электромагнитными волнами, теплом, лазером, выпаривание, удаление с помощью электрохирургических инструментов или общехирургическим путем) определяет врач-уролог у каждого больного индивидуально на основании обследования, проводимого в поликлинике или стационаре. Далеко не всякое лечение осуществимо у различных больных: это связано и с возрастом пациента, и с его сопутствующими заболеваниями. Если проводится лекарственное лечение (средств для его эффективного осуществления в последние годы появляется все больше), оно должно быть непрерывным и проходить под постоянным наблюдением врача-уролога.

НЕОТЛОЖНАЯ ПОМОЩЬ СУСТАВАМ

При таких заболеваниях не следует употреблять крепкие мясные и рыбные бульоны и субпродукты, а также щавель, салат, горох, бобы, фасоль. Если позволяет сердце, полезно почаще посещать сауну или парную баню, причем рекомендуется совмещать это с лечебным массажем и гимнастикой, приемом препаратов из трав.

Причины возникновения полиартрита различны. При обменном полиартрите наиболее эффективен сбор из птичьего горца (синонимы: спорыш, гусятник, придорожник), листа брусники, ягоды брусники, толокнянки (медвежьих ушки) в пропорции 2:1:2:1. Траву тщательно перемешать и заваривать по 1 ст.л. 1 стаканом кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 9 недель.

При инфекционных, аллергических (ревматических) формах хорош такой «бульон»: корень девясила — 1 ч.л., корень со-

лосея и развития осложнений. Разрастанию железы способствуют также злоупотребление острой пищей, прием алкоголя, особенно вечером, а также запоры. При выявлении гиперплазии предстательной железы следует приучить себя к более частому мочеиспусканию, поскольку переполнение мочевого пузыря снижает его способность опорожняться полностью и ведет к появлению остаточной мочи, прогрессированию заболевания и его осложнениям.

Следует быть осторожным, принимая такие лекарства, как атропин, платифиллин и им подобные, а также сильные мочегонные средства. При неправильном употреблении (без согласования с урологом) они могут вызвать острую задержку мочеиспускания. Так же осторожно следует относиться к приему сильных снотворных средств. Излишне крепкий сон, препятствующий необходимому при гиперплазии предстательной железы ночному мочеиспусканию, может привести к острой задержке мочи.

Для того чтобы уменьшить образование мочи ночью и необходимость ночного мочеиспускания, следует большую часть жидкости выпивать утром или за обедом. От обильного питья на ночь, конечно, следует воздерживаться. Соблюдение этих несложных жизненных правил наряду с необходимым лечением под наблюдением уролога позволит добиться успеха на ранних стадиях болезни, предотвратит прогрессирование гиперплазии предстательной железы, избежать операции, сохранить здоровье и долголетие.

Поллиартрит, артроз, пяточная шпора, подагра, в просторечии называемые отложением солей, в действительности — воспаление суставов, нарушение протекающих в них обменных процессов, при которых требуется беспрекословное следование диете, основанной в первую очередь на резком ограничении соли.

Лодки — 1 ч.л., цветки календулы — 1 ч.л. Дольше всего варится корень девясила, который следует залить 1 стаканом кипятка и кипятить 4 минуты; остальные ингредиенты закладываются лишь на 1 минуту. Остудив и процедив отвар, необходимо долить его кипяченой водой, чтобы общий объем после процеживания составлял 1 стакан. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Противовоспалительным действием обладает также настой зверобоя на соке подорожника — 100 г на 1 л или соке алоэ — 100 г на 500 мл сока. В обоих случаях надо добавить к смеси 500 мл 10-процентного спирта (или водки, разведенной в соотношении 1:3). Курс лечения 6 недель.

Если полиартрит аллергического происхождения, то в смесь следует добавить череду, сок алоэ, подорожника, каланхоэ — по 1 ст.л. Они же пригодны и в качестве примочек на суставы. Соком свежесоб-

О ЛЕЧЕНИИ НЕЗАПУЩЕННОГО ХРОНИЧЕСКОГО ПРОСТАТИТА

сока алоэ, 2 пачки аспирина, кружка Эсмарха, клизма емкостью 100 мл, 0,5 кг меда, 0,8 кг нежареных тыквенных семечек, а также 0,5 л скипидара живичного и 1 кусок детского мыла.

Процедура 1 (предварительная). Перед началом лечения очистите кишечник. Для этого сделайте клизму с помощью кружки Эсмарха — 1,5 л теплой воды (полам с собственной уриной (мочой), собранной в стеклянную банку за 3-4 дня до процедуры).

Процедура 2. Заварите в термосе календулу сразу на 3 дня (600 мл — по 200 мл на 1 день) — 6 ч.л. календулы залейте 3 стаканами кипятка, настаивайте ее не менее двух часов, затем процедите через марлю в кружку 100 мл (примерно 1/2 стакана). Воду лучше всего использовать колодезную, дистиллированную или водопроводную, пропущенную через фильтр. К настою добавьте 1 ст.л. сока алоэ и 2 ч.л. меда, тщательно перемешайте, наберите в клизму и аккуратно, не спеша введите раствор в прямую кишку. Процедуру эту следует делать дважды в день: утром и перед сном.

Процедура 3. Перемелите в кофемолке вымытые и высушенные (нежареные!) тыквенные семечки с кожурой. Насыпьте в стакан 2-3 ч.л. помола. Залейте его примерно 150 мл любого сока, минераль-

но в ягодицу (по схеме: 2-4-6-8-10-8-6-4-2 мл). Это как бы малое переливание крови, оздоравливающее действующее на организм и повышающее его защитные силы. (Этот способ лечения хронического простатита применяют и в Московском институте урологии.)

Дополнительные советы автора больному

1. Ведите регулярную половую жизнь.
2. Посещайте по возможности 1 раз в неделю баню с парилкой и березовым веником.
3. Занимайтесь в весенне-осенний период года физической работой в саду-огороде, катайтесь зимой на лыжах.
4. Исключите из рациона алкоголь, пиво, жирные мясные продукты, консервы, соленья, острую пищу.
5. Ешьте больше различных сортов рыбы, сырые и вареные овощи, сыр, каши, мед, орехи, творог и т.п.
6. Если после первого курса лечения у вас не наступило значительного облегчения, следует примерно через месяц провести повторный курс.

В.Бариннов

От редакции: О результатах лечения пишите, пожалуйста, в газету, а мы передадим ваши письма автору.

стакан скипидара и 100 мл 1-процентного салицилового спирта. Перед употреблением эту смесь взболтать до получения однородной сметанообразной эмульсии.

Местные ванны (отдельно для рук и ног) проводятся при довольно высокой концентрации эмульсии (по 1 ст.л. на ведро воды). На ванну требуется 2-3 ст.л., на полуванну — 1 ст.л., в зависимости от чувствительности кожи. Температура воды для ванны — 36°C, для полуванны — 37°C, для местных ванн — 38°C.

Продолжительность общей ванны (если нет противопоказаний) составляет от 8 до 12 минут (с каждым сеансом продолжительность процедуры увеличивается на 1 минуту), прием — через день. Продолжительность полуванн — от 8 до 15 минут, местных — от 15 до 20 минут. Курс лечения — 12-15 ванн. При сопутствующих сердечно-сосудистых заболеваниях не забудьте получить разрешение у своего лечащего врача.

Валентин Сергеев,
кандидат медицинских наук

Евгеникой называется теория о наследственном здоровье человека и путях его улучшения. Ученые давно задумывались о методах влияния на эволюцию человеческого рода для совершенствования от поколения к поколению физических и умственных способностей людей, о защите потомства от передачи наследственных болезней. Но научные идеи могут быть использованы не только в гуманных целях. Вот и евгеника была взята на вооружение мракобесами, в частности, использовалась сторонниками фашистской расовой теории.

В тридцатые годы после прихода к власти Гитлера в Германии было стерилизовано около 57 000 психически больных людей. Нацистские идеологи пропагандировали и проводили в жизнь идею формирования высшей, «истинно арийской» расы, в которой не может быть места слабым, больным, полукровкам. Несостоятельность этой затеи в очень короткий срок доказана самой жизнью: уже через каких-нибудь полвека процент психически и физически нездоровых людей вернулся в стране к показателям тридцатых годов.

Первым сформулировал принципы учения и назвал его евгеникой англичанин Фрэнсис Гальтон — двоюродный брат основателя теории эволюции органического мира Земли Чарлза Дарвина. Чтобы дети рождались здоровыми, умными и красивыми, утверждал он в своей книге «Наследственность таланта, его за-

коны и последствия» (1869 г.), нужно строго подбирать семейные пары: лучшие должны выбирать себе достойных супругов, а для «их размножения» нужно создавать особые условия. Как известно, именно так поставлено дело в селекции: для получения новых, более продуктив-

О ЕВГЕНИКЕ, КЛОНИРОВАНИИ И ЗДОРОВОМ ЧЕЛОВЕКЕ

ных пород отбираются здоровые животные, подавляющее же большинство их отбраковывается, не дав потомства. Это и есть главный принцип. Суть предлагаемых способов улучшения «человеческой породы» сводилась практически к тому же, то есть к отбору на основе жесткой селекции и регулировки скрещивания.

Хотя евгеника, как уже говорилось, изначально ставила перед собой благие цели, ею все чаще стали прикрываться откровенные расисты, оправдывая проводимую ими реакционную политику. Так, в 1915-1916 годах в двадцати пяти американских штатах действовал закон о принудительной стерилизации психически больных людей, преступников и наркоманов. Сторонники его настаивали на лишении этой группы населения права иметь детей. В Дании, Норвегии, Швеции (здесь еще в 1757 году были законодательно запрещены браки эпилептиков) и ряде штатов Америки и поныне действует закон о добровольной стерилизации. В этой связи нельзя не напомнить, что многие великие люди науки и искусства страдали тяжелыми физическими и психическими заболеваниями,

передававшимися по наследству. Однако это не помешало им оставить значимый след в истории развития человеческой цивилизации.

Некоторые ученые, например лауреат Нобелевской премии Дж.Меллер, автор более двухсот статей о евгенике, предла-

гал даже «улучшить человеческую породу» путем использования спермы выдающихся мужчин-доноров. Но одна из важных проблем в евгенике — вопрос морали: перед Богом все равны, и никто не имеет права «отбраковывать» других людей, лишая их возможности продолжить свою жизнь в детях.

— Утихшие было вокруг евгеники споры в наши дни снова возрождаются, — говорит доктор биологических наук Марлен Мкртчевич АСЛАНЯН. — Это связано с ухудшением экологической обстановки на планете. Озоновые дыры, повышение уровня радиации, яды, мутагены и канцерогены в окружающей среде — все это ведет к накоплению в генах людей вредных изменений, приводящих к мутациям. На этом фоне неизбежны ухудшение здоровья, различные психические отклонения и патологии. И снова возникает соблазн евгеники: нельзя ли как-то избежать появления на свет неполноценных, больных детей и тем самым «улучшить породу»?

Удачные эксперименты на животных по клонированию вызвали соблазн провести подобные опыты на человеке.

Ведь так в результате развития одной клетки, без скрещивания и перемешивания «генов», можно получить новый организм, практически идентичный родительскому. Самые последние опыты южнокорейских ученых по клонированию вплотную приблизили создание человеческой клетки: им удалось получить ее точную копию в лабораторных условиях. Более того, впервые эмбрион разделился на четыре клетки.

По словам ученых, в случае удачного продолжения опытов можно получить четырех одинаковых людей. К счастью, генетика — наука о законах наследственности и изменчивости организмов и методах управления ими — не раз доказывала, что многообразие людей связано как с их наследственными задатками, так в значительной мере и с условиями существования и средой обитания. Даже у однояйцевых близнецов при наличии одинаковых генов наблюдаются очевидные различия в умственных и творческих потенциях. Каждый человек способен на бесконечно многое, нужно только создать условия для его развития и, прежде всего, не ограничивать его творческую свободу.

Научные поиски в области генной инженерии помогут разгадать тайны природы и поставить их на службу прогрессу человечества. По мнению М.Асланяна, евгеника — это утопия. Ведь всякое совершенствование так или иначе подразумевает разделение на хорошее и плохое, здоровое и слабое, талантливое и бездарное. Но на всечеловеческом уровне такой отбор, как и пути, предлагаемые традиционной евгеникой, неизбежно начинают дискриминацию.

Материал подготовила Марина Батурина

ИЗ ПЕРВЫХ РУК, ИЛИ КЛЯТВА И АФОРИЗМЫ ГИППОКРАТА

Младший современник Геродота, ровесник Сократа и старший современник Платона — приблизительно так можно определить временные координаты жизни знаменитейшего врача и философа Гиппократа из славного и именитого рода Асклепидов (460-356 гг. до н.э.). Его усилиями медицина впервые обрела научный фундамент. Его выводы основывались на тщательных наблюдениях и строго проверенных фактах. Ему уже тогда были известны многие симптомы, важные и сегодня для прогноза и диагноза. Он изучал харак-

теристики жизни и поведения больных, а также влияние окружающей среды на развитие болезни. Он был первым, кто предложил лечить больных не только лекарствами, но и диетой, физическими упражнениями, музыкой и другими средствами. Он был первым, кто предложил лечить больных не только телом, но и душой. Он был первым, кто предложил лечить больных не только физическими, но и психическими средствами. Он был первым, кто предложил лечить больных не только физическими, но и психическими средствами.

АФОРИЗМЫ

Жизнь коротка, путь искусства долог, удобный случай скоропреходящ, опыт обманчив, суждение трудно. Поэтому не только сам врач должен употреблять в дело все, что необходимо, но и больной, и окружающие, и все внешние обстоятельства должны способствовать врачу в его деятельности.

У предавшихся гимнастическим упражнениям чрезвычайно хороший внешний вид тела становится...

Когда голод, не должно работать.

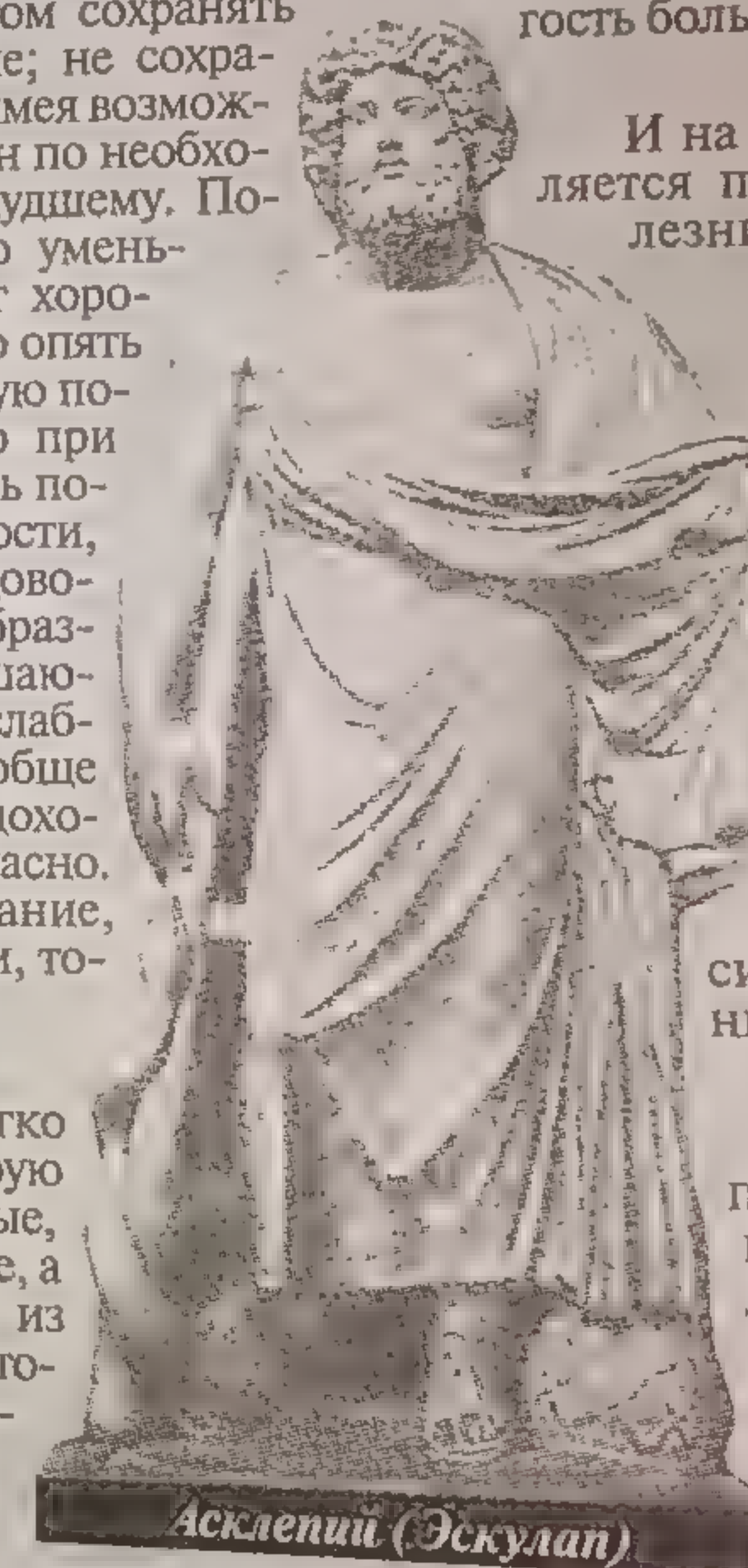
Полезнее избирать и питье, и пищу менее хорошие по качеству, но более приятные, чем лучшие по качеству, но неприятные.

Детям-эпилептикам достигает излечение чаще всего перемена образа жизни, а затем — местности и образа жизни.

Материал подготовила Марина Батурина

КЛЯТВА

Беспокойство, зевота и дрожь разрешаются питьем вина с равною частью воды.



Асклепий (Эскулап)

В фонде «Помоги себе сам» работает Медицинский центр

(лицензия — ЦЛМЦ № 7118/7114)

Квалифицированные специалисты используют следующие методы традиционной медицины:

- лечебный массаж; ● гомеопатию;
- мануальную терапию; ● фитотерапию;
- гирудотерапию.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной и миллиметровой резонансной терапии, рефлексотерапии, Суджок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ
учебно-оздоровительных курсов

ФЕВРАЛЬ

По воскресеньям, согласно расписанию — учебно-оздоровительный курс **ТЕНСЕГРИТИ**, направленный на восстановление жизненного потенциала (на основе древних практик северо-американских индейцев). Продолжительность — 5 часов в день.

По понедельникам, средам и пятницам, согласно расписанию — **ТАНЦЕТЕРАПИЯ** — одно из эффективнейших направлений по гармонизации физической, психической и эмоциональной деятельности человека.

Каждую неделю, согласно расписанию (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.00) — занятия оздоровительной гимнастикой тайцзицюань и цигун проводит инструктор-методист **Е.А.Птицына**.

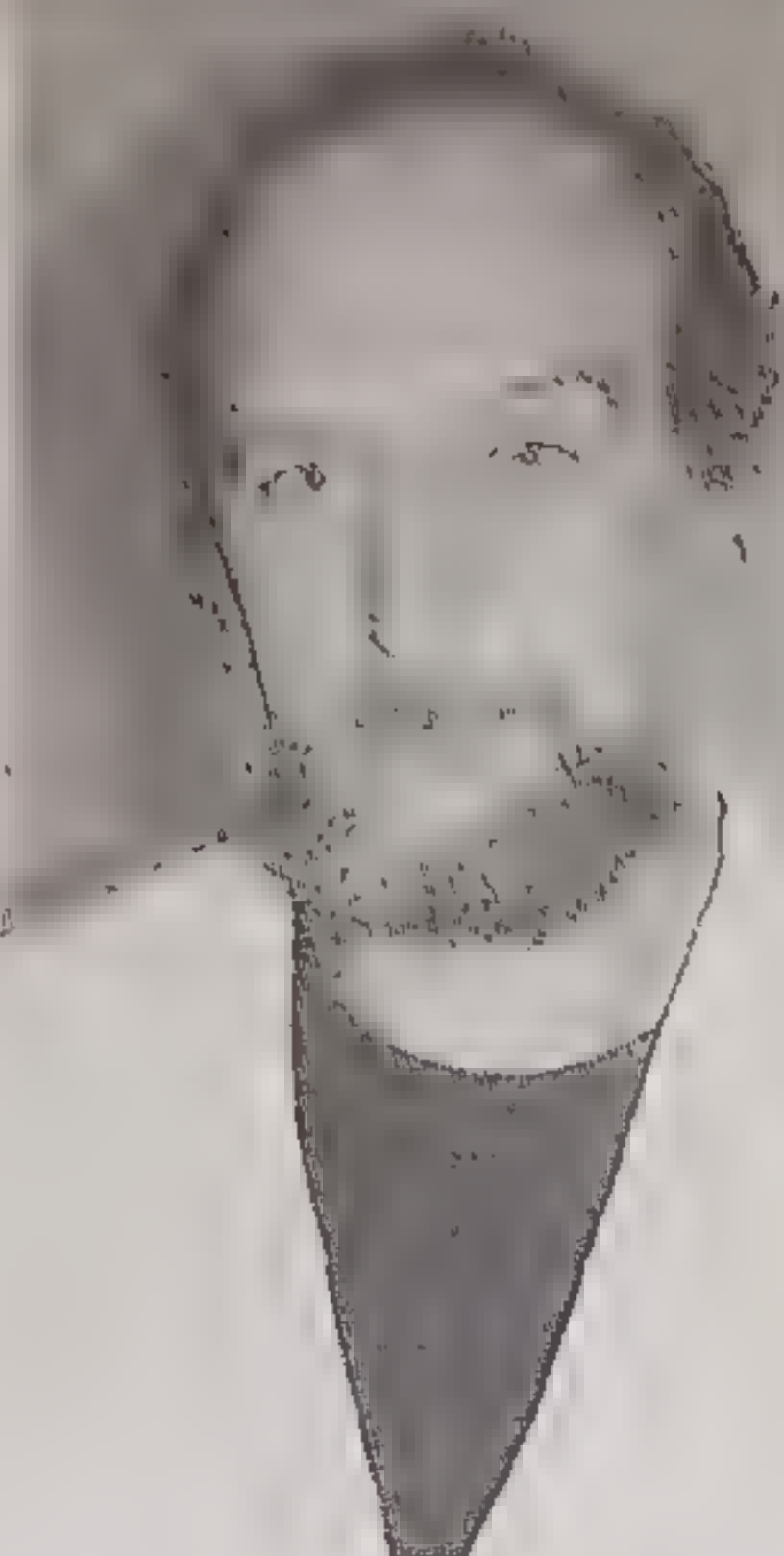
По субботам, согласно расписанию, игровой эзотерический психотренинг **СИМОРОН**. Очень простые и эффективные методики изменения обстоятельств жизни, доступные любому человеку.

С 01.02 (18.00) — учебно-оздоровительный курс «Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервномышечных блоков, восстановление нормальной работы организма в целом) проводит врач **В.В.Иванов**. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 08.02 (18.00) — учебный курс саморегуляции, включающий гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач **А.И.Фролов**. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 15.02 (11.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач **М.Л.Глянцев**. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

Наверное каждому из нас приходилось задумываться о разнообразии человеческих характеров. Нет личности, которая полностью совпадала бы с другой,



когда-либо встречавшейся нам. Переводя разговор на медицину, можно задать схожим вопросом: «Почему столь многообразны проявления одной и той же болезни?» Действительно, нет двух пациентов, у которых один и тот же недуг в точности совпадал бы по всем параметрам и критериям оценок. Именно о причинах этого многообразия я и хочу сегодня поразмышлять.

Чаще всего человеческий организм представляется нам как самостоятельное, «суверенное» образование, а это не так. Наш организм — система симбиотическая, то есть такая, где сосуществует множество взаимосвязанных жизненных

разить вероятное число вариантов систем под общим названием «человек»...

Между тем, микроорганизмы — это организмы живые: питают-

многообразие проявлений одного и того же заболевания у разных людей. Дело в том, что вырабатываемые микроорганизмами токсины, как и любые другие

НЕРАСКРЫТЫЕ СТРАНИЦЫ ЗДОРОВЬЯ

ЧЕЛОВЕК КАК

ВСЕЛЕННАЯ

Продолжаем серию бесед с нашими читателями врача-мануалиста медицинского центра «Помоги себе сам» **Сергея Викторовича НОРОВКОВА**.

ся и выделяют продукты жизнедеятельности. В пищу они могут употреблять необходимые и человеку витамины и микроэлементы, отводя их у него в конкурентной борьбе. Для человека же продукты их жизнедеятельности являются либо токсинами, либо шлаками. (Здесь нелишне будет пояснить, что токсины для нашего организма — яд, а шлаки — химические вещества, хоть и не влияющие решающим образом на жизнедеятельность, но в большом количестве способные вносить свои коррективы в интенсивность обменных процессов и правильность иммунных реакций.) Заметим здесь, что существуют и жиз-

химические вещества, способны активно взаимодействовать друг с другом, образуя нечто новое. Возникшие соединения могут оказываться еще более сильным ядом, но могут превратиться и в безобидную субстанцию.

Допустим, например, что у двух человек из десяти видов микробов совпадают девять, а десятый — в корне различен. Тогда и качество токсина, сообщаемого этими десяти видами микроорганизмов, будет тоже различно. Разница может быть и не большой, и весьма существенной. А поскольку многообразие симбиотических систем безгранично, то и число возможных ва-

кровь. Создается ситуация, нарушающая устойчивое соотношение микроорганизмов в человеческом теле. И вот в новых условиях начинает развиваться болезнетворный микроб, который и вызывает пресловутое «простудное заболевание».

На этом примере хорошо видно, что, меняя условия существования, человек может нарушить хрупкий баланс противостояния в своем организме определенных групп микробов.

Эта схема срабатывает и в случаях отравления. Ведь если какое-либо вещество ведет к разрушению того или другого микроорганизма, то нарушается стабильность всей симбиотической системы. То же самое можно было бы сказать и об антибиотиках, и микроэлементах, и лекарственных химпрепаратах, и физических факторах, воздействующих на нас.

Вооруженный такими знаниями человек может сам влиять на качество своего здоровья. Надо только внимательно прислушиваться к собственному организму. Скажем, некоторым нравится прохлада, другим — жара, кто-то любит мясо, а кто-то скоромную пищу не переносит. Но для улучшения самочувствия в конкретных взятых условиях надо изменить либо количественно, либо качественно всю симбиотическую систему, называемую «чело-

«Лежебока» (комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов, снятие функциональных нервномышечных блоков, восстановление нормальной работы организма в целом) проводит врач В.В.Иванов. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С 08.02 (18.00) — учебный курс саморегуляции, включающий гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач А.И.Фролов. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С 15.02 (11.00) — курс психосаморегуляции (обучение работе в измененных состояниях сознания для восстановления здоровья и изменения фигуры, обретения душевного покоя, развития творческих способностей) проводит врач М.Л.Глянцев. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 15.02 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.Никитина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 22.02 (11.00) — учебно-оздоровительный курс «Здоровье и красота женщины» (или как с помощью древней восточной медицины продлить молодость, найти свою индивидуальность, сохранить красоту) проводит врач Н.В.Маньшина. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С 22.02 (17.00) — учебно-оздоровительный курс «Жить не старея» для лиц среднего и пожилого возраста (восстановление зрения, слуха, гибкости позвоночника и суставов, прекращение процесса старения) проводит врач Н.П.Аверина. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

Справки и запись на групповые занятия и индивидуальный прием

по тел. 179-10-20, 179-16-01

или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15 (м. «Текстильщики»), КЦ «Москвич», к.333

ТОЛЬКО ДЛЯ ПОДПИСЧИКОВ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ!

Препавив подписную квитанцию 1999 года на любой срок, вы получите 20-процентную скидку на индивидуальный врачевный прием или групповое занятие в медицинском центре «Помоги себе сам».

Желающие получить почтой товары магазина «Помоги себе сам» (книги, пищевые добавки, приборы и т.д.) могут обратиться за перечнем товаров по адресу: 109153, а/я 1, Черненко О.В. Обязательно вложите конверт с обратным адресом.

точности совпадал бы по всем параметрам и критериям оценок. Именно о причинах этого многообразия я и хочу сегодня поразмышлять.

Чаще всего человеческий организм представляется нам как самостоятельное, «суверенное» образование, а это не так. Наш организм — система симбиотическая, то есть такая, где сосуществует множество взаимосвязанных жизненными отправлениями организмов-«особей». Собственно человека можно рассматривать как макроорганизм и множество различных микроорганизмов — и простейших, как эпидермальный стафилококк, живущий на коже человека, кишечная палочка, облюбовавшая себе жизненную нишу в просвете кишечника, лямблии, поселившиеся в желчном пузыре, и т.д., то есть как содружество сосуществующих вместе взаимозависимых организмов.

А теперь вдобавок к этому сумейте еще представить то многообразие бактерий и бактериоидов, вирусов и вирионов, фагов, простейших, существующих в природе. И многие из них способны жить только на или в человеческом теле. Можно вообразить, какой конгломерат непохожих систем могут они образовать! Это как алфавит: всего чуть более трех десятков букв, а сколько словокомбинаций! Количество же известных микроорганизмов даже не тысячи, а сотни тысяч — и попробуйте вооб-

нами, либо шлаками. (Здесь нелишне будет пояснить, что токсины для нашего организма — яд, а шлаки — химические вещества, хоть и не влияющие решающим образом на жизнедеятельность, но в большом количестве вносить свои коррективы в интенсивность обменных процессов и правильность иммунных реакций.) Заметим здесь, что существуют и жизненно необходимые человеку микроорганизмы — такие, как бифидобактерии, лактобактерии, кишечные палочки, помогающие переваривать пищу и выделяющие витамины и биостимулирующие вещества.

Следует подчеркнуть, что такая многокомпонентная биологическая система, как человеческий организм, очень стабильна в количественных показателях и постоянно меняется качественно. Говоря другими словами, состав бактерий, облюбовавших местом своего проживания человеческое тело, очень устойчив, но между ними ни на миг не утихает борьба за существование.

Думается, что все сказанное выше дает вполне определенное представление о многообразии и сложности биологической симбиотической системы, какой является наш организм. И все же для полноты картины необходимо иметь в виду еще одно обстоятельство — роль в его жизнедеятельности токсинов. Ведь именно они определяют в большинстве случаев все

из десяти видов микроорганизмов совпадают девять, а десятый — в корне различен. Тогда и качество токсина, сообщаемого этим десяти видами микроорганизмов, будет тоже различно. Разница может быть и не большой, и весьма существенной. А поскольку многообразие симбиотических систем безгранично, то и число возможных вариантов токсина сколько угодно велико.

То же самое надо сказать и о полезных микроорганизмах, «прописанных» на человеческом теле. Именно их разнообразие создает неповторимый набор витаминов и микроэлементов, образуемых в организме homo sapiens, и на Земле не найти двух человек, которые были бы идентичны как биологические системы. Хочу лишь обратить ваше внимание на ставшую уже привычной фразу: «Лечить надо человека, а не болезнь!» И что нам с этим бесконечным разнообразием делать? Как практически применить к конкретному больному наши знания?

Рассмотрим возникновение самого, казалось бы, банального «простудного заболевания». Организм человека на какое-то время попадает в условия переохлаждения и принимает экстренные меры, чтобы уменьшить расход тепла, — начинается спазм периферических капилляров. Но это приводит к ослаблению иммунной защиты, которая реализуется через

материально прислушиваться к собственному организму. Скажем, некоторым нравится прохлада, другим — жара, кто-то любит мясо, а кто-то скоромную пищу не переносит. Но для улучшения самочувствия в конкретных взятых условиях надо изменить либо количественно, либо качественно всю симбиотическую систему, называемую «человек». И здесь нам могут помочь и антибиотики, и химвепрепараты, отношение к которым сейчас в обществе весьма негативное. А жаль! Ведь антибиотики могут быть и растительного происхождения, а химвепрепараты — из микроэлементов. Главное — правильно ими пользоваться. А вот бездумное, неоправданное их применение может привести к ухудшению качества нашей симбиотической системы.

Я хочу особо заострить ваше внимание на том, что набор лекарств у каждого должен быть свой, даже если люди страдают одним и тем же недугом.

Существуют методы определения микроорганизмов, входящих в симбиотическую систему. Это мазок из зева и носа на флору, кал — на дисбактериоз, посев мокроты на флору, анализ мочи на стерильность. Я специально употребляю термины, наиболее часто встречающиеся в поликлинической практике. Без знания результатов этих исследований трудно назначить правильное лечение.



Врач фонда «Помоги себе сам» Надежда Валерьевна МАНЬШИНА лечит необычными, тончайшими способами. Она возвращает красоту и здоровье женщинам (и мужчинам тоже!), используя секреты древневосточной медицины и в первую очередь лечебные свойства ароматов эфирных масел. По нашей просьбе она подготовила для наших читателей статью об ароматерапии.

И только аромат цветущих роз — Летучий пленник, запертый в стекле, — Напоминает в стужу и мороз О том, что лето было на земле. Свой прежний блеск утратили цветы, Но сохранили душу красоты.

У. Шекспир

Духи... Вероятно, не случайно слово дух в русском языке имеет несколько значений: это и начало, определяющее мысли и поведение человека, — «высокий дух», и дыхание — «во весь дух», и — запах. Что мы имеем в виду, когда говорим: «Чтобы духу твоему здесь не было»? Скорее всего, хотим вычеркнуть этого человека из нашей жизни, стереть воспоминания о нем. И не последнюю роль здесь играет запах.

Красоту и гармонию мира мы познаем, воспринимая информацию о нем через наши органы чувств: зрение, слух, вкус, осязание и обоняние. Обоняние — способность различать запахи — составляет человека всего 2% от всей получа-

этому все запахи эмоционально окрашены, вызывая у нас эмоциональные переживания, приятные или неприятные — безразличных запахов не существует.

«Чем это вкусным у нас пахнет?», — слышим мы часто от наших близких, заглянувших на кухню; а насколько безвкусной становится еда, когда при насморке заложен нос! Доброкачественность продуктов мы также определяем прежде всего по запаху. Так что, как видим, в процессе питания обоняние играет очень важную роль.

Что касается второй важнейшей задачи обоняния — симпатии или антипатии к представителям противоположного пола, то и здесь запах имеет огромное значение, гораздо большее, чем принято думать. Даже тогда, когда мы не воспринимаем это сознательно.

Вспомните, как при встрече начинают обнюхивать друг друга наши домашние любимцы — собаки и кошки. Запахи, выделяемые животным для привлечения внимания особей другого пола, называются феромонами. Человек тоже выделяет половые запахи — половые аттрактанты, правда, они воспринимаются нами не напрямую, как аромат цветов, а влияют на подсознание. «Главным препятствием на пути к пониманию жизни является ее естественность», — писал выдающийся английский естествоиспытатель Д.Бенал.

Именно поэтому мы не всегда можем понять разумом, чем привлекают нас к себе наши избранники. Китайцы, которые были одними из родоначальников искусства ароматерапии, даже составили рецепт «аромата любви»: в ванну надо добавлять по две капли эфирных масел аниса, фенхеля, розмарина, нарцисса и жасмина.

Окружающий нас мир полон запахов. Учтывая, насколько они важны для нас, возникает естественный вопрос: нельзя ли использовать их влияние для улучшения жизни? Ведь применение ароматов известно с древних времен, и в последнее время мы ви-

Современные исследования подтверждают многофункциональность эфирных масел, но есть общие тенденции в их действии. По данным С. Миргородской, все, без исключения, эфирные масла

- благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье;
 - положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены и седативные (успокаивающие);
 - обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием;
 - обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос.
- Кроме того,
- 70% эфирных масел быстро устраняет дефекты кожи после ожогов и травм;
 - 65% эфирных масел обладает обезболивающими свойствами;
 - 60% эфирных масел является эротическими стимуляторами;
 - около 50% эфирных масел благотворно влияет на функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения;
 - 40% эфирных масел восстанавливает функции выделительных систем организма;
 - 30% эфирных масел очищает организм от шлаков, нейтрализует яды, восстанавливает и повышает активность иммунной системы.

Главный элемент ароматерапии — чистые эфирные масла. Это естественные вещества, содержащиеся в растениях (цветах, листьях, стеблях, корнях). Именно они определяют запах. Применение эфирных масел в домашних условиях требует определенных знаний, которые можно почерпнуть из книг, посвященных ароматерапии. Методы применения эфирных масел достаточно разнообразны. Их используют для ингаляций, ванн, компрессов, массажа, ароматизации помещений.

Не следует забывать, что все эфирные масла — сильнодействующие средства, поэтому их

хотите использовать масло для массажа, добавьте 2-3 капли эфирного масла в масло-основу (10 г миндального, оливкового или другого масла) и вотрите в кожу предплечья. Начинайте пользоваться эфирными маслами в самых мелких дозировках. Случайно разлив масло, тщательно соберите его бумажной салфеткой и сразу вынесите ее из дома.

При проведении ароматерапии в основном используются масла промышленного изготовления — австрийские, крымские. А вот рецепт Одо из Мена (XI век), который он описал в своей книге «О свойствах трав»:

*Делают масло из розы,
и розовым маслом зовется, —
Помощь при разных болезнях,
а равно и в случаях многих;
И потому, что различно
готовится масло из розы,
Я расскажу, что об этом
поведал искусный Палладий:
Унцию ровно возьми
лепестков багряных от розы
И сочетай их, очистив,
ты с фунтом масла оливы;
Средство в сосуде стеклянном,
закупорив плотно, под солнцем
Надо повесить и так
продержать в продолжение недели;
После его сохраняют
как средство для случаев разных.*

Безусловно, вместо лепестков розы можно взять цветы лаванды, ромашки, календулы. (Унция — 28,35 г; фунт — 450 г.)

Теперь мало кто знает, что такое «саше», а между тем они были чрезвычайно популярны еще в начале века. Так называли особые подушечки, наполненные ароматными травами, которые укладывали на ночь под подушку.

Наполните маленькую полотняную наволочку хмелем. Это рецепт русской медицины дает прекрасный результат. Через непродолжительное время наступит улучшение сна. С этой же целью можно использовать и лаванду, аромат которой обладает универсальными свойствами: он оказывает гармонизирующее действие на психоэмоциональную сферу, эффективен при мигрени, нормализует

Летний пленник, запертый в стекле, — Напоминает в стужу и мороз О том, что лето было на земле. Свой прежний блеск утратили цветы, Но сохранили душу красоты.

У. Шекспир

Духи... Вероятно, не случайно слово дух в русском языке имеет несколько значений: это и начало, определяющее мысли и поведение человека, — «высокий дух», и дыхание — «во весь дух», и — запах. Что мы имеем в виду, когда говорим: «Чтобы духу твоего здесь не было»? Скорее всего, хотим вычеркнуть этого человека из нашей жизни, стереть воспоминания о нем. И не последнюю роль здесь играет запах.

Красоту и гармонию мира мы познаем, воспринимая информацию о нем через наши органы чувств: зрение, слух, вкус, осязание и обоняние. Обоняние — способность различать запахи — составляет у человека всего 2% от всей получаемой информации, но при этом является очень важным окном в мир.

Центры, способные анализировать запахи, находятся у человека в так называемом обонятельном мозге, рядом с которым расположена другая важная структура головного мозга — лимбическая система, отвечающая за наши эмоции. По-

препятствием на пути к пониманию жизни является ее естественность», писал выдающийся английский естествоиспытатель Д. Бонал. Именно поэтому мы не всегда можем понять разумом, чем привлекают нас к себе наши избранники. Китайцы, которые были одними из родоначальников искусства ароматерапии, даже составили рецепт «аромата любви»: в ванну надо добавлять по две капли эфирных масел аниса, фенхеля, розмарина, нарцисса и жасмина.

Окружающий нас мир полон запахов. Учитывая, насколько они важны для нас, возникает естественный вопрос: нельзя ли использовать их влияние для улучшения жизни? Ведь применение ароматов известно с древних времен, и в последнее время мы видим, как возрождается это древнее искусство в развитии такого современного направления медицины, как ароматерапия. Обращаясь к мудрости веков в поисках утраченного жизненного равновесия, мы вновь открываем благотворное действие натуральных эфирных масел.

ет функций выделительной системы; 30% эфирных масел очищает организм от шлаков, нейтрализует яды, восстанавливает и повышает активность иммунной системы.

Главный элемент ароматерапии — чистые эфирные масла. Это естественные вещества, содержащиеся в растениях (цветах, листьях, стеблях, корнях). Именно они определяют запах. Применение эфирных масел в домашних условиях требует определенных знаний, которые можно почерпнуть из книг, посвященных ароматерапии. Методы применения эфирных масел достаточно разнообразны. Их используют для ингаляций, ванн, компрессов, массажа, ароматизации помещений.

Не следует забывать, что все эфирные масла — сильнодействующие средства, поэтому их нельзя использовать в чистом виде. Более того, применяя эфирное масло в первый раз, постарайтесь определить, нет ли у вас повышенной чувствительности к этому аромату. Для этого капните каплю масла на носовой платок и в течение дня иногда вдыхайте этот аромат. Если вы

как средство для случаев разных. Безусловно, вместо лепестков розы можно взять цветы лаванды, ромашки, календулы. (Унция — 28,35 г; фунт — 450 г.)

Теперь мало кто знает, что такое «сансе», а между тем они были чрезвычайно популярны еще в начале века. Так называли особые подушечки, наполненные ароматными травами, которые укладывали на ночь под подушку.

Наполните маленькую полотняную наволочку хмелем. Это рецепт русской медицины дает прекрасный результат. Через непродолжительное время наступит улучшение сна. С этой же целью можно использовать и лаванду. Аромат которой обладает универсальными свойствами: он оказывает гармонизирующее действие на психоэмоциональную сферу, эффективен при мигрени, нормализует деятельность дыхательной, пищеварительной и мочевыделительной систем.

Искусство ароматерапии использует могущество чистых ароматов, восстанавливая гармонию тела и духа.

Наполните свою жизнь ароматами мира!

ВНИМАНИЕ!

Посетив наш сайт в Интернете по адресу www.easycor.ru/fpss и заполнив заявку, вы можете принять участие в розыгрыше 100 бесплатных подписок на газету «Помоги себе сам».

А для тех, кто уже подписался на газету, на сайте разыгрываются 10 бесплатных приемов у врачей медицинского центра «Помоги себе сам» и 8 летних бесплатных (не считая проживания и питания) лечебно-оздоровительных курсов на базе «ПСС» в Алуште (Южный берег Крыма).

Результаты будут опубликованы в газете и на сайте. Участникам, не получившим главных призов, — сувениры из нашего магазина!

WWW.EASYCOM.RU/FPSS

К СВЕДЕНИЮ МОСКВИЧЕЙ И ГОСТЕЙ СТОЛИЦЫ!

Магазин «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, технику для реабилитации инвалидов, биокорректоры и другие товары для здоровья.

Мы продаем инвалидные кресла-коляски отечественного и зарубежного производства (на условиях самовывоза), а также принимаем на реализацию бывшие в употреблении инвалидные кресла-коляски любой конфигурации и функциональных возможностей.

МАГАЗИН ОТКРЫТ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ
С 10 ДО 19 ЧАСОВ (в субботу с 10 до 18 часов,
выходной день — воскресенье).

Адрес: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333 (м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01.

ВНИМАНИЮ ВРАЧЕЙ И МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ!

ЦЕНТР ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ СИСТЕМ

«ИМЕДИС»

П Р О В О Д И Т

В МЕЖДУНАРОДНУЮ КОНФЕРЕНЦИЮ

«ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И КЛИНИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

ПРИМЕНЕНИЯ БИОРЕЗОНАНСНОЙ

И МУЛЬТИРЕЗОНАНСНОЙ ТЕРАПИИ»

Конференция будет проходить с 16 по 18 апреля 1999 года в московском Доме ученых (по адресу: ул. Пречистенка, 16; проезд до ст. м. «Кропоткинская»).

Регистрационный взнос для индивидуального участия в конференции — \$40. Внос для юридических лиц, желающих выставить на продажу медицинскую аппаратуру, лекарственные препараты или книги — \$250. При безналичной оплате необходимо выписать счет.

Тезисы докладов и доклады принимаются
до 20 февраля 1999 г.

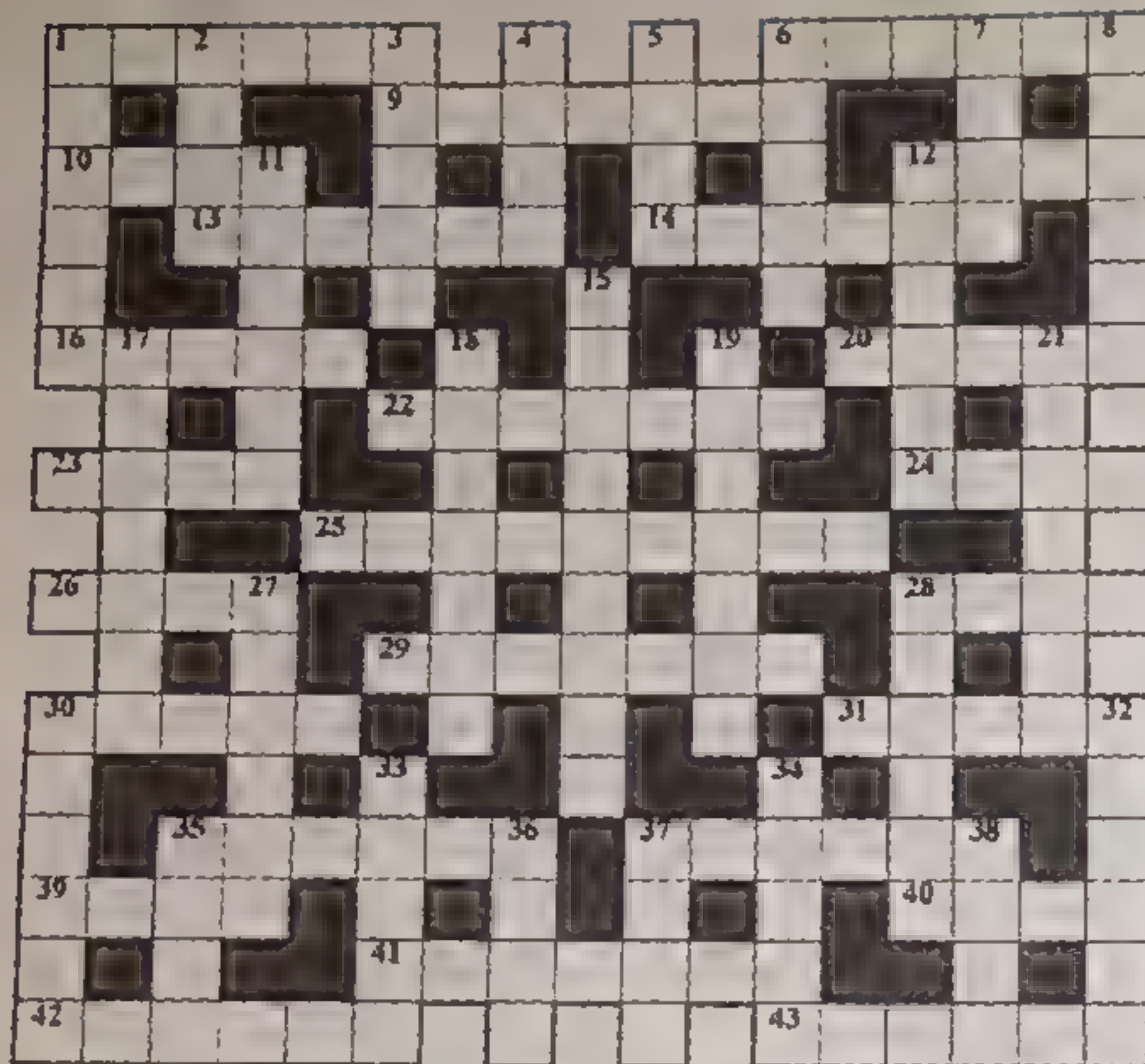
Заявки на участие, тезисы выступлений и доклады направлять по адресу: 111250, Москва, ул. Красноказарменная, 14, МЭИ, каф. ВМСС, Готовскому Ю.В.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ:

(095) 362-73-90, тел./факс (095) 273-08-39.

E-mail: Imedis@deol.ru;
<http://www.deol.ru/users/Imedis>.

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Лицейский друг и секундант А.С.Пушкина. 6. Целебная плодовая культура. 9. Съедобный морской моллюск. 10. Наружная ткань ствола древесных растений. 12. Граница земельных участков. 13. Сочный тропический плод. 14. Город, являвшийся резиденцией великих князей литовских. 16. Очертание предмета, контур. 20. Повесть А.И.Куприна. 22. Рыба семейства карповых. 23. Ставка правителя государства у тюркских и монгольских народов. 24. Город-герой. 25. Клетка крови, содержащая гемоглобин. 26. Организованное передвижение войск. 28. Южное плодородное дерево. 29. Высокий детский голос. 30. Почетная известность, всеобщее признание заслуг. 31. Предосудительный недостаток, позорящее свой-

ство. 35. Наркотик, применяемый в медицине как болеутоляющее средство. 37. Русская мера объема жидкости. 39. Придонная хищная морская рыба. 40. Французский живописец, один из основоположников импрессионизма. 41. Греческий групповой танец. 42. Основная опорная структура органов, тканей живого организма. 43. Острое воспаление волосяной луковицы ресницы.

По вертикали: 1. Птица семейства тетеревиных. 2. Драма Г.Ибсена. 3. Плотная ткань. 4. Высокая скала. 5. Венгерский композитор, пианист и дирижер. 6. Благородный олень, выращиваемый в питомниках. 7. Тонкий слой ледяных кристаллов на почве и наземных предметах. 8. Состояние полного безразличия, равнодушия. 11.

Воспаление небных миндалин. 12. Голландский танец. 15. Помутнение хрусталика глаза. 17. Краевой центр в Российской Федерации. 18. Русский механик-самоучка. 19. Сотая доля числа. 21. Персонаж повести А.С.Пушкина «Выстрел». 27. Мягкая, слегка ворсистая ткань для верхней одежды. 28. Сочинение без указания имени автора. 30. Тяжелое инфекционное заболевание, развивающееся вследствие заражения крови. 32. Резкие непроизвольные дыхательные движения. 33. Сушеные абрикосы. 34. Рыба семейства лососевых. 35. Отдельный снимок на киноплёнке. 36. Озеро, на берегу которого стоит Ростов Великий. 37. Орган управления войсками. 38. Небольшой ресторан.

ОТВЕТЫ

НА КРОССВОРД В № 1

По горизонтали: 2. Бор. 4. Тонус. 6. Карадаг. 8. Вена. 9. Анод. 11. Воря. 13. Ирис. 14. Сев. 16. Корей. 18. Рефлекс. 20. Пума. 21. Рама. 23. Сель. 25. «Нана». 27. Линь. 28. Кап. 30. Куст. 31. Серов. 33. Материк. 35. Сила. 36. Арес. 38. Дога. 40. Ибис. 42. Бук. 43. Мосин. 44. Мак. 46. Лем. 47. Ким. 49. Тиса. 50. Копелян. 51. Этан.

По вертикали: 1. Крона. 2. Бора. 3. Руда. 4. «Таня». 5. Сани. 6. Керн. 7. Гора. 8. Во. 10. Ди. 12. Перл. 14. Софа. 15. Веер. 16. Кемь. 17. Якан. 18. Руль. 19. «Смак». 20. Пено. 22. Ануй. 23. Си. 24. Маре. 26. Ас. 28. Кета. 29. Пора. 31. «Саламбо». 32. «Вирина». 33. Миг. 34. Кеб. 35. Сок. 37. Сим. 38. Дума. 39. Эссе. 41. Сакэ. 42. Бес. 45. Кит. 46. Ли. 48. Ма.

В старину подметили, что от зимы зависит характер будущего лета. Это отразилось в русских пословицах и поговорках: «Много снега — много хлеба», «Зима лето строит», «По зиме ложится лето», «Снег на полях — хлеб в закромах», «Зимнее тепло — летний холод», «Холодная зима — жаркое лето».

Образными словами в народе называли зимнее время, они будто пронизаны холодом и мраком — ознобень, заморозь, тянуча, лютовей, ледостав, рекостав и др. В обрядах, играх, праздниках зимнего времени тоже всегда обыгрывались смерть природы и ее будущее воскрешение весной. Главная идея любого традиционного зимнего народного праздника — это обновление мира через его гибель: гибель солнца и рождение нового солнца.

В языческие времена существовали в представлении русских людей образы добрых и злых зимних богов, идолов, сил. Зимой олицетворял идол Семаргл. По всей видимости, Семаргл восходит к древнему образу Змея — Семглава. Да и в русских сказках семиглавый Змей самый сильный и страшный враг всего живого.

Но были и добрые зимние божест-

довала его от Древнего Рима. У римлян был бог Фебруус — владыка подземного царства, и этот зимний месяц они посвящали покаянию в грехах и памяти усопших. На Руси же февраль издревле называли сеченем, говорили,

Масленицу играли всем миром: взрослые люди ходили друг к другу в гости, молодежь озорничала на посиделках и вечеринках, дети забавлялись катанием на санках, бересте. Все вместе смеялись на представлениях, ката-

хлеба тоже пекли круглыми, как солнце. Считалось, что румяные хлеба приносят благодатное светило, помогая ему разгораться. Первый блин клали на окошко, этот знак внимания должен был привлечь солнце в мир мертвых, чтобы оно могло согреть ушедших. Славил Масленицу и оладьями.

К блинам и оладьям полагалась особая еда: сыр, масло, рыба, творожки. На блины и угощение звали дорогих гостей. Чем больше гостей, тем больше счастливых дней в году. Так продолжалось в течение целой недели. В последний день люди прощались с праздником, устраивая забавные «похороны». Причем Масленица умирала с радостью, символизируя смерть зимы и рождение новолетия.

В этот же день совершали древний обряд прощения всех обид, накопленных за год, — «Прощеное воскресенье» (этот обряд существует и поныне). По старинному обычаю в семье после ужина перед сном подходили просить прощения, начиная со старшего... Назавтра начинался Великий Пост.

По материалам кн. В.М.Петрова, Г.Н.Гришиной и Л.Д.Корогковой

«Зимние праздники, игры и забавы для детей»

ФЕВРАЛЬ... ЗИМА В РАЗГАРЕ

В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ — ПРАЗДНИКИ

что он отсекает зиму от весны. Есть и другое толкование. В старину наши предки-земледельцы в феврале подсекали лес, освобождая землю под будущую пашню. Называли его также лютенем, снежнем, вьюговеем и ласково — бокогреем, свадебником, поскольку традиционно свадьбы на Руси справлялись после святок до Масленицы.

Масленицу празднуют в последнюю неделю перед Великим постом. (В этом году она приходится на 15-21

лись на тройках и, конечно, объедались блинами.

Бытовало поверье: плохо справишь Масленицу, похитит Велес неурожайное лето (Велес — языческий бог богатства, скота — по мере вытеснения язычества отождествился со святым Власием. По поверью, святой Власий оберегает хозяйский скот; день его поминовения 24 февраля). Древним символом является основной атрибут Масленицы — блины. Когда-то первые обрядовые

ках зимнего времени тоже всегда обыгрывались смерть природы и ее будущее воскрешение весной. Главная идея любого традиционного зимнего народного праздника — это обновление мира через его гибель: гибель солнца и рождение нового солнца.

В языческие времена существовали в представлении русских людей образы добрых и злых зимних богов, идолов, сил. Зимю олицетворял идол Семаргл. По всей видимости, Семаргл восходит к древнему образу Змея — Семиглава. Да и в русских сказках семиглавый Змей самый сильный и страшный враг всего живого.

Но были и добрые зимние божества. Это, прежде всего, Сварог, бог-кузнец, покровитель огня, ремесел, искусств, семьи. Его сын Сварожич считался покровителем домашнего очага, семейного тепла и уюта, был небесным помощником людей. Сварога представляли воином в пурпурных одеждах, на белом коне и с копьем в руке. Не случайно он напоминает Егория Храброго (Георгия Победоносца), побеждающего змея — дракона. Так образно представлялась победа светлого над темным в природе и человеке.

Современное название месяца пришло к нам из Византии, которая насле-

ЗИМА В РАЗГАРЕ

В КАЖДОМ МЕСЯЦЕ — ПРАЗДНИКИ

что он отсекает зиму от весны. Есть и другое толкование. В старину наши предки-земледельцы в феврале подсекали лес, освобождая землю под будущую пашню. Называли его также лютедем, снежнем, выюговеем и ласково — бокогреем, свадебником, поскольку традиционно свадьбы на Руси справлялись после святок до Масленицы.

Масленицу празднуют в последнюю неделю перед Великим постом. (В этом году она приходится на 15-21 февраля.) Это очень любимый народный праздник, рождение которого уходит в глубокую древность, в вакханалии и сатурналии античного мира. В Западной Европе нашей Масленице родствен итальянский карнавал.

Села и города в России преображались, погружаясь в мир веселья и смеха: ледяные горки, снежные дворцы и крепости, качели, балаганы для скоморохов, шутов и циркачей, площадки для медвежьей потехи и кулачных боев, столы под открытым небом с разнообразными кушаньями и напитками: «Хоть с себя что заложить, а Маслену проводить!»

лись на тройках и, конечно, объедались блинами.

Бытовало поверье: плохо справишь Масленицу, пошлет Велес неурожайное лето (Велес — языческий бог богатства, скота — по мере вытеснения язычества отождествился со святым Власием. По поверью, святой Власий оберегает хозяйский скот; день его поминовения 24 февраля). Древним символом является основной атрибут Масленицы — блины. Когда-то первые обрядовые

стливых дней в году. Так продолжалось в течение целой недели. В последний день люди прощались с праздником, устраивая забавные «похороны». Причем Масленица умирала с радостью, символизируя смерть зимы и рождение новолетия.

В этот же день совершали древний обряд прощения всех обид, накопленных за год, — «Прощеное воскресенье» (этот обряд существует и поныне). По старинному обычаю в семье после ужина перед сном подходили просить прощения, начиная со старшего... Назавтра начинался Великий Пост.

По материалам кн. В.М.Петрова, Г.Н.Гришиной и Л.Д.Коротковой
«Зимние праздники, игры и забавы для детей»

НАСТОЯЩИЕ РУССКИЕ ГРЕЧНЕВЫЕ БЛИНЫ

1 кг гречневой муки (в современных условиях ее можно приготовить из хорошо высушенной гречневой крупы, смолов ее в кофемолке), 400 г русского (топленого) масла, 2 ч.л. сухих дрожжей, 2-3 стакана молока, 1/2 ст.л. соли.

Тесто готовят с вечера или за 6-8 часов. Муку заваривают 2 стаканами кипятка, дают остыть, добавляют дрожжи, предварительно разведенные немного водой, выбивают, закрывают и дают подняться. За час-полтора до печения разбавляют 2-3 стаканами теплого молока, добавляют соль, затем еще раз выбивают и дают подняться. Не мешая, осторожно брать ложкой, намоченной в теплой воде, и лить на сковороду, обильно смазанную маслом; переворачивая на другую сторону, еще раз добавить масла.

Подают с растопленным маслом, сметаной, икрой, рыбой.

По кн. О.Павловской «Скоромный и постный стол». СПб, 1890

ДОРОГИЕ
ЧИТАТЕЛИ!

На нашу газету
можно подписаться
с любого месяца в любом
отделении связи.
Подписной индекс
по каталогу агентства
«Роспечать» —
32620.

ФОНД «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРИГЛАШАЕТ

на дни открытых дверей

которые проводятся

каждую субботу в 10.00

в малом зале Культурного центра «Москвич»
(м. «Текстильщики», тел. 179-16-01).

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ

ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ

- ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62, 254-39-21
- ст.м. «Арбатская», ул.Волхонка, д. 6, стр.1, тел. 203-07-98
- ст.м. «Улица 1905 года», ул. 2-я Звенигородская, д.43, тел. 256-06-00
- ст.м. «Красносельская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел. 264-82-72
- ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д. 2, тел. 916-43-98
- ст.м. «Новокузнецкая», ул.Б.Татарская, д. 16/2, тел. 953-98-07

Вам расскажут о новейших и древних методиках физического оздоровления и духовного развития, вы встретитесь с врачами медицинского центра «Помоги себе сам», перед вами выступят специалисты и авторы книг по оздоровлению, которые ответят на все ваши вопросы.

- ст.м. «Варшавская», Чонгарский б-р, д.7, тел. 110-77-60
- ст.м. «Выхино», ул.Вешняковская, д.39, тел. 374-89-33
- ст.м. «Комсомольская», ул.Новорязанская, д.26, тел. 261-03-26
- ст.м. «Пушкинская», Б.Путинковский пер., д.3, тел. 299-07-69, 299-26-46
- ст.м. «Юго-Западная», пр.Вернадского, д.109, тел. 433-05-93
- ст.м. «Текстильщики», 1-ый Саратовский пр., д.5, стр.2, тел. 178-98-64

Учредитель — фонд «Помоги себе сам».
E-mail: fpss@glasnet.ru
www.easycom.ru/fpss

Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции: 109125, Москва, Волгоградский проспект, 46/15, Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

«Помоги себе сам» приложение к газете
«Помоги себе сам» — газета «Турист-клуб»

Тел./факс редакции — (095) 173-75-19

Главный редактор — Лариса Казарьян

редакторы — Алла Орлова, Алмаз Бикчантаев

ответственный секретарь — Наталья Девдариани

фото — Маргарита Бородина, Роман Сердюков

верстка — Сергей Гуц, набор — Вера Думбар

корректор — Галина Сенявская

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95
регистрационный номер 013948

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 10384 Тираж 100 000

Подписано в печать 28.01.99

Подписные индексы по каталогу агентства
«Роспечать» — 32620 и 33108

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

А-а-апчи -
на здоровье!



стр. 3

На поиски...
тали



стр. 7

Газета -
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

10 (52)
1997 год

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

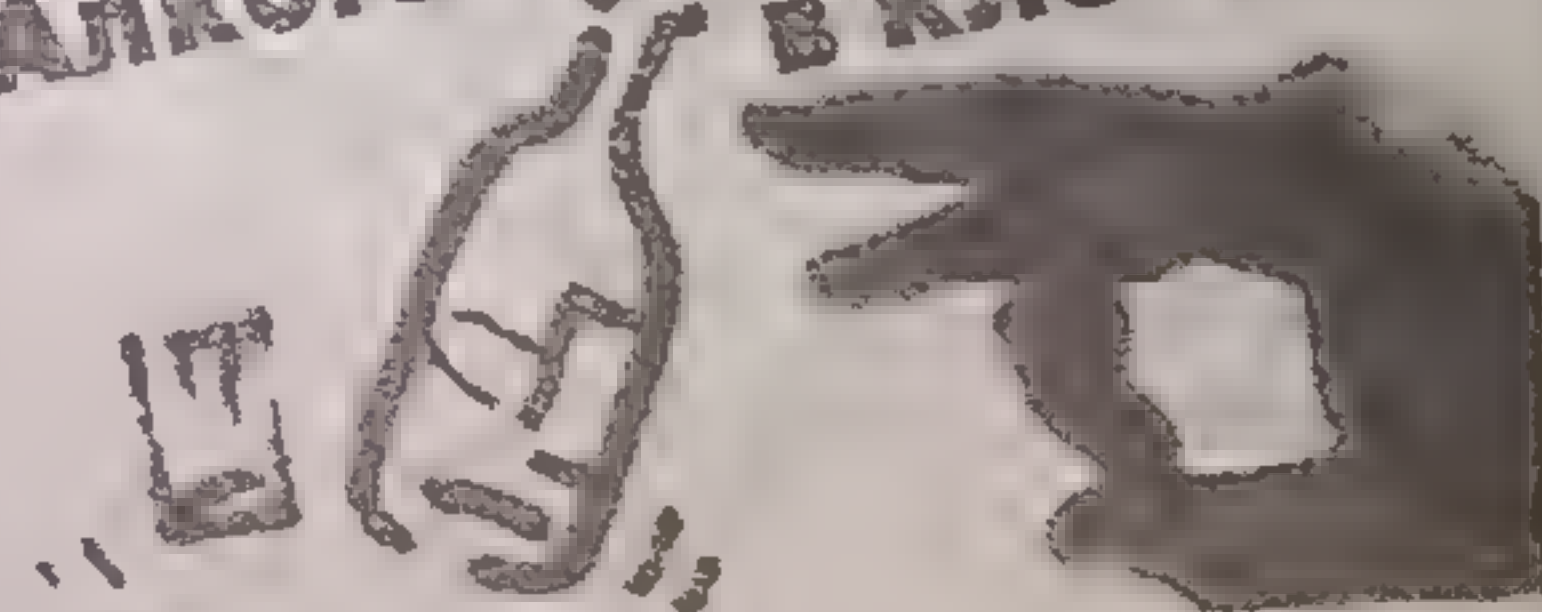
ПОЧЕМУ
ВАМ

№ 4 ОКТЯБРЬ 1997 г.

Лекарства
из трав

Всесильное
мумие

Алкоголь
в клетке



РАССКАЗ

НЬЮТОНОВО

ЯЙЦО



стр. 7



№ 4 СЕНТЯБРЬ 1997 г.

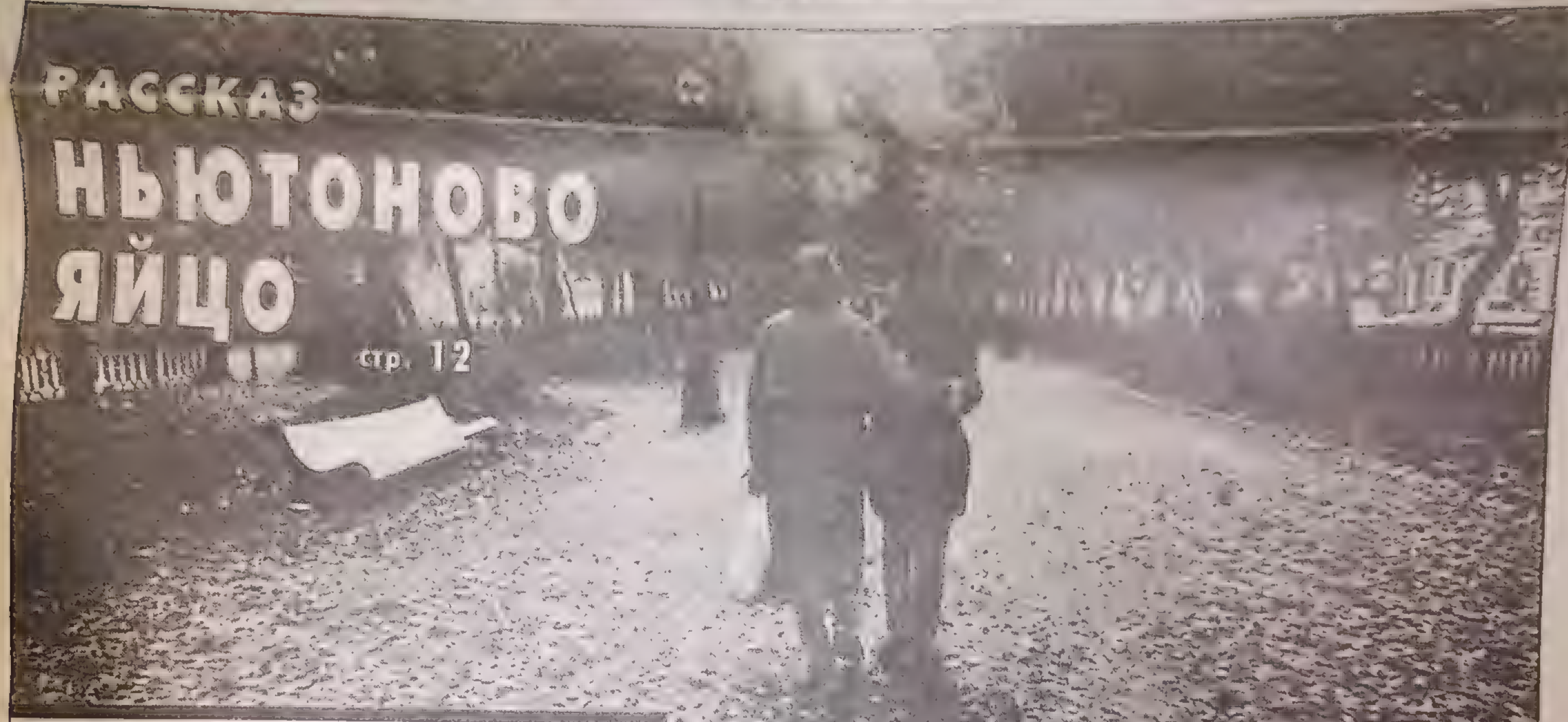
Всесильное
мумие



РАССКАЗ

НЬЮТОНОВО ЯЙЦО

стр. 12



КС-96

стр. 6

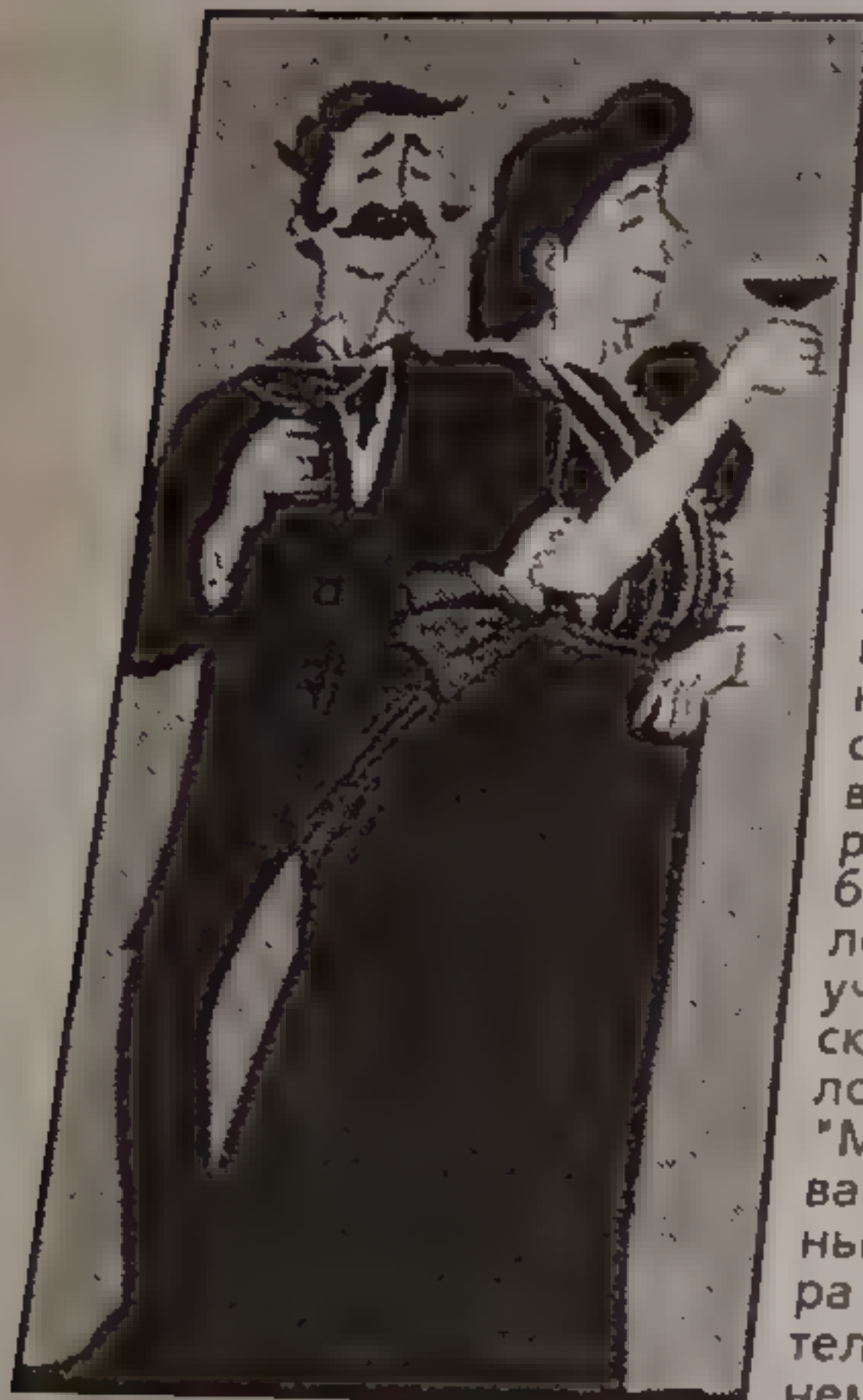
НА ЗАГАДКИ ЕСТЬ ОТГАДКИ

стр. 9

Со всего света

ВИНО ОТ МАРАЗМА

Нашли нетривиальный ответ на вопрос, как избежать заболевания болезнью Альцгеймера, французские ученые. По их мнению, это возможно с помощью повышения уровня образования и небольшого



количества потребляемого ежедневно вина. Профессор Жан Марк Оргогозо (Национальный медицинский исследовательский институт в Бордо) сообщил, что этот вывод основан на результатах проведенной на юге Франции серии исследований, в которых в течение более десяти лет принимали участие несколько сот человек.

«Между заболеванием болезнью Альцгеймера и образовательным уровнем больного несомненно существует зависимость, - сказал профессор Оргогозо. - Тренированный мозг способен более упорно противостоять этой болезни, чем мало загруженный знаниями в молодости».

Пожилые люди, которые в течение длительного времени ежедневно выпивают от четверти до половины литра вина, гораздо менее склонны к заболеванию болезнью Альцгеймера, чем трезвенники: за десять лет наблюдений болезнью Альцгеймера заболели в три раза больше трезвенников, чем выпивающих. Кстати, это утверждение подтверждают подобные же исследования в Нидерландах. Правда, там экспериментировали с пивом и установили, что оно в незначительной степени уменьшает опасность заболеть болезнью Альцгеймера.

"И ОДНО ТОЛЬКО СЛОВО ТВЕРДИТ АЙБОЛИТ"

Первым делом Айболит во время зарубежной командировки в Африку ставил и ставил градусники. Правда, так и осталось неизвестным, какую температуру он считал нормальной. Дело в том, что в различных странах существуют различные критерии. Так, американцы считают нормальной температуру +37, но нередко у фактически здоровых людей нормальной является температура до +37,6.

ПРЕДАТЕЛЬСКИЕ УШИ

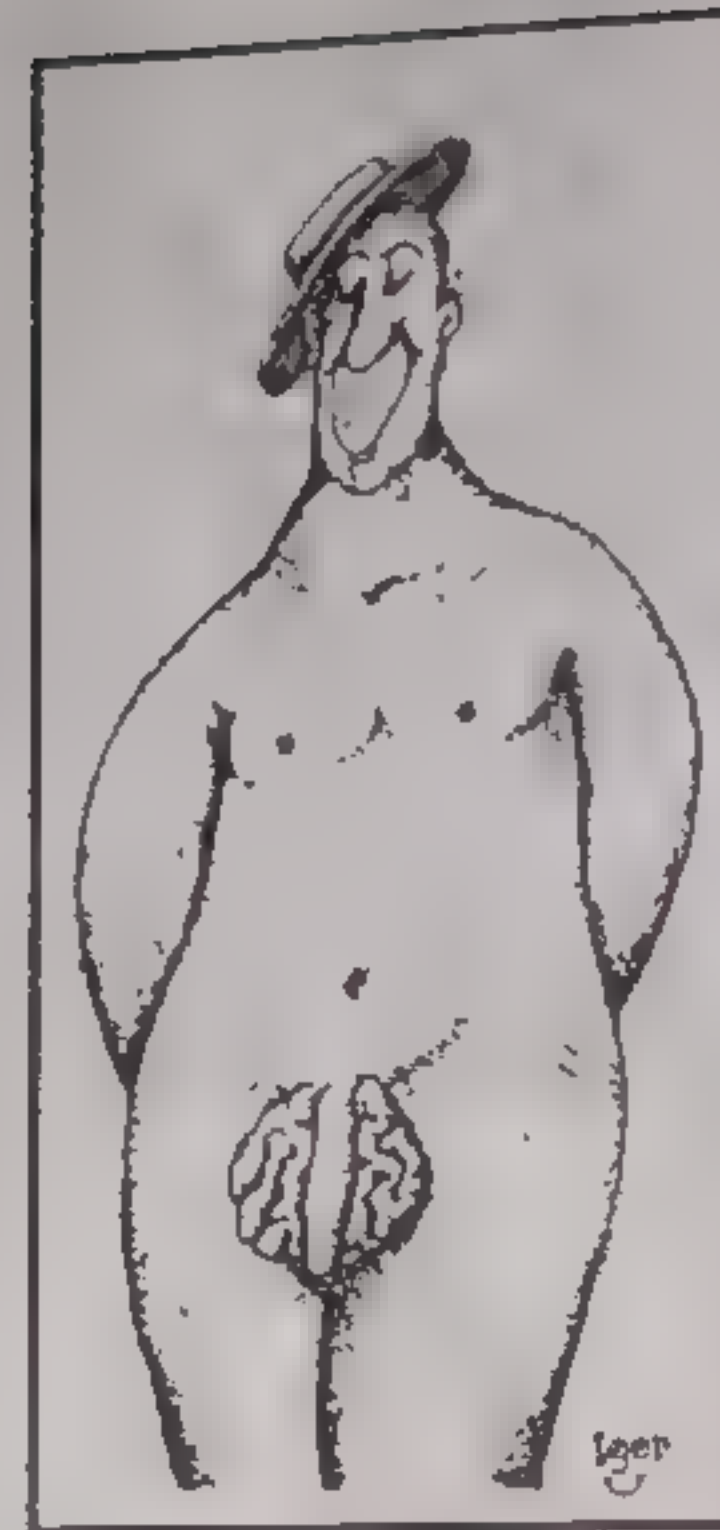
Писком моды уходящего сезона у хирургов-косметологов стали операции по подтяжке ушей. Именно эта "незначительная" часть головы выделяет возраст даже после многочисленных операций по подтяжке лица, груди, шеи. Особенной популярностью пользуются уши "а-ля Стинг" и "а-ля Деми Мур".

"МАМА, ДАЙ СИСЮ"

Чем дольше не обсыхает молоко на губах, тем лучше для здоровья. Жиры мо-

БИЛИ ПО ЗАДУ - ВСТАВАЛО С ФАСАДУ

Научное обоснование получил в Самаре, если верить местной прессе, оригинальный метод лечения импотенции, который использовали древние знахари. Они прописывали нерадивым мужикам розги или крапиву пониже спины. Ощущения от такого "лекарства", конечно, малоприятные, однако современные специалисты подтвердили, что оно на самом деле помогает. Оказывается, во время порки раздражаются рецепторы, находящиеся в ягодичах и связанные с соответствующими нервными центрами мозга человека. Правда, сейчас врачи воздействуют на них другими способами. В основном это терапевтические лазеры и деодинамические токи.



"...ТАКИМ ТЫ И ОСТАЛСЯ"

Глупость неискоренима. Даже жизненный опыт мало что может изменить. Недавнее исследование показало: на роль генетического фактора в интеллектуальном развитии до самого конца жизни приходится примерно 50 процентов, и лишь другая половина - на долю образования, социально-экономического статуса, питания, болезней и других обстоя-

тельств, формирующих человеческую жизнь.

240 пар близнецов, средний возраст которых составлял 83 года и половина которых были однояйцевыми, подвергли многообразным умственным тестам. Оказалось, что влияние наследственности на творческие, познавательные, умственные способности с возрастом не только не уменьшалось, но даже росло. Если во младенчестве роль генов ограни-

чивалась 20 процентами, в детстве - 40 процентами, а в подростковом возрасте - 50 процентами, то у взрослых и пожилых людей она доходила до 60 процентов.

Дальнейшее изучение роли генов в развитии интеллекта пожилых людей поможет найти способы предотвращения упадка умственных способностей стариков, в том числе больных болезнью Альцгеймера.

ВТОРОЙ РАЗ - ПЕРВЫЙ ШАГ

Чудом в медицине не называют специалисты исцеление Дэвида Чэпмена. Это неудивительно: в результате несчастного случая тело 16-летнего школьника из южноанглийского города Фаверсхама (Faversham) было на 90 процентов покрыто ожогами. Вылившееся из поврежденного бензобака мопеда горячее, воспламенившись, в мгновение ока окутало подростка огнем. Врачи считали невозможным уже то, что он останется жив, но, конечно же, сделали все для его спасения.

По их словам, они начали верить в чудо тогда, когда после многочисленных операций и пересадок кожи им удалось вернуть к жизни обгоревшую до костей руку ларня. А недавно тот с помощью специалистов второй раз в жизни сделал первый шаг. По мнению докторов, не исключено и то, что осуществится давниш-

МИЛЛИОН, МИЛЛИОН РАЗНЫХ ДОЗ

существует зависимость, - сказал профессор Оргогозо. - Тренированный мозг способен более упорно противостоять этой болезни, чем мало загруженный знаниями в молодости".

Пожилые люди, которые в течение длительного времени ежедневно выпивают от четверти до половины литра вина, гораздо менее склонны к заболеванию болезнью Альцгеймера, чем трезвенники: за десять лет наблюдений болезнью Альцгеймера заболели в три раза больше трезвенников, чем выпивающих. Кстати, это утверждение подтверждают подобные же исследования в Нидерландах. Правда, там экспериментировали с пивом и установили, что оно в незначительной степени уменьшает опасность заболеть болезнью Альцгеймера.

ПРОЖИГАТЕЛИ ЖИЗНИ

Самая высокая в мире заболеваемость раком легких зафиксирована в Исландии. По данным датских медиков, от этой болезни умирают, по крайней мере, 20 процентов жителей острова. Статистика смертности четко соотносится с уровнем потребления табачных изделий. На каждые пять исландцев приходится четыре курильщика.

ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

В большой опасности пребывает больной, которого оперирует женатый хирург - по крайней мере, когда врач носит на пальце обручальное кольцо. Дело в том, что между кольцом и кожей поселяются бактерии, которые проникают через хирургические перчатки и, следовательно, могут попасть в рану пациента. Поэтому врачам следует перед операцией снять обручальное кольцо и помыть руки, а если делать это лень, то развестись.



СТАНЬ АРИСТОКРАТОМ

Если уж курить, так сигары или трубку. По данным исследователей из лондонской больницы "Святой Варфоломей", чья статья появилась в журнале "Бритиш медикл джорнэл", такой переход почти вдвое уменьшает шансы преждевременной смерти от рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний.

"МАМА, ДАЙ СИСЮ"

Чем дольше не обсыхает молоко на губах, тем лучше для здоровья. Жиры молока содержат вещества, блокирующие развитие многих злокачественных опухолей, таких как рак легких, меланома, рак толстого кишечника и грудной железы. Это утверждает австралийский исследователь Питер Парали, чья статья появилась в журнале американского общества "Наука о питании".

МИЛЛИОН, МИЛЛИОН РАЗНЫХ ДОЗ

Все больше и больше людей становятся жертвами беспорядочно принимаемых медицинских препаратов, свидетельствуют исследования Джорджтаунского университета. Главным образом пожилые - старше 65 лет - мужчины и женщины склонны к тому, чтобы путем увеличения дозы лекарств достичь как можно большего эффекта. В результате этого часто возникает почечная недостаточность, причем нередко со смертельным исходом. Да и молодежь ведет себя не умнее: каждый пятый из них неправильно принимает медикаменты, и не только в избыточных дозах, но и экспериментирует со своим здоровьем, сочетая различные препараты.

РАССЛАБЬСЯ И УСНИ

Кто и сколько принимает снотворных в различных странах мира? Ответ на этот вопрос попытались получить социологи из Института Гэллапа, опросив по 2 тысячи респондентов в 20 странах различных континентов. Среди европейцев беспорядочными лидерами оказались французы - почти 70 процентов опрошенных признались, что употребляют успокаивающие препараты не реже 2-3 раз в неделю. Вслед за ними немцы и бельгийцы, прибегающие к антидепрессантам в среднем раз в 10 дней. Замкнули европейскую пятерку итальянцы и голландцы, принимающие успокаивающие

препараты один-два раза в месяц.

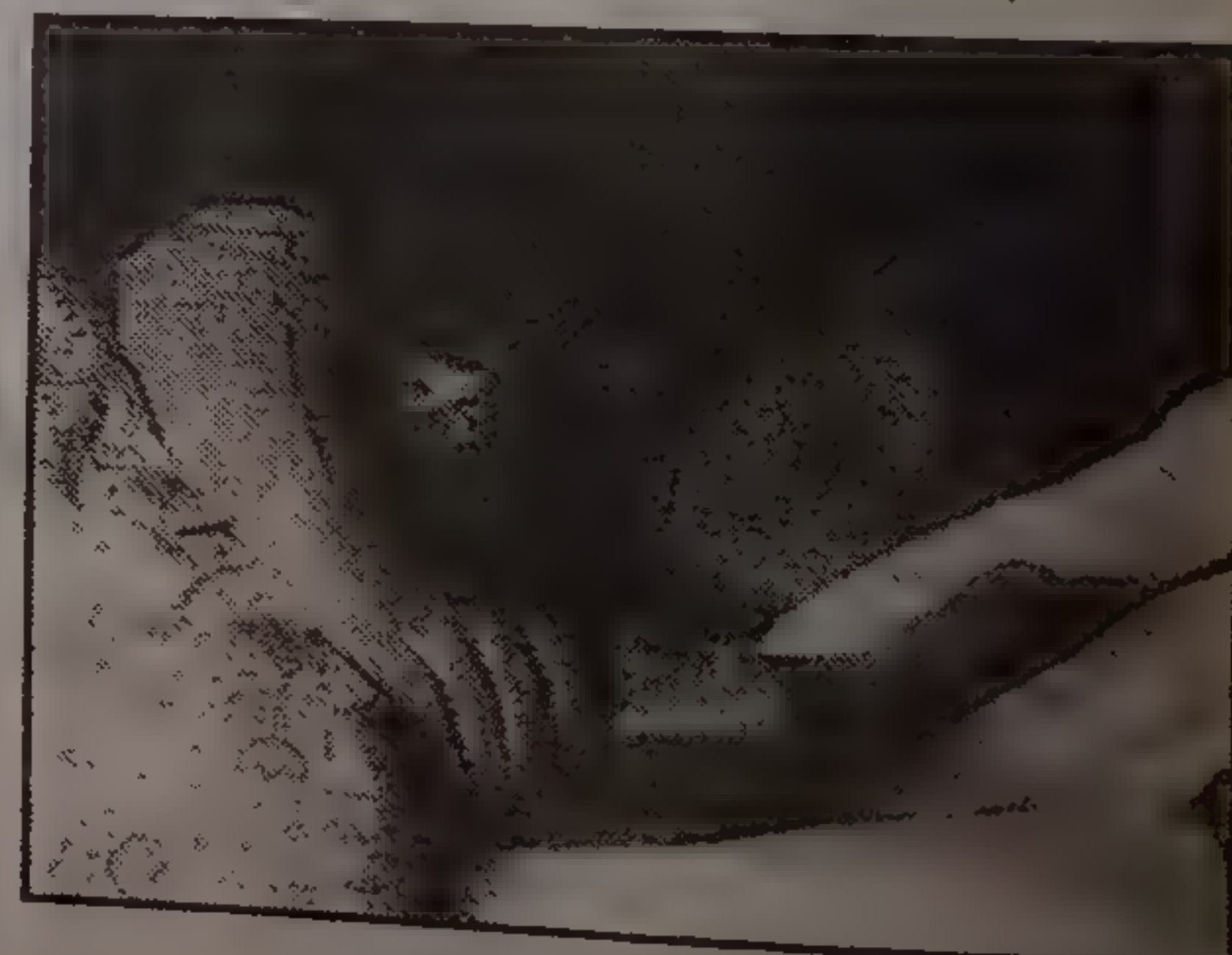
В странах Азии беспорядочными лидерами стали государства с бурно развивающейся экономикой. Так, сингапурцы (почти 90 процентов опрошенных) прибегают к транквилизаторам практически ежедневно, а Южной Корее - 4-5 раз в неделю. Аналогичная картина наблюдается и на Тайване.

Более сдержанны в употреблении успокаивающих средств жители стран Латинской Америки. Так, бразильцы прибегают к ним не более двух раз в неделю, аргентинцы - 2-3 раза в неделю. Приблизительно такие же показатели и среди

опрошенных жителей других стран континента.

Но самые поразительные результаты социологи получили в Австралии и Новой Зеландии. Так, из опрошенных австралийцев 90 процентов признались, что вообще не пользуются транквилизаторами, а в Новой Зеландии лишь 5 процентов

использует успокаивающие средства в среднем один раз в 3 месяца. Поистине, как в известной рекламе сыра "Фендейл", - жизнь здесь нетороплива и старомодна. Кстати, недавно проведенный опрос в той же Новой Зеландии показал, что новозеландцы самая "трезвая" нация мира.



По материалам "ЭКСТРА-ПРЕСС".

они начали верить в чудо тогда, когда после многочисленных операций и пересадок кожи им удалось вернуть к жизни обгоревшую до костей руку парня. А недавно тот с помощью специального приспособления второй раз в жизни сделал первый шаг. По мнению докторов, не исключено и то, что осуществится давнишняя мечта Дэвида и он станет наконец членом сборной по футболу. Во всяком случае они не разубеждают школьника в этом и только говорят, что до тех пор ему все-таки придется потерпеть и перенести еще несколько операций.



КАК ОБОЙТИСЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ ИЛИ СНИЗИТЬ ИХ ДОЗУ

Для борьбы с пневмониями, бронхитами и плевритами "травники" рекомендуют такие рецепты.

Смешать по 5 г листьев мать-и-мачехи, цветов черной бузины и травы спаржи. Заварить стаканом кипятка и настоять, укутав, в течение часа. Затем процедить. Пить горячим, как чай, 3 раза в день.

При хроническом бронхите помогает такой состав: взять листья и цветы мать-и-мачехи - 1 часть (2 столовые ложки), цветы аптечной ромашки - 1 часть, 2 части медуницы или легочницы и полчасти душицы. Все смешать, измельчить. 2 столовые ложки измельченной смеси залить полутора стаканами кипятка, накрыть фарфоровой тарелкой и укутать на полчаса. Процедить. Теплый настой принимать по 3/4 стакана. За сутки нужно выпить не менее пяти порций (до еды) и перед сном (добавить ложку меда).

В народной медицине при гриппе применяют ягоды брусники в виде морсов. При простудных заболеваниях пьют также настой лиственных веточек: столовую ложку залить стаканом кипятка, полчаса настоять и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4-5 раз в день.

Традиционно при гриппе и простудах используют свежий чеснок: по 2-3 зубчика ежедневно.

В этот период могут обостряться и заболевания слизистых оболочек рта - стоматиты, гингивиты (заболевания десен), пародонтоз. Часто они сопровождаются ангиной. Хорошо помогает календула (лекарственные ноготки). Рекомендуются полоскания полости рта водным настоем (10 цветков на 1 стакан кипятка) или настоем (1 чайная ложка на 1 стакан теплой воды).

Для профилактики стоматита и гингивита надо полоскать полость рта настоем или настоем, предварительно помассировав десны пальцами.

"Мединформ".

1. Загибание вперед ушных раковин. Поместить обе руки за уши; загнуть их, с силой прижать к голове. Следует сделать 5-7 таких движений.

2. Захватить мочки ушей указательным и большим пальцами и оттягивать их вниз. Число движений (оттягиваний) соответствует возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью следует выполнять это упражнение.

3. Ладони положить на уши и выполнять поглаживающие и растирающие легкие движения.

4. Массаж противозавитка (зоны позвоночного и Концы указательного и среднего пальцев с силой скользят по всей длине противозавитка.

5. Массаж слухового отверстия и козелка осуществляется кончиком указательного или среднего пальца поглаживающими и растирающими движениями.

ют сосудосуживающие лекарства ("Санорин", "Нафтизин"). Так вот доктор просто обязан напомнить пациенту, что такие лекарства можно закапывать не более 3-4 дней, а затем прием надо прекращать. Но или больной забывает выполнить предписание, или врач забывает напомнить, однако пациенты продолжают закапывания на протяжении 6-7 дней, а не 3-4 дня. И это же лекарство вызывает лекарственный насморк, или вазомоторный ринит. Передозировка воздействует на нервные окончания стенок сосудов, а ведь носовые сосуды - очень тонкое образование.

Кровеносные сосуды в носу вообще действуют как calorиферы, расширяются там, где очень холодный воздух, и подводят тепло. А эти капли расширяют сосуды суживают, суженные расширяют, а потом наступает паралич нервных окончаний и они перестают действовать. На мышцы лекарство влияет, они сокращаются, больной дышит. А сосуды наливаются кровью и закрываются, наступает паралич стенок сосудов. В

трудно. Врачи потом пытаются перевести больного на такие капли, которые не действуют так сильно. Уж лучше больному немного пострадать по причине трудного дыхания.

У детей способствуют переходу острого процесса в хронический аденоиды. Это нарушение носового дыхания вызвано увеличением плотной миндалины. А увеличивается эта миндалина также под влиянием частых насморков: увеличивается ее лимфоидная ткань, дыхание перекрывается и - порочный круг - насморки бывают чаще.

Многие болезни начинаются с носа, а особенно отиты у детей: насморк, отек слизистой оболочки полости носа, глотки, и устья слуховых труб, которые идут из носоглотки к ушам, закрываются; нарушается вентиляция барабанных полостей - и вот отит, катаральный, а потом и гнойный.

Как видите, такой невинный симптом, как насморк, - тревожный сигнал грядущих заболеваний. Прислушайтесь и к другим защитным рефлексам человеческого организма: чихание - это

века, он может заразить себя 20-25 человек. Поверните спину, отойдите. Если это невозможно (например, в транспорте), закройте нос и рот платком, шарфом, газетой;

- на заметку молодым родителям: на высоте 60 см от пола - самая высокая концентрация грязи и микробов. Поэтому, по возможности, не возите маленьких детей в транспорте, а если везете - берите на руки;

- если болен кто-то из членов семьи, постарайтесь изолировать больного, выделите ему отдельную комнату или угол. Проводите влажную уборку, проветривайте и "кварцуйте" помещение ультрафиолетовой лампой;

- ухаживайте за больным в марлевой повязке (меняйте повязку через 3 часа), смазывайте полость носа оксолиновой мазью. Полощите горло раствором пищевой соды - вирус гриппа, как известно, поселяется в верхних дыхательных путях и любит кислую среду.

"Доктор - Люкс".

ЗАБОЛЕЛА СПИНА - ДЕРГАЙТЕ ЗА УХО

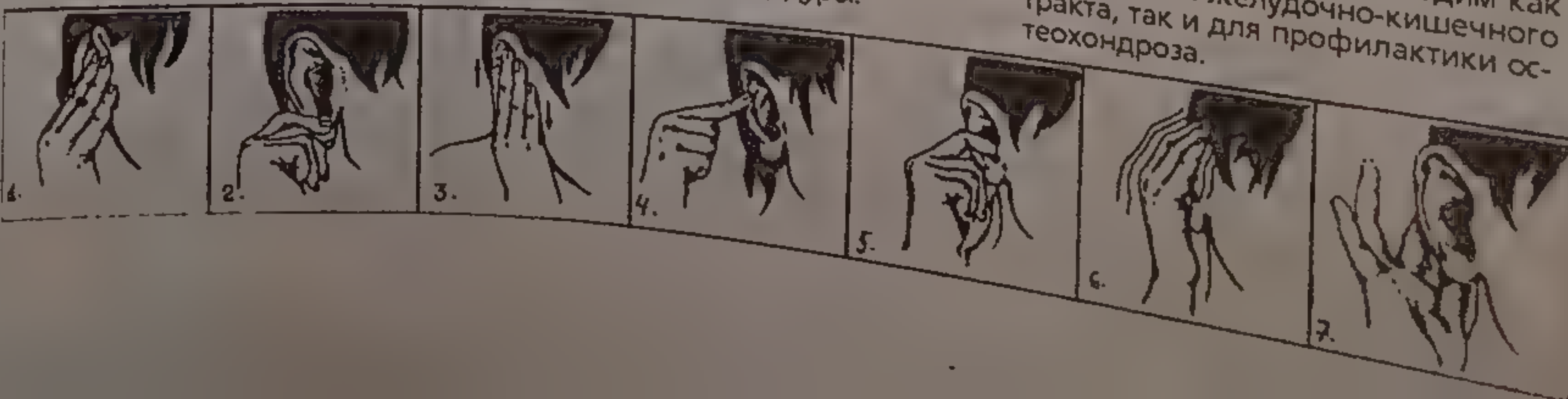
"Ушная раковина является местом соединения всех каналов, по которым течет жизненная энергия, благодаря чему она связана со всеми внутренними органами и системами организма", - говорится в старинном китайском каноне. Оказывается, по виду ушной раковины можно не только очень точно установить физическое и психическое состояние человека, но и значительно улучшить его самочувствие при помощи самомассажа и иглоукалывания. Для этого на ухе имеется более 120 биологически активных точек, их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела. Существует рефлекторная зависимость кисти, запястья, предплечья, плеча, других участков, нижних конечностей и позвоночника в области ушной раковины. И в наши дни многие люди крутят или тянут мочки ушей, находясь в состоянии замешательства и растерянности, произвольно заново открывая метод лечения при помощи самомассажа.

САМОМАССАЖ УШНОЙ РАКОВИНЫ

6. Упражнение для улучшения слуха. Ладони накладываются на уши, и делаются пружинящие движения, чтобы образовалась воздушная подушка. Движение повторять 3-5 раз.

7. Растирание за ухом - растирание сосцевидного отростка. Указательным и средним пальцами осуществляются поглаживающие и растирающие движения. После массажа возникает чувство тепла и даже жар в ушах. Это говорит о пользе проведенной процедуры.

Обмывание мест вокруг ушей и за ушами холодной водой тоже можно рассматривать как оздоровительный массаж. Массаж можно делать и при болях в кишечнике, и при нормальной его работе один или два раза в день, а также необходим как для лечения желудочно-кишечного тракта, так и для профилактики остеохондроза.



Тема номера

ОТЧАЯННЫЕ СРЕДСТВА

Александр Егоров работает педиатром в детской поликлинике № 122 г. Москвы. Он необычный врач. Всех своих маленьких пациентов (а нередко и их родителей!) приобщает к закаливанию. Бывает, что холодная вода тому или иному ребенку помогает слабо. В таких, правда, редких, случаях доктор Егоров для усиления эффекта подключает точечный массаж или иглоукалывание (рефлексотерапию он начал изучать еще в 60-е годы). Назначает диету и кратковременное голодание (сам Александр Григорьевич в молодые годы перенес после гриппа энцефалит с осложнением на центральную нервную систему. Положение было серьезное, но ему удалось вылечиться с помощью закаливающих процедур, рефлексотерапии и лечебного голодания под наблюдением профессора Ю.С.Николаева). Егоров подбирает пациентам и упражнения из йоги, которой занимается около 30 лет... Мы попросили Александра Григорьевича Егорова поделиться практическими советами по закаливанию организма. Он охотно согласился.

Я знал одного профессора, у которого был обширный инфаркт. Через год после случившегося он начал ходить на лыжах, плавать в бассейне, принимать холодный, а затем и ледяной душ, а с лета вошел в зимнее купание. В один из мартовских дней 1974 года я гулял в Серебряном Бору и случайно увидел профессора купающимся в полынье — к тому времени его стаж «моржа» был равен нескольким годам. Он сказал, что после купания чувствует себя хорошо, и стал агитировать меня заняться зимним плаванием.

Тогда я не решился на это, так как всю жизнь боялся холода. А решился много позже, когда мне исполнилось 58 лет. В 1982 году у моего 27-летнего сына произошел инсульт с правосторонним частичным параличом (жесткопарезом). После

ми болями, из-за которых нога еле-еле волочилась. Нине Дмитриевне порекомендовали искупаться в ледяной воде. Посоветовавшись еще с несколькими бывалыми «моржами», она решила: кое-как волоча ногу, доковыляла до пруда, окунулась, вышла на берег — и почувствовала, что боль в пояснице и ноге стала меньше. Обратно шла уже не волоча ногу, а лишь прихрамывая. В последующие дни повторяла процедуру и вскоре совсем поправилась.

У Нины Дмитриевны стаж «моржевания» 20 лет, она ведет здоровый образ жизни: вегетарианка, временами голодает, бегаёт, делает утром зарядку, работает летом в огороде — все

ния в развитии болезни не произошло, а приятель, продолжая дома обливаться ледяной водой, очень быстро поправился.

Я не призываю всех без исключения лечить ангину купанием в проруби, а этот пример привел лишь для того, чтобы лишний раз напомнить, что человеческий организм, не пораженный страхом за свою жизнь, обладает колоссальными возможностями к выживанию и выздоровлению. И наша цель — помочь ему. Например, если я чувствую, что у меня начинается кашель или насморк и поднимается температура, то не только не прекращаю купаться в проруби, но еще дополнительно 1-2 раза в день принимаю дома ледяной душ. Это помогает мне быстрее выздороветь, но уж если не на шутку расхворюсь, то в проруби купаться прекращаю, обхожусь только ледяным душем.

По силе воздействия на человеческий организм закаливающие процедуры распределяются так: самая «нежная» из них — воздушные ванны, затем идут обтирания полотенцем, смоченным в холодной воде, обливания, душ, ванны с холодной водой, хождение босиком по снегу и растирание снегом. Самая сильная процедура — купание в проруби. Кроме того, в систему закаливания входят полоскания горла после еды холодно-ледяной водой в течение 1-3 минут, прогулки или физический труд на улице в легкой одежде. А также сон на свежем воздухе.

Еще в 1927 году выдающийся педиатр нашего времени академик Г.Н.Сперанский начал применять сон на свежем воздухе для детей, больных воспалением легких. Он доказал всему научному миру, что даже дети грудного возраста, спящие зимой на свежем воздухе, выздоравливают быстрее, чем дети, находящиеся в больнице, хотя лекарства у тех и других были одни и те же.

Осложнений от закаливающих процедур в моей практике также не наблюдалось. При час-

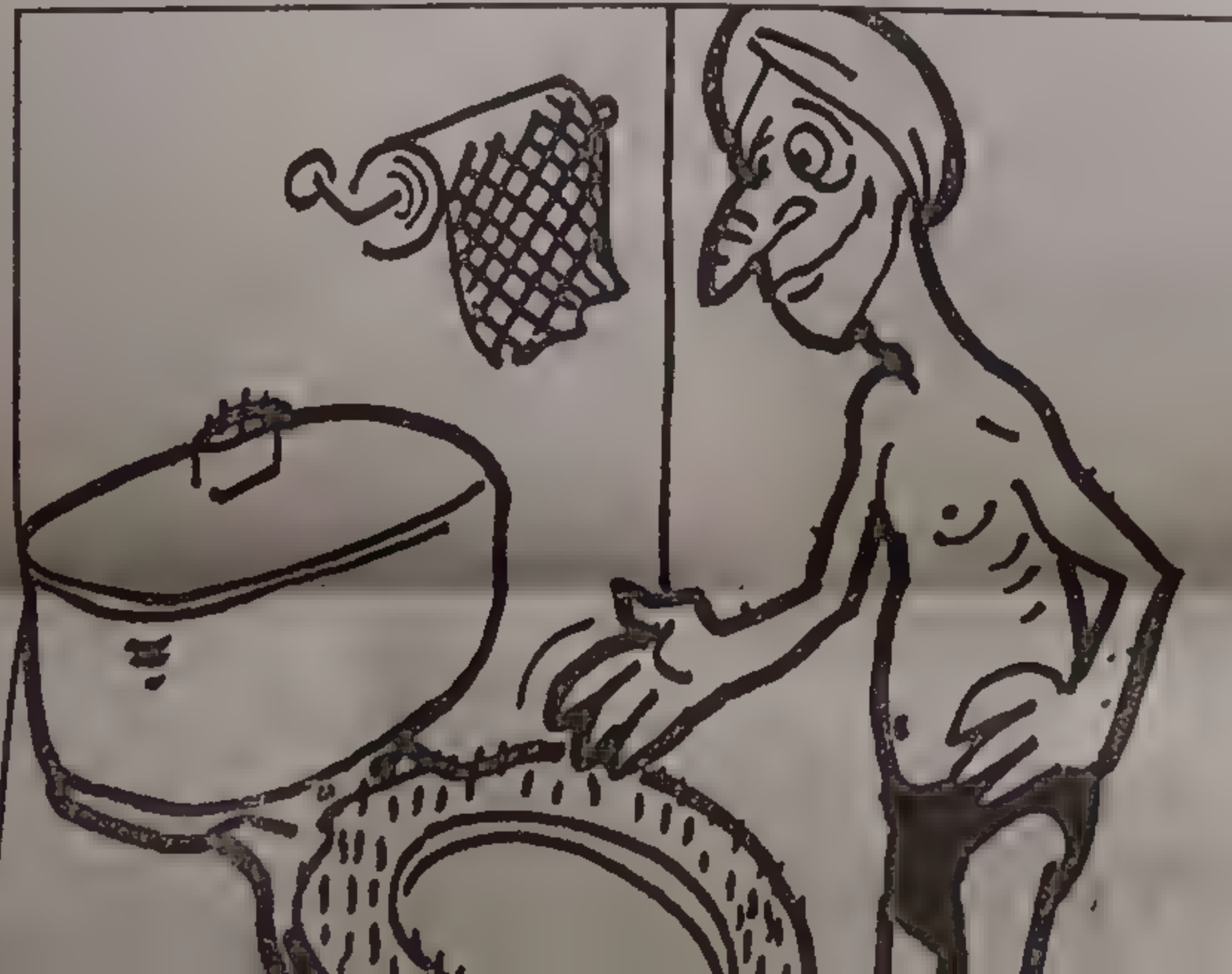
тых приступах бронхиальной астмы или астматическом бронхите я обычно рекомендую обливаться или делать холодный душ каждые 1,5-2 часа. Как правило, это приводит к тому, что приступы прекращаются без лекарств. Чем холоднее вода, тем выше лечебный эффект.

Можно начать с контрастного обливания или душа, но в любом случае надо закончить процедуру холодной водой. Применяя холодный и, особенно, ледяной душ, следует поочередно охлаждать разные участки тела, быстро и сильно растирая их руками. Иначе от холодно-ледяной струи в теле появляется ломота. После охлаждения тело нужно растереть махровым полотенцем, сделать массаж, если умеете, но это не обязательно. А вот разогреться физическими упражнениями желательно как до охлаждения, так и после него.

Такие закаливающие процедуры, как холодно-ледяные душ, ванна и обливания, можно не спеша осваивать в любое время года, независимо от возраста. Что же касается купания в проруби, то подготовку к нему лучше всего начинать с лета, не прекращать осенью, и тогда организм, привыкнув постепенно к более сильным охлаждениям, сможет переносить их безболезненно и зимой.

Начинают купаться в проруби, как правило, не от хорошей жизни. Если больному ничего не помогает, то он делает попытку оздоровить себя при помощи сильных холодовых воздействий. В этой связи, мне кажется, уместно вспомнить слова Шекспира: «Отчаянный недуг врачуют лишь отчаянные средства или никакие».

В период перехода от обливаний к купанию в проруби хорошо практиковать хождение босиком по снегу: сначала в течение 2 секунд, ежедневно прибавляя по 2 секунды и доводя время до 1 минуты, а также растирание тела снегом. Освоив эти «снежные» процедуры, можно без боязни переходить к купанию в проруби.



Мы купаемся зимой всей семьей (у меня два сына,

после случившегося он начал ходить на лыжах, плавать в бассейне, принимать холодный, а затем и ледяной душ, а с лета вошел в зимнее купание. В один из мартовских дней 1974 года я гулял в Серебряном Бору и случайно увидел профессора купающимся в полынье – к тому времени его стаж "моржа" был равен нескольким годам. Он сказал, что после купания чувствует себя хорошо, и стал агитировать меня заняться зимним плаванием.

Тогда я не решился на это, так как всю жизнь боялся холода. А решился много позже, когда мне исполнилось 58 лет. В 1982 году у моего 27-летнего сына произошел инсульт с правосторонним частичным параличом (гемипарезом). Поправлялся он с трудом и в 1985 году решил для ускорения выздоровления, улучшения настроения и предупреждения второго инсульта подключить зимнее плавание. Сын стал просить меня составить ему компанию, и мне пришлось согласиться и поддержать его личным примером. Мы с лета начали купаться в пруду и без особых сложностей перешли к купанию в проруби. После сезонов "моржевания" сын чувствовал себя хорошо. Сейчас он иногда бросает зимнее купание, но периодически его возобновляет, так как чувствует, что оно ему необходимо.

Один мой знакомый художник страдал алкогольными запоями. Когда он обратился ко мне за помощью, то я ему посоветовал поднять силы организма на борьбу с недугом при помощи зимнего купания и лечебного голодания, причем делать это не в комплексе, а поэтапно. Но он, однако, решил "моржеваться" и голодать одновременно – уж очень хотел избавиться от алкоголизма. И своего достиг! Прекрасно выглядит, здоров и как художник преуспевает, чего не было раньше.

Особенно мне хочется отметить врача-психотерапевта, руководителя московской Натуропатической школы оздоровления и родовспоможения Валерия Александровича Капралова, который, будучи в молодости очень больным человеком, при помощи вегетарианской диеты с регулярным голоданием, зимнего купания, а также бега вылечил себя от невралгии тройничного нерва, астматического бронхита, фарингита, гломерулонефрита и других недугов.



Среди моих пациентов была 7-летняя девочка, которая весной 1992 года чуть не погибла от тяжелейшего приступа бронхиальной астмы: "скорая помощь" вовремя привезла ее в отделение реанимации Института педиатрии АМН России. А летом мама девочки по моей рекомендации начала готовить ее к зимнему купанию. Позже я не раз был свидетелем того, как они вместе приходили к проруби. Девочка раздевалась и быстро окуналась, затем мама накрывала ее простыней, одевала, и они бежали домой. С тех пор у ребенка больше не было обострений бронхиальной астмы...

Последние 11 лет мы с женой купаемся в Лебедянском пруду в парке Измайлово. Среди "моржей" нашей группы много женщин. Самой старшей из них, Нине Дмитриевне, 72 года, она признанный лидер группы и горячая поклонница зимнего купания, заняться которым ее заставили болезни. Однажды она так сильно промерзла, что у нее возник ишиас (пояснично-крестцовый радикулит) с сильнейши-

вместе это дает отличный результат. Летом я видел, как Нина Дмитриевна на берегу пруда делала "шпагат".

У нас, врачей, чтящих заповедь Гиппократов "Не навреди!", часто проявляется консерватизм при назначении лечебных средств. Иногда мы излишне осторожны. Так, урологи никогда не разрешат больному с хроническим простатитом, циститом или гломерулонефритом купаться в проруби. Я же знаю немало больных с подобными диагнозами, которые излечили себя именно купанием в проруби.

То же самое можно сказать и про лечение ангины и ОРЗ. Мой приятель доказал это еще в начале 60-х годов. Однажды он заболел ангиной и с температурой 38,7 градуса явился ко мне, тогда начинающему врачу, заявив: "Хочешь, я сейчас всю твою медицину опровергну?" И несмотря на мое отрицательное отношение к его намерениям, мы вместе поехали на лыжах в парк, где приятель искупался в проруби, затем вернулись домой, померили температуру. Она стала нормальной. Но самое главное – никакого ухудше-

также сон на свежем воздухе. Еще в 1927 году выдающийся педиатр нашего времени академик Г.Н.Сперанский начал применять сон на свежем воздухе для детей, больных воспалением легких. Он доказал всему научному миру, что даже дети грудного возраста, спящие зимой на свежем воздухе, выздоравливают быстрее, чем дети, постоянно пребывающие в помещении больницы, хотя лекарства у тех и других были одни и те же.

Осложнений от закалывающих процедур в моей практике также не наблюдалось. При час-

пытку оздоровить себя при помощи сильных холодовых воздействий. В этой связи, мне кажется, уместно вспомнить слова Шекспира: "Отчаянный недуг врачуют лишь отчаянные средства или никакие".

В период перехода от обливания к купанию в проруби хорошо практиковать хождение босиком по снегу: сначала в течение 2 секунд, ежедневно прибавляя по 2 секунды и доводя время до 1 минуты, а также растирание тела снегом. Освоив эти "снежные" процедуры, можно без боязни переходить к купанию в проруби.

Мы купаемся зимой всей семьей (у меня два сына, тоже врачи), и у нас на основании своего опыта, а также опыта других "моржей" выработались такие правила.

- До купания в проруби разогреться бегом.
- Залезать в воду смело, с радостью, шутками, а еще лучше с молитвой и верой, что купание обязательно принесет выздоровление.
- Никаких рекордов по нахождению в проруби. Окунулся и вылезай! Если самочувствие хорошее и есть желание еще побыть в воде, побудь, но не жадничай, не доводи до появления ломоты в теле. При регулярном купании в проруби время пребывания в ледяной воде, конечно, увеличится. Но следует учитывать температуру и воды, и воздуха. Чем ниже температура, тем меньше следует находиться в воде, а иногда и вовсе пропустить купание. При сильном ветре тоже не всегда хочется купаться; можно пропустить и такой день.
- Лучше купаться не каждый день, а 2-3 раза в неделю. Смысл в том, что, во-первых, не придется себя подхлестывать ежедневно, а во-вторых, организм должен находиться и в обычных условиях.
- При повышенной чувствительности пальцев рук, когда в них при соприкосновении с холодной водой быстро возникает ломота, следует окунаться, держа руки над головой.
- После купания в первую очередь быстро надевать перчатки, носки и трусы, согревая наиболее чувствительные к морозу места, а затем уже одеваться более спокойно.
- Одевшись, разогреть себя бегом, отжиманиями от земли и другими упражнениями. Хорошо разогревает все тело такое упражнение: прижать ладони друг к другу и, подняв их над головой, в течение 3 минут тереть с большой силой.

Хочу напоследок подчеркнуть, что зимнее купание не всемогуще. Оно помогает лишь тем, кто ведет здоровый образ жизни. Не засиживается вечерами возле телевизора и рано ложится спать: без спокойного сна в течение 7-8 часов невозможно выздороветь, я уверен, ни одно заболевание. Рано встает, успевая перед работой без спешки сделать утреннюю зарядку и облиться холодной водой. Не переедает, отдает предпочтение овощам, зелени и фруктам. Придерживается постов, устраивает разгрузочные дни. Не чурается физического труда, много времени проводит на свежем воздухе. Не курит и не употребляет алкоголь.

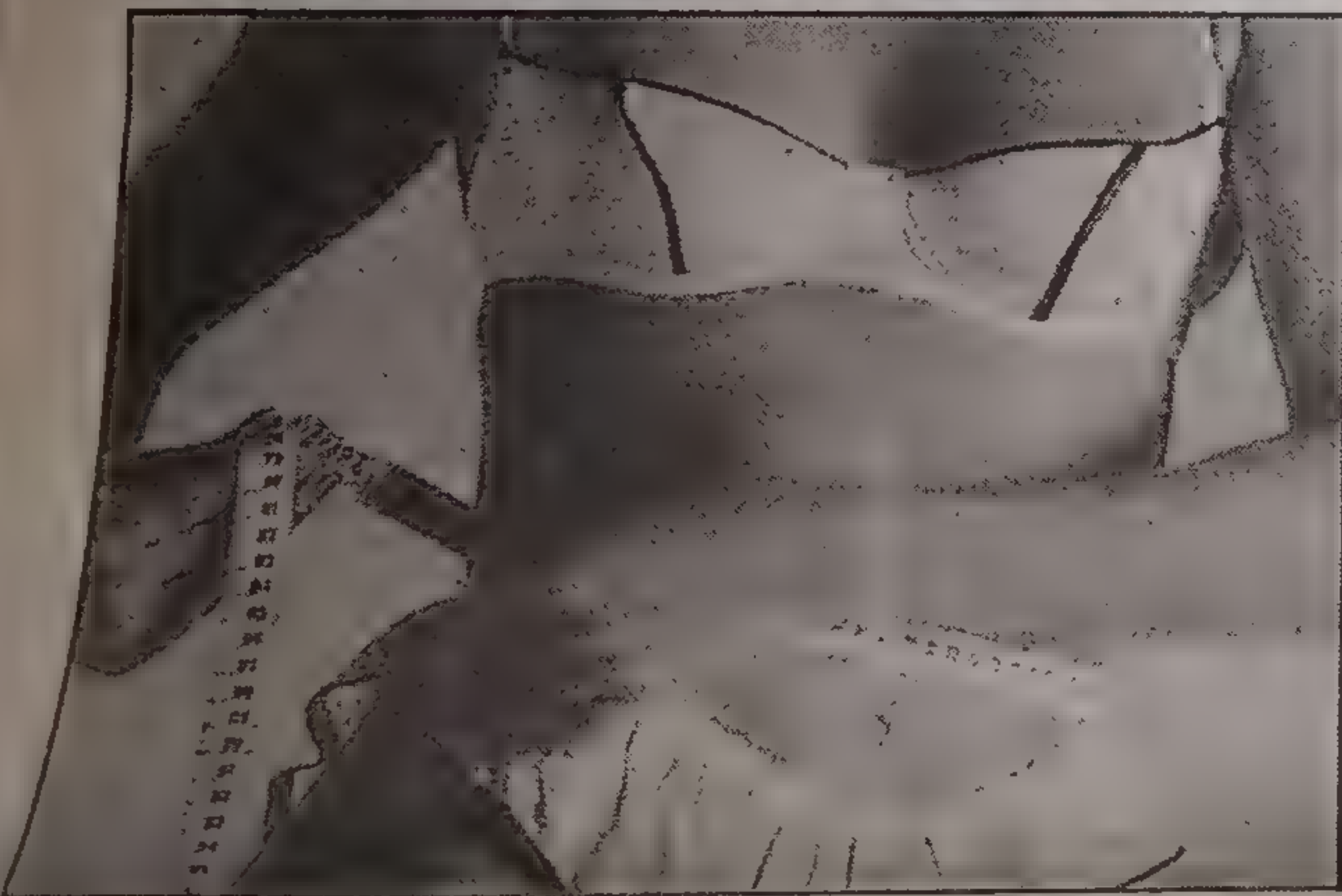
Александр ЕГОРОВ
"Стадион здоровья"

ЕСЛИ в один прекрасный день стрелки весов под вами неумолимо рухнут вправо, а талия сравняется с тем, что должно быть чуть ниже, — не отчаивайтесь. Лишние килограммы можно сбросить без всяких диет, а талию «сделать» почти так же, как папа Карло сделал себе сынишку из полена.

Вот несколько советов для тех, кто хочет похудеть:

1. Принимать пищу лучше несколько раз, но маленькими порциями.
2. Основной прием пищи не запивайте жидкостью. Выпейте стакан чая с медом или вареньем спустя полтора-два часа.
3. Содержащие кофеин крепкий чай и кофе мешают расщеплению жиров. А алкоголь — один из самых калорийных продуктов!
4. Если сложно отказаться от привычно большого объема пищи — за 20 минут до еды выпейте стакан горячей воды.
5. Если на ночь вас мучает голод — выпейте мелкими глотками стакан горячей воды с разведенным в нем медом.
6. Попробуйте есть чайной ложкой.
7. Помните, что соль удерживает жидкость в организме.
8. Не следует смешивать белки с углеводами, так что картошка с мясом не самый «полезный» вариант.

НА ПОИСКИ...



ТАЛИИ

Для тех, кто готов измучивать себя шейпингом, а мучиться может любой, кто не страдает пороком сердца или хроническими заболеваниями в стадии обострения, есть еще несколько правил, выполняемых (но обязательно!) только в дни занятий:

КРАСОТА ВОЛОС - ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

ЗАЧЕМ МЫТЬ ГОЛОВУ?

Волосы состоят из роговых клеток. Для того чтобы волос был прочным, блестящим, эластичным, необходимо, чтобы он постоянно был покрыт тонким слоем жира. Обычно этот жир выходит из канала волосяного мешочка. Жир предохраняет волосы от неблагоприятного влияния влаги, ветра, сильных солнечных лучей.

Если же сальные железы выделяют мало сала, волосы становятся сухими, жесткими, ломкими и тусклыми.

С течением времени количество жира, покрывающего волос, увеличивается. Затем он затвердевает, начинает разлагаться, оказывая уже вредное влияние на волос. Кроме того, жир закрывает отверстия волосяных каналов и нарушает правильную функцию сальных желез.

Через поры кожи выходит также секрет потовых желез головы. С поверхности эпидермиса постоянно отпадают роговые клетки, которые вместе с пылью, микроорганизмами, салом и потом загрязняют кожу.

Для очистки кожи и волос и необходимо регулярно мыть голову.

ЧАСТО ЛИ МЫТЬ ВОЛОСЫ?

Голову можно мыть чаще или реже, в зависимости от степени ожирения и загрязнения, от длины волос, чувствительности кожи, толщины, прочности волоса и других факторов.

Обычно длинные волосы моются реже, так как при частом мытье они становятся сухими и ломкими. Короткие волосы можно мыть чаще, так как для их смазывания жиром нужно меньше времени.

Очень жирные волосы можно мыть чаще. Сухие волосы моют реже, так как от мытья они становятся еще более сухими и ломкими, теряют блеск, а их концы расщепляются.

Еще лучше, если волосы ополоснуть настоем лекарственных трав. Он придает им блеск и пышность. Для этой цели можно порекомендовать следующий настой. Равное количество зверобоя, крапивы, ромашки, дубовой коры (по одной столовой ложке на литр воды) залить кипятком и закрыть крышкой на 30–40 минут. Затем процедить. Светлые волосы лучше ополаскивать настоем ромашки.

Споласкивать волосы рекомендуется, меняя 3–4 воды. Если сложно всю воду использовать в кипяченом виде или в виде настоев, то можно только последнюю. Она должна быть холоднее, чем все предыдущие.

Все чаще для мытья волос употребляют различные шампуни. Их преимущество по сравнению с мылом в том, что они не раздражают кожу и хорошо промывают волосы, так как образуют с водой эмульсию.

Однако после использования шампуня необходимо хорошо прополоскать волосы теплой водой, содержащей немного винного уксуса (одна столовая ложка на 1/2 л воды) для нейтрализации щелочности шампуня.

При перхоти и выпадении волос не рекомендуется мыть голову шампунем.

Очень сухие от природы волосы после мытья смазываются тонким слоем какого-либо растительного масла.

НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ

При уходе за нормальными волосами основным требованием является чистота кожи и волос.

Шампунь рекомендуется разбавлять водой и только после этого наносить на влажные волосы. В воду для последнего полоскания рекомендуется добавлять лимонный сок или столовый уксус (1 столовую ложку на 1 литр воды).

Для нормальных волос хорошо втереть на час после мытья яичный желток с десертной ложкой коньяка. После этого волосы снова прополоскать.

СУХИЕ ВОЛОСЫ

Сухие волосы ломки, тусклые, секутся на концах. На коже головы при пониженном отделении сала появляются мелкие сухие чешуйки.

Для сухих волос подходят перекисные мыла (спермацетовое, ланолиновое, косметическое и др.). Можно использовать яичный желток, богатый жироподобными веществами. Желток отделяют от белка, взбивают в теплой воде, приготовленной для мытья. Желток такую же можно размешать в мыльной пене, что сделает мыло более мягким. Эта смесь моет волосы очень хорошо. После мытья волосы тщательно ополаскивают горячей водой.

Для повышения жирности сухие волосы за несколько часов до мытья можно смазать подогретым растительным (касторовым) маслом, маслом для волос «Люкс» с экстрактами трав или за час-два до мытья втереть в кожу головы слегка подогретое растительное масло (любое). Сухие волосы ополаскивают подкисленной водой, содержащей сок лимона или столовый уксус (1 столовая ложка на 1 л воды).

Рекомендуется также мыть сухие волосы горчицей. Для этого 2–3 чайные ложки горчичного порошка смешивают с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, доливают литр теплой воды и полученный раствор втирают в кожу и волосы, а затем ополаскивают теплой водой.

Пожилым людям, у которых в силу возрастных особенностей тонкие, ломкие, сухие, легко выпадающие волосы, рекомендуются за 20–30 минут до мытья нанести на них желтково-масляную смесь (желток, тщательно размешанный с растительным маслом) и укутать голову, предварительно повязав ее полиэтиленовой косынкой. Моют голову в мыльной пене.

Седым волосам можно придать красивый серебристо-голубоватый оттенок, ополаскивая их водой с синькой.

ТАЛИИ

Для тех, кто готов измучивать себя шейпингом, а мучиться может любой, кто не страдает пороком сердца или хроническими заболеваниями в стадии обострения, есть еще несколько правил, выполняемых (но обязательно!) только в дни занятий:

1. Ничего не есть за 2 часа до занятия, в течение 3 часов после него и позже 4 часов, оставшихся до сна.

2. В этот день исключить все белковые

продукты: мясо, рыбу, курицу, молоко, яйца, горох, чечевицу, фасоль, орехи. После физической нагрузки паршивец белок наращивает мышечную массу!

3. Только через час после шейпинга можно выпить минеральной воды без газа, стакан чая на травах или настой шиповника. Сок и сладкую газировку (там углеводы) – спустя 3 часа после занятия!

Теперь на поиски талии. Чтобы обнаружить эту чисто девичью часть тела, нам придется изрядно покорпеть, прорабатывая три части: пресс сверху – под грудью, талию сбоку – косые мышцы живота и пресс снизу – самый низ туловища. Первое упражнение рассчитано на нетренированных, второе – для тех, кто уже немного подготовлен.

Упражнения для пресса сверху

1. Лежа на спине, ноги слегка расставить и согнуть в коленях. Поднимаемся из положения "лежа" в положение "сидя", вытягивая при этом руки вперед. Дыхание: положение "лежа" – вдох, положение "сидя" – выдох (50 раз).

2. Лежа на спине, ноги приподнять и полусогнуть в коленях (можно скрестить). Отрываем лопатки от пола и тянемся вперед к коленям, совершая колебательные движения. Главное, не расслабляться и не класть больше лопатки на пол. Дыхание: откидываемся назад – вдох, тянемся вперед – выдох. 50 раз, после минутного перерыва "порцию" можно повторить.

Упражнения для талии сбоку

1. Стоя на колене, другую ногу вытянуть вбок, руки подняты вверх, колено обращено к полу. Делаем маленькие колебательные наклоны все ниже и ниже к мыску, не распрямляясь (50 раз в каждую сторону). Повторить упражнение, развернув колено наружу, – теперь наклоны делаем к колену.

2. То же упражнение, но выполняется стоя, а нога, вытянутая в сторону, опирается на стол или спинку стула (по 50 раз).

Упражнения на пресс снизу

1а. Лежа на спине с опорой на

предплечье, ноги вытянуты. Подтянуть колени к себе, вытянуть ноги, опять согнуть в коленях и выпрямленными опустить на пол (50 раз).

16. Лежа на полу с опорой на предплечье, ноги полусогнуты в коленях. Выпрямлять ноги под углом, не опуская на пол (50 раз).

2. Попробуйте сделать "велосипед" под углом в 45 градусов (100 раз двумя ногами).

Только не полнитесь и подберите себе музыку – увидите, что дело пойдет значительно легче.

"Псковская правда".

ЧАСТО ЛИ МЫТЬ ВОЛОСЫ?

Голову можно мыть чаще или реже, в зависимости от степени ожирения и загрязнения, от длины волос, чувствительности кожи, толщины, прочности волоса и других факторов.

Обычно длинные волосы моются реже, так как при частом мытье они становятся сухими и ломкими. Короткие волосы можно мыть чаще, так как для их смазывания жиром нужно меньше времени.

Очень жирные волосы можно мыть чаще. Сухие волосы моют реже, так как от мытья они становятся еще более сухими и ломкими, теряют блеск, а их концы расщепляются.

Мыть голову рекомендуется мягкой водой (т.е. водой, лишенной солей кальция, магния, железа) – кипяченой. В жесткой воде мыло растворяется недостаточно, пены образуется мало, потому часть мыла задерживается на волосах. Они становятся сухими и ломкими.

Жесткую воду смягчают питьевой содой или бурой (1 чайная ложка на 2 литра). Если нет ни соды, ни буры, можно использовать отстоявшуюся кипяченую воду. Щелочная вода становится более мягкой и после прибавления чайной ложки нашатырного спирта на 2 литра воды.

Моют голову горячей водой. Наиболее благоприятна для волос температура 50 – 55 градусов. Горячая вода расширяет кровеносные сосуды кожи, увеличивает прилив крови, улучшая тем самым питание и рост волос.

Когда во время мытья мы энергично трем голову пальцами, мы не только механически очищаем кожу, но и массируем ее. Хорошо вымытые волосы на ощупь хрустят.

Не следует намыливать волосы куском мыла: это травмирует их. Лучше приготовить мыльную пену.

При намыливании волосы не должны склеиваться. В противном случае их необходимо немного распутать пальцами и расчесать с концов редким гребнем.

Обычно волосы становятся чистыми после 2 – 3 намыливания и обильного полоскания горячей водой после каждого намыливания.

Не следует мыть волосы щелочным хозяйственным мылом.

После мытья смягченной водой голову необходимо сполоснуть другой водой, в которой есть 1-2 ложки уксуса, или питьевой соды, или буры, или нашатырного спирта, необходимых для нейтрализации оставшегося мыла.

сы после мытья смазываются тонким слоем какого-либо растительного масла.

НОРМАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ

При уходе за нормальными волосами основным требованием является чистота кожи и волос.

Шампунь рекомендуется разбавлять водой и только после этого наносить на влажные волосы. В воду для последнего полоскания рекомендуется добавлять лимонный сок или столовый уксус (1 столовую ложку на 1 литр воды).

Для нормальных волос хорошо втереть на час после мытья яичный желток с десертной ложкой коньяка. После этого волосы снова прополоскать.

Вымыв волосы, обсушите их горячим мягким и сухим полотенцем и оставьте распушенными на 20-30 минут. И только после того, как они подсохнут, начинайте расчесывать.

Пользоваться горячим феном при сушке волос рекомендуется не чаще одного раза в неделю.

ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ

За 2-3 часа перед мытьем людям с жирной кожей головы рекомендуется втирать сок алоэ, моркови, лука.

Можно также перед мытьем смазать волосы кефиром или простоквашей, на 15-20 минут завязать полотенцем. Вместо мыла можно взять сухую горчицу, растворив одну столовую ложку в двух литрах воды.

Вымыв волосы, ополосните их подкисленной водой (столовая ложка уксуса или сок одного лимона на литр воды) или хлебным квасом, разбавленным пополам водой.

Жирность кожи головы уменьшается, если ополаскивать волосы настоем мать-и-мачехи или крапивы, подорожника, зверобоя, дубовой коры. Траву необходимо залить кипятком из расчета 5 столовых ложек смеси или одной из указанных трав на 0,5 литра воды, настоять 20-30 минут, процедить. После этого раствор готов к употреблению.

Для ополаскивания слишком жирных волос используют воду с нашатырным спиртом (1 чайная ложка на 1 л воды).

2-3 раза в неделю жирные волосы полезно протереть ватным тампоном, смоченным настоем календулы или насыщенным свежеприготовленным раствором борной кислоты (1 чайная ложка на 1/4 стакана кипятка). Обрабатывать волосы необходимо от корней к концам.

порошка смеси с растительным маслом. Шампунь смешивают с небольшим количеством воды, чтобы не было комочков, доливают литр теплой воды и полученный раствор втирают в кожу и волосы, а затем ополаскивают теплой водой.

Пожилым людям, у которых в силу возрастных особенностей тонкие, ломкие, сухие, легко выпадающие волосы, рекомендуется за 20-30 минут до мытья нанести на них желтково-масляную смесь (желток, тщательно размешанный с растительным маслом) и укутать голову, предварительно повязав ее полиэтиленовой косынкой. Моют голову в мыльной пене.

Седым волосам можно придать красивый серебристо-голубоватый оттенок, ополаскивая их водой с синькой.

Сушат сухие волосы после мытья, осторожно вытирая мягким полотенцем. Длинные волосы досушивают распушенными. Применять фен не рекомендуется, это ведет к пересушиванию волос.

В пожилом возрасте и при сухости волос полезно высушенные волосы слегка смазать каким-либо растительным маслом или кремом. Это восполнит недостающую им жировую смазку и придаст блеск.

Для борьбы с перхотью необходимо втирать в кожу головы соответствующие кремы перед сном 1-2 раза в неделю в зависимости от сухости кожи.

Знаете ли вы?

Длина волос увеличивается примерно на 1 см в месяц. Интенсивность роста зависит от времени года и суток: весной и летом они растут быстрее, чем зимой и осенью; днем – быстрее, чем ночью.

Продолжительность роста (жизни) волоса ограничена: после определенного срока он выпадает, заменяясь новым. Срок жизни волос на голове у мужчин в среднем 2 года, у женщин – 4-5 лет.

У человека ежедневно выпадает в среднем 30-50 волос.

Волос выдерживает нагрузку 100-200 г.

Вредит ли волосам химическая завивка?

Это во многом зависит от того, жирные волосы или сухие. При любом способе перманента – химическом или электрическом – волосы обезжириваются и истончаются.

Тем, у кого жирные волосы, химическую завивку можно делать 2 раза в год.

Если же волосы сухие, ломкие, от химической завивки лучше отказаться или в крайнем случае делать ее не чаще одного раза в год.

"Здоровье".

Консультирует врач

МЫ СТРОИМ...
ПЕЧЕНЬ

Если проанализировать нашу повседневную речь, то самым «популярным» органом человека окажется, конечно же, сердце. К сердцу апеллируют, объясняясь в чувствах; сердце фигурирует в многочисленных пословицах и поговорках, модные исполнители выносят его в заглавие своих новых программ. На этом фоне печень человека сморщится явно обделен-

В общем, такая массированная химическая атака дает свои результаты. Неудивительно, что случаи тяжелых гепатитов и циррозов все чаще и чаще наблюдаются у людей, не входящих, казалось бы, в группу риска — не склонных к алкоголю, не занятых на вредном производстве. То есть даже доз, поступающих с воздухом, водой и пищей, хватает для развития заболеваний. Что же

существами, так что польза для организма в итоге небольшая. Что же делать?

— Выход состоит в использовании специальных препаратов, содержащих фосфолипиды, — говорит П.Я. Григорьев, профессор, заведующий кафедрой гастроэнтерологии РГМУ, главный гастроэнтеролог Минздрава России. — Один из наиболее эффективных — Эссенциале. Этот препарат, не

На недавно завершившемся в Лондоне ежегодном заседании Европейской ассоциации по изучению печени вопрос применения эссенциальных препаратов находился в центре внимания. Согласно накопленной в мире статистике, применение этих средств дает улучшение в 92% случаев.

Так что печени помочь можно. Конечно, наряду с применением Эссенциале не стоит забывать и о здоровом питании. Это сделает профилактику более эффективной.

Софья ШУМОВА.
«Труд».

ОСЕНЬ
— СЕЗОН ГРИБКОВ

По данным Всемирной организации здравоохранения, 20 процентов населения Земли поражены микозами — грибковыми инфекциями. В России — 60-70 процентов, в Москве — около 40. После летних отпусков число заболевших обычно возрастает.

В природе существует около 120 тысяч видов грибов, из них почти 100 влияют на здоровье человека. На человеке они и живут, но развиваться инфекция начинает только когда падает сопротивляемость организма. Болезнь, физические перегрузки, стрессы — и дремлющий грибок просыпается. Многие думают, что микозы появляются на фоне грязи и сырости. Это не совсем верно. Просто во влажной теплой среде грибок развивается активнее и быстрее. Поэтому чаще всего инфекция подстерегает в банях, саунах, бассейнах, спортивных залах или в маникюрных и педикюрных кабинетах, на пляже.

Сначала грибок особых беспокойств не доставляет, лишь на кистях или ступнях немного шелушится кожа. Затем появляются красные пятна и сильный зуд, а еще позже начинают менять форму ногти, постепенно превращаясь в толстые наросты на пальцах. Если и в этой стадии грибок не лечить, инфекция может перекинуться на внутренние органы и спровоцировать стоматиты, аллергии, бронхиты, болезни желудочно-кишечного тракта, проблемы с почками, печенью. Впрочем, эти ужасы — крайний вариант. Грибковую инфекцию легко избежать. Достаточно сразу после бани, спортивного зала и пр. смазать руки и ноги специальным кремом «ЛАМИЗИЛ». Он свободно продается в аптеках. Действующее вещество препарата подавляет биосинтез грибковой клетки, не дает спорам размножаться, вызывая их гибель. Крем не только предохраняет от инфекции, но и лечит, если болезнь не запущена.

Если же вы упустили момент и поражены ногтевые пластины, необходимо использовать ЛАМИЗИЛ в таблетках. Более 5,5 млн. человек в мире с помощью ЛАМИЗИЛА радикально излечились от микозов. Но выписать лекарство должен врач. В Москве создана Служба помощи страдающим грибковыми заболеваниями при Центральном кожно-венерологическом институте, тел. 964-46-53.

Эта служба уже создана и в других городах России: Санкт-Петербурге, тел. (812) 543-93-19, в Новосибирске, тел. (3832) 36-68-01, в Уфе, тел. (3472) 22-77-79. Опытные специалисты с помощью современных препаратов справятся с болезнью за короткий срок.

ТЕБЯ ЗА СМЕРТЬЮ ПОСЫЛАТЬ!



ГЮИС



ной вниманием – согласитесь, сложно представить себе шоу-программу под названием "Моя русская печень". А между тем по степени своей уникальности и важности печень вполне может соперничать с сердцем.

Работы у печени много. Печень накапливает витамины, гликоген, железо, другие полезные вещества. Печень вырабатывает желчь для переваривания пищи. И самое главное – печень представляет собой "барьер" на пути вредных, токсичных, ядовитых веществ, попадающих в наш организм.

Помощи печени ждать неоткуда. Опасность же для нее исходит практически отовсюду. На первом месте, безусловно, алкоголь и токсины, образующиеся в кишечнике. Далее – воздух, насыщенный самым невероятным количеством вредных примесей, особенно в крупных городах. Вода содержит в себе чуть ли не всю таблицу Менделеева. Молочные и мясные продукты несут в себе остатки гормонов и антибиотиков, применяемых в животноводстве. Даже косметика включает в свой состав химикаты, чуждые человеческому организму.

ждет тогда выпивающих людей, работающих на заводе в промышленном городе? Конечно, заболевания печени, как и любые другие, легче предупредить, чем вылечить. Чтобы понять, как именно мы можем помочь своей печени, надо выявить механизм ее поражения. Для "общения" печеночных клеток с поступающими веществами и кровью имеется так называемая клеточная мембрана. Именно ее "здоровье" гарантирует нормальную работу печени. Связь повреждений печеночных мембран с заболеваниями печени – факт медицинский. Мембрана состоит из белков-ферментов и двойного слоя фосфолипидов – полиненасыщенных жирных кислот. Попадающие в организм токсины разрушают фосфолипидную оболочку, отрицательно влияя на работу ферментов печени. Отсюда вывод: организм нуждается в фосфолипидах для восстановления разрушенных мембран печени.

Однако не все так просто. Если фосфолипиды и встречаются в обычных продуктах (сало, соя, бобовые), то, как правило, в сочетании с нежелательными для печени ве-

имеющий аналогов, применяется уже более 20 лет. Он содержит фосфолипиды, полученные из сои, по составу очень похожие на фосфолипиды печени, а также ряд необходимых человеку витаминов. За время существования препарат доказал свою способность защищать и восстанавливать клетки печени, пораженные циррозом, вирусным гепатитом и реактивным гепатитом, возникающим при гастроудените, панкреатите, язвенной болезни и колитах. Особенно благотворно влияние Эссенциале на печень, пострадавшую от острой и хронической алкогольной интоксикации. Немаловажен эффект пролонгированного действия – Эссенциале продолжает положительно влиять на печень даже после прекращения приема. Помимо всего прочего препарат не имеет противопоказаний, поэтому его можно использовать для профилактики заболеваний печени. А благодаря точно сбалансированному дозам и набору витаминов Эссенциале можно рекомендовать и как средство профилактики атеросклероза и старения.

К ЧЕМУ ВЕДЕТ ДЕФИЦИТ ЙОДА?

Наш сегодняшний собеседник – врач-эндокринолог Зинаида ШИХАМИРОВА

– К сожалению, особенно в последние годы, в нашей стране отмечается значительный рост распространенности эндемического зоба.

Существуют даже целые неблагоприятные регионы. Эндемической местностью считается та, где увеличение щитовидной железы первой стадии достигает среди детей 5 процентов и выше, а среди взрослых и подростков – 30 процентов и больше. А причина этого – дефицит йода в природе, нехватка его в продуктах, недостаток микроэлементов – кобальта, марганца, кремния, фтора, брома.

– Я слышала, что на возникновение эндемического зоба влияет и стресс.

– Конечно, а кроме того, заболеванию способствуют иммунодефицит, частые простудные заболевания, недостаток в организме витаминов С. Данные последних лет свидетельствуют и о роли в этом загрязнения атмосферы. Ухудшение экологической обстановки как бы усиливает эффект дефицита йода. Не случайно в экологически неблагоприятных местах дети нередко отстают в физическом, половом, умственном развитии, чаще болеют простудными заболеваниями, имеют изменения со стороны сердечно-сосудистой системы и других органов. У женщин, имеющих зоб, беременность чаще протекает с субклинической формой гипотиреоза, что может явиться причиной самопроизвольного абортa и бесплодия. Дефицит тиреоидных гормонов у женщин в период беременности и кормления грудью ухудшает физическое развитие их детей и в будущем может привести к снижению умственного развития. У таких мам возможно рождение детей с эндемическим невралгическим критизмом, который характеризуется глухонемой, резким снижением интеллекта...

– Вы нарисовали страшную картину. Как же спасти людей от заболеваний щитовидной железы? Выход же должен быть?

– Еще до недавнего времени в детских дошкольных учреждениях и в общеобразовательных школах в целях профилактики детям давали антиструмин. Но в последние три года такая

работа не проводится. Причина одна – не хватает денег для приобретения этого лекарства.

– Сами родители могли бы давать детям этот препарат?

– Да, детям до семи лет его нужно давать по полтаблетки один раз в неделю, с 7 до 10 лет – по половине таблетки два раза в неделю, а старшим – по одной таблетке два раза в неделю.

Есть еще один препарат, который называется "Липиодол". Он прошел апробацию, и уже приступили к его выпуску. Одна капсула "Липиодола" содержит как раз суточную дозу йода – 200 миллиграммов.

– Зинаида Ильинична, мы все, часто не без основания, боимся всевозможных препаратов, предпочитаем пользоваться дарами природы для насыщения организма витаминами, микроэлементами. И для пополнения нашего организма йодом тоже, наверное, есть какие-то продукты?

– Сколько хотите. Фейхоа, например, хурма, киви, финики, черноплодная рябина, черная смородина, чернослив, клюква, морковь, капуста, огурцы, помидоры, чеснок, свекла, морская капуста, морская рыба, особенно треска. Немало и трав, богатых йодом, – дурнишник, например, эозник, листья грецкого ореха, фенхель, полевой хвощ и другие. Но с продуктами питания человек получает в сутки от 52 до 76 процентов йода, необходимого организму, суточная же потребность – 200 миллиграммов. Вот почему необходимо принимать антиструмин.

– А если человек уже заболел и одного антиструмина недостаточно, как тут быть?

– Поскольку вероятность заболеть у нас повышенная, я бы советовала всем время от времени показываться эндокринологу, который точно определит, каково состояние здоровья пациента, сделает соответствующие рекомендации не только по заболеванию щитовидной железы, но и другим, связанным с эндокринной системой.

Беседу вела Е.ШУТОВА.
"Кабардино-Балкарская правда".

НА ЗАГАДКИ ЕСТЬ ОТГАДКИ

5 женских секретов, которые необходимо знать мужчине

- Женщин нужно сначала "заводить" в их головках.

Им нравится, когда их мужчины говорят что-нибудь вроде: "Я тебя люблю. Ты прекрасна". Но большинство мужчин молчат, занимаясь любовью, — и это огромная ошибка.

- Женщины обожают, когда их соблазняют.

Это заставляет почувствовать, что их хотят, а когда женщина чувствует в мужчине желание, она возбуждается. Увы, мужчины в длительных связях редко снисходят до того, чтобы соблазнять своих партнеров.

- Женщинам, чтобы полностью возбуждаться, требуется ощущение эмоциональной надежности.

Но мужчины иногда внушают им неуверенность, флиртуя с другими дамами. Если вы хотите, чтобы ваша женщина

"Нас никогда не посвящали в тайны противоположного пола, поэтому, занимаясь любовью, мы делаем массу ошибок", — утверждал известный американский психолог Арни Джонсон. И, похоже, это действительно так. Однако избежать подобные ошибки можно, если овладеть некоторыми секретами вашего партнера. Вот они.

на была сексуально возбуждена, не стройте глазки каждой смазливой девице, которая попадется вам на пути. Ни в коем случае не возбуждайте ревность в даме вашего сердца.

- Женщины не любят, когда их торопят.

Все психологи сходятся в том, что женщинам требуется больше времени, чем мужчинам, чтобы возбудиться сексуально, а если они почувствуют, что мужчина их торопит, то он не получит истинного удовольствия.

- Женщины требуют к себе массу внимания; им нужно постоянно "заговаривать зубы".

Но, добившись своего, мужчина начинает воспринимать женщину обыденно, а то и вовсе перестает ее замечать.



5 мужских секретов, которые необходимо знать женщине

- Именно секс заставляет мужчину ощутить, что он желанен.

Для мужчин секс — средство, с помощью которого они открываются как физически, так и эмоционально. Но женщина часто отвергает мужчину, не понимая, насколько глубоко это его ранит.

Когда вы говорите: "Я сегодня не в настроении", — он тут же начинает чувствовать себя отвергнутым и покинутым. Поэтому даже если вы действительно не в том настроении, то хотя бы обнимите его, чтобы продемонстрировать свою заботу о нем и внимание.

- Мужчины нуждаются в ощущении, что они занимаются в этой жизни полезным делом.

Поэтому, если дама критикует мужчину, ему слышится: "Ты никуда не годный мужик. Ты неудачник".

Будьте очень осторожны, чтобы не спровоцировать в голове мужчины подобные мысли.

- Мужчинам нравятся женщины, которым нравится секс.

К сожалению, женщины обычно не дают понять своему любимому, как им нравится секс. А ведь мужчина нуждается в постоянных заверениях партнерши, что с сексом у него все в порядке. Поэтому иногда иницируйте сексуальный акт сами — и ваш любимый успокоится.

- Мужчинам нравятся женщины с чувством юмора.

Запомните: он обожает ту женщину, которая умеет смеяться вместе с ним и хохотать над его шутками.

- Мужчины любят уверенность.

Тем не менее дамы нередко скрывают свои достижения. А ведь уверенная в себе, компетентная женщина всегда привлекательна для мужчины.

Леонид ВАНТРАУБ,
кандидат психологических наук.
"Врачебные тайны"

10 ОТВЕТОВ НА СУГУБО МУЖСКИЕ ВОПРОСЫ

Давайте поговорим об ошибках, допускаемых мужчинами, чтобы помочь опять же им, мужчинам, глубже понять нас, увидеть женщин как бы со стороны. Это, возможно, поможет обойти подводные рифы, разрушающие любовь и превращающие быт в ад.

Конечно же, мужчины уверены, что они знают о женщинах все или почти все. И все-таки поведение, поступки и, как кажется мужчинам, неадекватные реакции жен часто ставят их в тупик. Психолог Ольга Сегина

10 ОТВЕТОВ НА СУГУБО МУЖСКИЕ ВОПРОСЫ

Давайте поговорим об ошибках, допускаемых мужчинами, чтобы помочь опять же им, мужчинам, глубже понять нас, увидеть женщин как бы со любовью и превращающие быт в ад. Конечно же, мужчины уверены, что они знают о женщинах все или почти все. И все-таки поведение, поступки и, как кажется мужчинам, неадекватные реакции жен часто ставят их в тупик. Психолог Ольга Сегина поможет им разобраться в трудных вопросах.

1. Итак, несколько ответов на вопросы, которые задают себе мужчины. Например, почему женщины часто плачут без причины? "Это большое мужское заблуждение: просто так женщины не плачут никогда. Это происходит потому, что на душе бывает тяжело, и женщины хотят, чтобы вы это заметили. Разве случайно они выбирают для слез именно тот момент, когда вы рядом? Сначала женщины страдают молча, и слезы тихо скатываются по щекам, затем в ход идут всхлипы, а если и это не помогает, то стоны и рыдания с заламыванием рук. В конце концов наступает момент, когда вы сдаетесь. Ведь ни один мужчина не может долго выносить женских слез. И они это прекрасно знают".

2. Почему женщины не любят делать первого шага? "Потому что прежде всего именно от мужчины зависит, должна ли она сделать первый шаг или нет".

3. Почему женщины дуются якобы без видимых причин? "Причин для этого предостаточно. Вы не сказали "доброй вечер", вернувшись с работы. Вы не добавили "дорогая". А когда вы задерживаетесь допоздна и не звоните? А когда вы не замечаете, что она сегодня побывала в парикмахерской? И так далее..."

4. Почему женщины так часто спрашивают: "Ты меня любишь"? "Вовсе не для того, чтобы услышать ответ. Любая женщина обладает интуицией, чтобы чувствовать, любят ее или нет. Просто женщинам нужен веский аргумент на тот случай, если вы соберетесь уйти: "Как, все это время ты мне лгал?". Во всех случаях этот невинный вопрос – не более чем хитрая уловка: если вы любите, мы и так знаем. Если нет, или не знаете, или не любите, то ответа женщинам не требуется. Однако попробуйте только сказать: "Дорогая, попробуй только сказать: "Дорогая, нам было хорошо, но...", – сами увидите, что будет дальше. Словом, спраши-

вая, женщины хотят получить не искренний ответ, а некое доказательство вашей искренности".

5. Почему женщины всегда хотят жить вместе через неделю, пожениться через месяц и завести ребенка через год после знакомства? "Потому что завести ребенка через неделю после знакомства было бы несколько преждевременно: На это способны совсем уж шальные натуры".

6. Почему женщины так много времени проводят в ванной комнате? "Потому что все, что должно быть спрятано от мужских глаз, направлено на повышение женской привлекательности. И не пытайтесь узнать об этом подробнее. Запомните только: чем меньше заметен результат, тем больше времени требуется на его достижение. И все это лишь для того, чтобы услышать: "Как ты красива без макияжа".

P.S.

Нешуточный спор в научном мире разгорелся после недавнего обследования 482 россиян – практически здоровых мужчин-добровольцев среднего возраста. Обследование показало, что у 92,5% из них семяизвержение происходит нормально, а у 7,5% – преждевременно. А это означает, что в смысле сексуального удовлетворения женщин россияне гораздо здоровее иностранных мужчин. И здесь уже не до шуток, поскольку, как ни крути, а это уже научное подтверждение реальности такого явления, как "Russian crazy love machine" ("сумасшедшая русская машина любви"), которое до сих пор считалось мифом, воплощенным в жизнь лишь знаменитым Распутиным.

Особенно эти результаты не понравились болгарам. Профессор-сексолог Дмитрий Здравомислов даже заявил, что преждевременной следует считать любую эякуляцию, наступающую в течение первых пяти минут после начала полового акта. А российские исследователи считали нормальным, если та. А российские исследователи считали нормальным, если мужчине удавалось продлить половой акт дольше десятой секунды. Так что русская сексуальная исключительность пока не подтвердилась. Зато подход российских ученых поддержали американцы. По их мнению, во всем, что касается мужской сексуальности, ориентироваться надо не на субъективные ощущения женщин-партнерш, а на объективный биологический

Знать женщине

• Именно секс заставляет мужчину ощутить, что он желанен.

Для мужчин секс – средство, с помощью которого они открываются как физически, так и эмоционально. Но женщина часто отвергает мужчину, не понимая, насколько глубоко это его ранит.

Когда вы говорите: "Я сегодня не в настроении", – он тут же начинает чувствовать себя отвергнутым и покинутым. Поэтому даже если вы действительно не в том настроении, то хотя бы обнимите его, чтобы продемонстрировать свою заботу о нем и внимание.

7. Почему женщины долго разговаривают по телефону? "Потому что описание купленного платья может занять не менее получаса. В то время как для обсуждения курса доллара или результатов футбольного матча вполне достаточно и пяти минут".

8. Почему женщины всегда говорят: "Я уже готова", когда им нужно еще как минимум четверть часа на сборы? "Я уже готова" – не более чем устойчивое выражение. Оно означает, что мы помним, что нас ждут. Если бы вы видели ее в этот момент, то убедились бы, что она стоит с мокрой головой у раскрытого шкафа и никак не может решить, что надеть".

9. Почему женщины все время хотят, чтобы им дарили цветы? "Для них это символ, что ваше чувство еще не утратило свежести. А заодно и щелчок подруге, у которой ваза всегда пуста".

мужчинам нравится женщина, которым нравится секс.

К сожалению, женщины обычно не дают понять своему любимому, как им нравится секс. А ведь мужчина нуждается в постоянных заверениях партнерши, что с сексом у него все в порядке. Поэтому иногда иницируйте сексуальный акт сами – и ваш любимый успокоится.

• Мужчинам нравятся женщины с чувством юмора.

Запомните: он обожает ту женщину, которая умеет смеяться вместе с ним и хохотать над его шутками.

• Мужчины любят уверенность.

Тем не менее дамы нередко скрывают свои достижения. А ведь уверенная в себе, компетентная женщина всегда привлекательна для мужчины.

Леонид ВАНТРАУБ,
кандидат психологических наук.
"Врачебные тайны".

10. Почему женщины всегда ждут звонка? "Как, по-вашему, распознать влюбленную женщину? Она покупает автоответчик и постоянно включает его на всякий случай. На работе она обязательно просит подругу подойти за нее к телефону, если ненадолго отлучается. И все это потому, что вы небрежно бросаете: "Я перезвоню". Заметьте, что, когда вы говорите: "Как-нибудь созвонимся", женщина будет ждать..."

Надеемся, эти шуточные ответы тоже помогут нам бережнее относиться друг к другу и исправить личную жизнь. А это уже и серьезно, и важно.

Из материала Натальи
ПОНОМАРЕВОЙ "Ваза без цветов".
"Спортивная жизнь России".

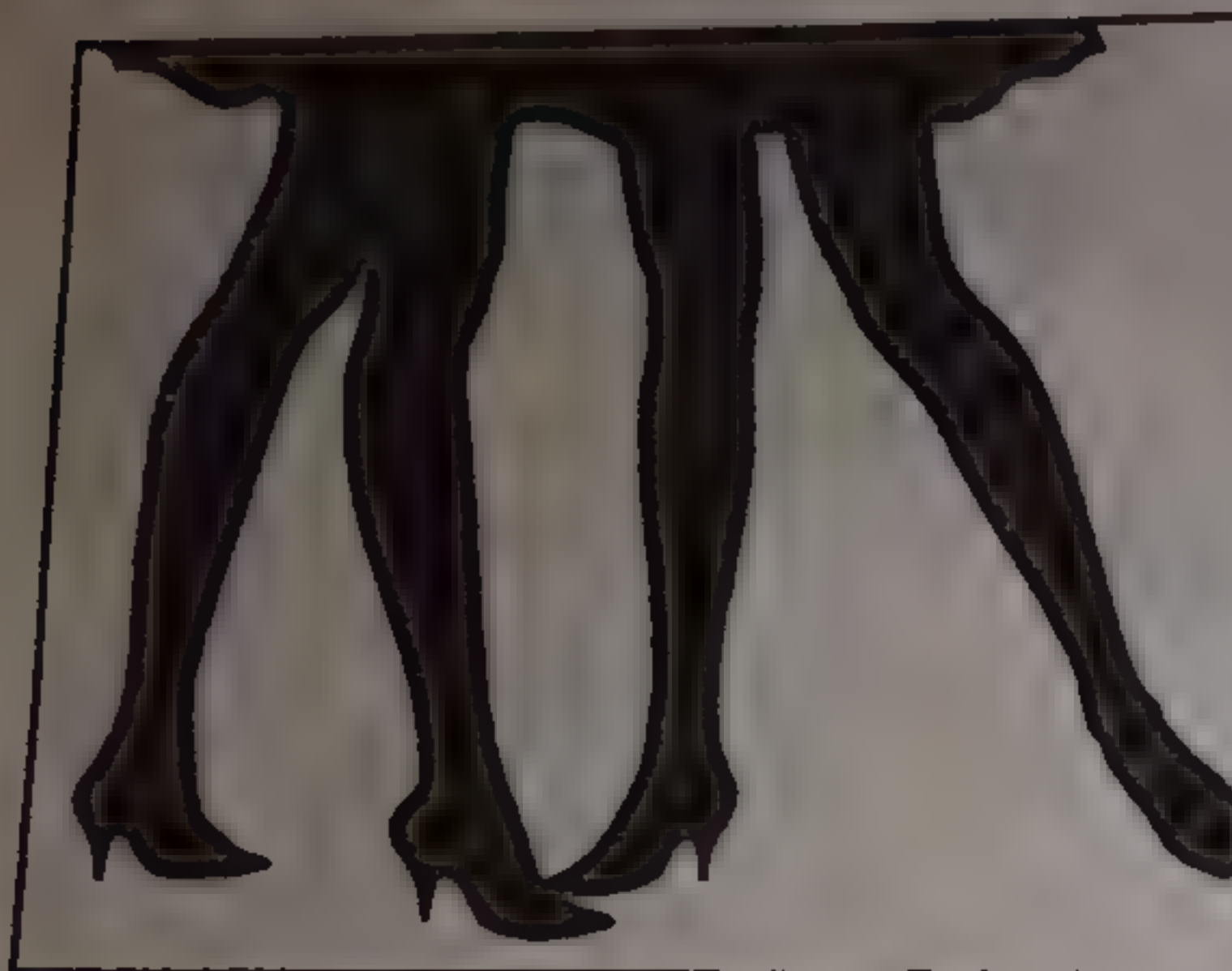
подход. Патриарх сексологии американский ученый Альфред Кинзи даже настаивал на том, что чем быстрее мужчина завершает половой акт, тем "категоричнее выражена его биологическая полноценность в качестве самца". Эту идею Кинзи подкреплял примером не отягощенного социальными пред- рассудками самца макаки резус, у которого "на любовь" ухоты тут же заявили, что если уж сравнивать человека с макакой, то не надо забывать, что у самца макаки "любовь" случается по 15-20 раз на день.

Так или иначе, а по нормам продолжительности полового акта современные ученые к согласию не пришли. Однако "опытные данные" существуют. Одно из последних исследований, в котором приняли участие 600 совершенно здоровых мужчин, показало, что средняя продолжительность полового акта у современных россиян составляет 2 минуты 24 секунды.

О господи, ну теперь понятно, отчего российские женщины вынуждены делать аборт чаще, чем западные. Раз мужики наши сильнее, то и нежелательных беременностей больше. Где же здесь золотая середина?

Сергей ПАНОВ.
По материалам зарубежной печати.
"Огонек".

Женский клуб



ЧЕГО ОН МОРГАЕТ

Как распознать цели
партнера по его манере
вести себя

У обычного нормального человека, когда он лжет, возникает внутреннее напряжение. Впрочем, для убедительности сделайте небольшой опыт с собой: попробуйте отрицательно покачать головой, говоря «да», и покивать, произнося слово «нет». Трудно? Это из-за того, что наш мозг не привык к взаимоисключающим действиям.

Если вы хотите знать, насколько мужчина честен с вами, посмотрите на его руки. Если во время беседы он бессознательно неоднократно показывает вам свои ладони, то это означает, что он искренен и не хочет причинить вам зла.

Другим добрым знаком является то, что в беседе мужчина дотрагивается до своей груди. Этим жестом он будто сообщает: «Я говорю от чистого сердца».

А если он «держит камень за пазухой»? Обратите по его губам — на них появляются «морщины» оттого, что он старается замаскировать свою ложь. И некоторые виды зуда могут иметь очень большое значение, особенно когда это касается горла и шеи. Если он начинает тереть воротник рубашки

или чесать шею — будьте настороже.

Обратите внимание на нервное подергивание его лица. У некоторых лжецов могут даже появиться какие-то странные движения, которые они пытаются погасить, чем-то заняв свои руки и пальцы. Жестикаляция становится более выраженной, когда сознание вступает в конфликт с мозгом, противясь произнесенной лжи.

Замечено: порою мужчина при разговоре отводит глаза не только из-за стеснительности. Лжецам очень трудно бывает смотреть прямо в глаза собеседнику. Чрезмерное моргание и слишком частое потирание глаз также должны настораживать.

Существует несколько исследований, помогающих расшифровать подобные мужские тайные сигналы. Например, не вредно обратить внимание на то, как сидит понравившийся вам человек.

- **Скрещенные ноги.** Парень в такой позе охраняет свои наиболее чувствительные органы. Он, вероятно, страстно желает близости, но боится этого.
- **Вытянутые вперед ноги.** Мужчина в таком положении кажется расслабленным, однако на самом деле он, вероятно, относится к пассивно-агрессивному типу мужчин и к тому же очень упрям.
- **Сидит на краешке стула.** Этот человек просто заряжен энергией и энтузиазмом и что есть сил предлагает себя для любви. Но помните: несмотря на то, что он без промедления попросит ваш номер телефона, ему все это может скоро наскучить.
- **Обе ноги стоят на полу.** Этот уравновешенный человек открыт и спокоен. Он не боится показаться немного смешным и готов попытаться удачу в отношениях с вами.
- **Руки на колене.** Поскольку это весьма изящная поза, сидящий так мужчина, вероятно, обучался манерам у своей властолюбивой мамочки. Полный противоречий, напряженный и очень консервативный, он заботится о том, чтобы произвести хорошее впечатление и не дать вам понять, что у него на уме. Во взаимоотношениях он постоянно будет стремиться к улаживанию конфликтов даже в ущерб истине.

Ольга АБРАМОВА.
«Женские дела».

ТЕСНЫЙ ЛИФЧИК И РАК ГРУДИ

Рак груди постепенно становится одной из самых грозных болезней века. В чем тут дело — мы стали слабее наших прабабушек или просто они умирали слишком рано, не успев дожить до рака?

Действительно, рак груди — болезнь зрелых женщин, правда, в последнее время он появляется и у молодых женщин, которым еще нет 35. Считается, что это болезнь больших городов в передовых странах. В деревнях он встречается гораздо реже. Причины, вызывающие эту болезнь, пока неизвестны, но о факторах риска уже можно говорить на основании статистических данных. Значительно реже рак груди бывает у женщин, которые в раннем возрасте родили своего первого ребенка, а затем рожали еще. В более выгодной ситуации и те женщины, у которых менструация началась поздно, а климакс наступил рано. Общеизвестно, что чем меньше месячных было в жизни женщины, тем меньше риск заболеть.

Кроме того, рак груди относят к болезням, зависящим от диеты. Чем больше в пище овощей и фруктов, то есть волокон, тем меньше риск заболеть раком груди. Риск уменьшается при диете, богатой витаминами А, С, Е и селеном, являющимися антиоксидантами, препятствующими образованию так называемых свободных радикалов. Важно также избегать избытка животных жиров. Их стоит заменить жирами растительного происхождения, желательны в умеренных количествах. Увлечение жирной пищей приводит к полноте, которая сама по себе тоже фактор риска. У полных женщин после менопаузы так много эстрогенов, «производимых» жирными тканями, что они могут вызвать рак груди. У женщин, в жизни которых было меньше менструальных циклов, возможно, потому рак груди встречается реже, что уровень эстрогенов в организме значительную часть их жизни был низким.

В последнее время все чаще говорят о генетической предрасположенности к заболеванию раком груди, но пока такие женщины составляют лишь 10-20% среди больных.

Сексуальная активность женщины, частая смена партнеров могут быть причиной рака шейки матки, особенно если женщина начала половую жизнь в раннем возрасте. К раку груди этот фактор отношения не имеет.

В академической среде первые сообщения о возникновении рака груди из-за слишком тесных бюстгалтеров были встречены насмешками, однако исследования, проведенные на Гавайях, показали, что тесный лифчик затрудняет кровообращение в груди и канцерогенные субстанции дольше соприкасаются с грудными тканями.

Риск заболеть раком груди возрастает у женщин после 50 лет, поэтому каждые два года они должны проходить маммографический контроль. Обнаруженный на ранней стадии рак груди излечим. На Западе 70% больных спасают от смерти, потому что рак у них обнаружен еще до того, как диаметр узелка станет равным одному сантиметру. Следует учитывать и тот факт, что в 80% всех случаев сама больная, а не врач обнаруживает у себя рак. Поэтому так важно выработать у себя привычку автопрофилактики рака груди.

Елена РУДЕРМАН.
«АиФ Здоровье».

во время беседы он бессознательно неоднократно показывает вам свои ладони, то это означает, что он искренен и не хочет причинить вам зла.

Другим добрым знаком является то, что в беседе мужчина дотрагивается до своей груди. Этим жестом он будто сообщает: "Я говорю от чистого сердца".

А если он "держит камень за пазухой"? Читайте по его губам — на них появляются гримасы оттого, что он старается замаскировать свою ложь. И некоторые виды зуда могут иметь очень большое значение, особенно когда это касается горла и шеи. Если он вдруг начинает тереть воротник рубашки

• Руки на колене. Поскольку это весьма изящная поза, сидящий так мужчина, вероятно, обучался манерам у своей властолюбивой мамочки. Полный противоречий, напряженный и очень консервативный, он заботится о том, чтобы произвести хорошее впечатление и не дать вам понять, что у него на уме. Во взаимоотношениях он постоянно будет стремиться к улаживанию конфликтов даже в ущерб истине.

Ольга АБРАМОВА.
"Женские дела".

половую жизнь и

В академической среде первые сообщения о возникновении рака груди из-за слишком тесных бюстгалтеров были встречены насмешками, однако исследования, проведенные на Гавайях, показали, что тесный лифчик затрудняет кровообращение в груди и канцерогенные вещества дольше соприкасаются с грудными тканями.

Риск заболеть раком груди возрастает у женщин после 50 лет, поэтому каждые два года они должны проходить маммографический контроль. Обнаруженный на ранней стадии рак груди излечим. На Западе 70% больных спасают от смерти потому, что рак у них обнаружен еще до того, как диаметр узелка станет равным одному сантиметру. Следует учитывать и тот факт, что в 80% всех случаев сама больная, а не врач обнаруживает у себя рак. Поэтому так важно выработать у себя привычку автопрофилактики рака груди.

Елена РУДЕРМАН.
"АиФ Здоровье".

ИСКУССТВО ОБОЛЬЩАТЬ

Секреты обольщения основаны на особенностях мужской психологии. Мужчина — охотник по природе, его привлекает все непонятное, интригующее, таинственное. Он попадает в ловушку загадки. Из каких же хитростей состоит такая ловушка?

Королевская походка

Каждый мужчина интуитивно выбирает равную себе. Поэтому на женщину с королевской походкой обращают внимание те, кто хочет видеть рядом яркую, интересную женщину, — уверенные в себе и знающие себе цену мужчины. Чтобы овладеть такой походкой, первым делом нужно обрести соответствующую осанку — прямая спина, расправленные плечи, гордо поднятая голова. Женщина с такой осанкой кажется выше и стройнее, и даже тяжелые сумки в руках не кажутся непосильной ношей и не уродуют ее фигуру. При такой осанке невозможно ни семенить, ни переваливаться с ноги на ногу. Шаг становится широким и свободным. С такой походкой женщина не просто идет, а демонстрирует, как она прекрасна! А поскольку робким и закомплексованным мужчинам особа с

ком недоступной, твое умение держать себя защитит тебя от знакомства с неудачниками.

Улыбка мадонны

Что привлекает мужчину в женском лице — правильные черты, яркая косметика? Нет, настоящий магнит для мужского взгляда — женская улыбка. Она знак приветливости, открытости, искренности. А загадочная, таинственная улыбка не может не заинтриговать. Секрет ее прост — это улыбка самой себе. Подумай, какая ты замечательная, милая, добрая, неповторимая — ты стоишь того, чтобы радоваться и улыбаться себе! Неси свою улыбку естественно. Она смягчит твоё лицо, сотрет с него следы усталости, неприступности, жесткости, которые так отпугивают мужчин. И придаст твоему лицу несколько таинственное выражение. Кто знает, может, загадочная Мона Лиза тоже улыбалась себе!

Взгляд ребенка

Красота женских глаз воспета сотнями поэтов. Но для мужчин важнее их выражение. Первый контакт между мужчиной и женщиной — обмен взглядами. Как среди множества женщин мужчины выделяют одну? По ее глазам — она не боится того, что ждет ее впереди, поэтому не отводит взгляд в сторону, не опускает ресниц, и ее взгляд завораживает. Здесь не важны ни цвет, ни разрез глаз, ни качество макияжа — важен сам взгляд: прямой, доверчивый, полный интереса: а что будет дальше? Это взгляд ребенка, ожидающего радости. В нем нет пугающе-откровенной заинтересованности, суеты и навязчивости. Женщина, открыто смотрящая на мир, действительно привлекает: к ней хочется приблизиться, ее хочется понять. Потренируйся у зеркала: тихая улыбка, открытый взгляд — перед тобой женщина-загадка.

Кошачья грация

Нестись сломя голову, плюхнуться в кресло, резко закинуть ногу на ногу, схватить журнал со стола, пролистать его, швырнуть обратно — это чисто мужской тип поведения. А женщину отличают плавность и грациозность движений — как в замедленной съемке

Мягкость, гибкость при погружении в кресло. Медленно, как бы лениво одна нога опускается на другую. Рука плавно листает журнал... Попробуй снизить темп движения — и резкие, угловатые жесты пропадут. Зато появится возможность томно потянуться, прогнуться, откинуться. Появится то, что называется шармом. Почувствуй себя кошкой, пригравшейся на солнце, — и эффект превзойдет все ожидания.

Одежда для игры

В какой одежде женщина выглядит наиболее привлека-

тельно? В самой модной? Самой дорогой? В облегающем декорированном платье? В мини? Нет. Самая эффективная одежда — та, что позволяет "играть" телу, то показывая, то скрывая его округлости и изгибы. Мягкие кофты и длинные летящие юбки выглядят очень соблазнительно, потому что позволяют двигаться свободно и естественно. В такой одежде можно смело закинуть руки за голову и потянуться, сидеть, подогнув под себя ногу или обхватив руками колени, не рискуя при этом показаться не-

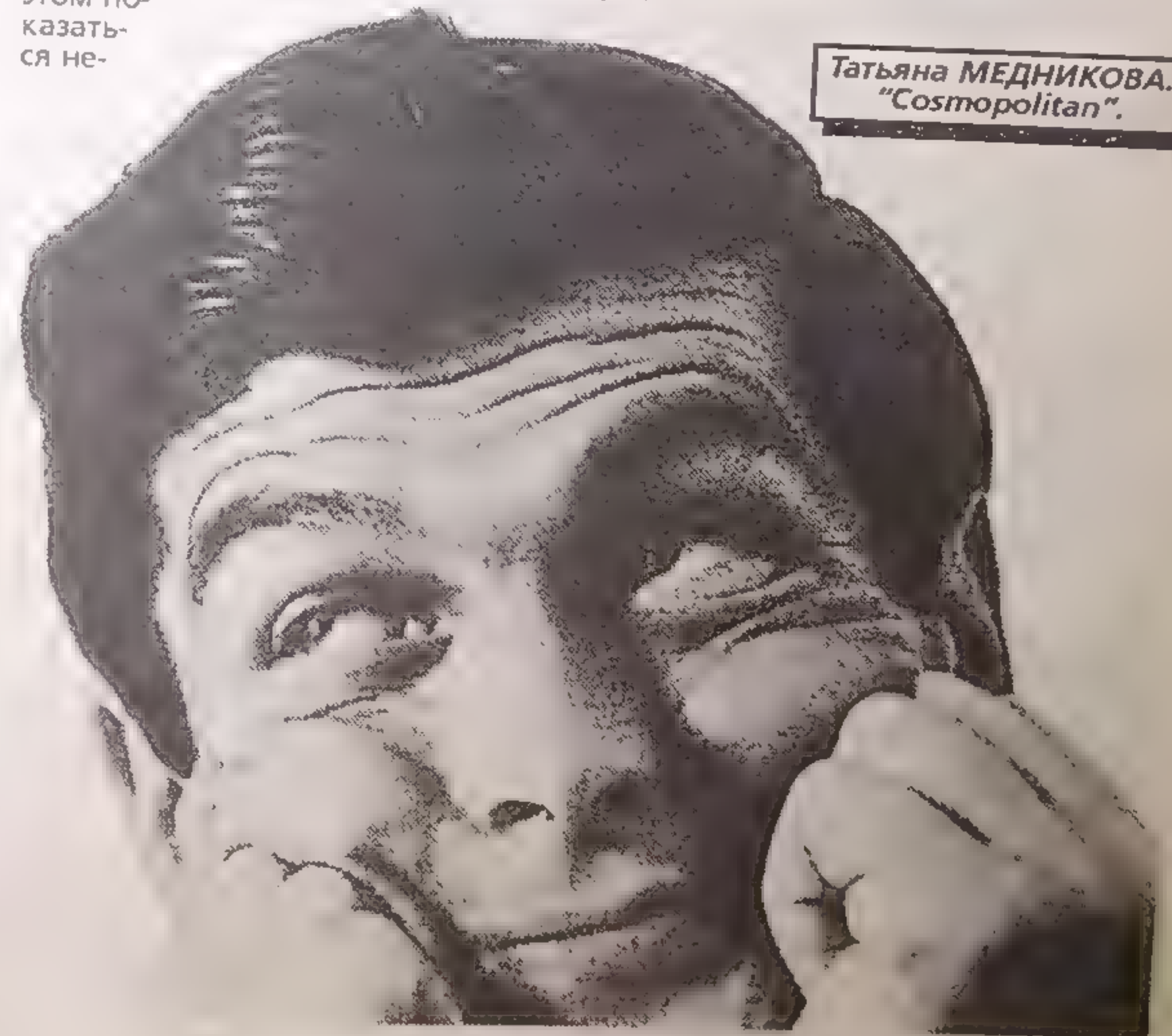
скромной или вульгарной. Чего не сделаешь в облегающем, обтягивающем наряде или в мини.

Главное — уверенность в себе

Обольщение — это умение привлечь к себе и удержать внимание мужчины. Оно не терпит суеты. Нервная, дерганая, вечно спешащая женщина не выглядит изящной и женственной. И то, как тебя воспринимают другие, зависит от твоего ощущения се-

бя. Научись любить себя — и тобой начнут любоваться другие. Предстань достойной восхищения — и тобой будут восхищаться. Почувствуй себя грациозной — и такой увидят тебя мужчины. Именно уверенность в себе, в собственной ценности и неповторимости позволяет вести себя спокойно и свободно и дает возможность легко и красиво флиртовать. Так что вперед — к головокружительным победам!

Татьяна МЕДНИКОВА.
"Cosmopolitan".



— Значит, скорлупу разбил сам Брук? — спросил Рольф. — И это было все?

— Все, — ответил Уинтон.

— Никто не может положить цианид калия в неразбитое... — начал было Рэндолл. Он замолчал, потому что Курц затрясся от хохота.

— Бедняга Уинтон... Эта его манера все понимать буквально... ох...умора! Какое удовольствие получил бы Брук, если бы услышал его сейчас! Разумеется, произошло кое-что еще, но это было столь буднично и привычно, что Уинтону и в голову не приходит упомянуть это.

— Так что же произошло?

— Брук в самом деле разбил яйцо, а потом поднес полную ложечку ко рту, но в промежутке между двумя этими действиями он совершил еще кое-что. Взял с судка солонку, немного посолил сваренное всмятку яйцо, перемешал белок и желток ложечкой и лишь потом отведал.

— Вы хотите сказать, что соль?.. — Рэндолл еще не договорил этих слов, а Рольф уже ползал на коленях по полу, разыскивая солонку среди опрокинутой на подносе посуды.

— Вон она, там, на кровати лежит, — подсказал Уинтон.

Рэндолл поднял солонку с покрывала, отвинтил колпачок и поднес содержимое к носу. Потом высыпал несколько белых кристалликов на ладонь, еще раз понюхал и поправил на язык.

— Нет, — решительно заявил он, — это обычная столовая соль.

— Ага, — Курц вопросительно взглянул на Рольфа ле Руа. Но тот был погружен в собственные мысли.

— Время... — пробормотал он. — Сколько времени все это заняло? Я имею в виду, сколько прошло с того момента, как сестра принесла подносы с завтраком в палату, и до того, как она прибежала сюда, услышав ваш звонок.

— Четыре-пять минут, — ответил Курц.

— Нет, больше, — поправил его Уинтон, — примерно восемь или девять.

— И все это время вы оба оставались в своих постелях? Не вставали?

— Я не вставал, — ответил Уинтон, — а что делал Курц, не знаю. Я глядел на Брука, а не на него.

Курц усмехнулся.

— Я тоже не поднимался с постели. — Он посмотрел на Рольфа. — Знаете, Брук не уставал восхищаться вами. Называл даже кейптаунским Шерлоком Холмсом, и любопытно теперь смотреть, как вы стоите здесь, размышляя над загадкой Ньютонова яйца.

— Не Ньютонова яйца, а Ньютонова яблока, — поправил его ле Руа.

Кроме Рольфа ле Руа и трупа в палате теперь никого не было. Курца и Уинтона обыскали, а потом перевели в другое помещение.

Доктор Рэндолл пошел звонить в полицейский участок, расположенный в Боссиенфонтейне. Ле Руа вытащил из кармана письмо и перечитал его.

«Дорогой Рольф!

Если ты спросишь меня, как я себя чувствую, то я отвечу: благодарю, для умирающего просто великолепно. Не в пример двум другим бедолагам в этой палате. У всех нас туберкулез кишечника, и всем нам подписан смертный приговор, но я считаю, что даже в столь печальных обстоятельствах не следует предаваться отчаянию, ибо и в мире теней нас могут ждать какие-нибудь интересные сюрпризы. Но шутки в сторону.

Рад сообщить тебе, что мой мозг работает сейчас как никогда ясно и четко. А теперь, старина, держись за что-нибудь, а то упадешь! Сообщаю тебе, что я собираюсь жениться.

Не спеши обвинять меня в преступном легкомыслии. Это разумное и естественное решение. И вполне ответственное. Я консультировался во всеми здешними врачами, перечитал массу научной литературы. Мнение специалистов единодушно — болезнь в той форме, которой я страдаю, не является ни заразной, ни инфекционной и не передается по наследству. Она всего-навсего... смертельна. И подумай, Рольф, ведь если у меня будет ребенок, я, можно сказать, перехитрю саму смерть.

А я твердо намерен иметь ребенка. Все уже обговорено, соблюдены все формальности. Один из здешних докторов, его фамилия Рэндолл, взял на себя оформление бумажной канители. Это тем более любезно с его стороны, что он, насколько я понимаю, сам путает определенные чувства к Дорис. (Ну, конечно же, мне с самого начала следовало тебе сказать, что мою невесту зовут Дорис Метгер и она работает здесь медсестрой.) Во всяком случае этот Рэндолл сделал все, что было в его силах. Сразу же после брачной церемонии нам с Дорис предоставят отдельную палату. Дорис прошла медицинское обследование и признана абсолютно здоровой.

Я понимаю, все это, возможно, звучит довольно странно, но у меня нет времени на объяснения в этой ситуации "охи" и "ахи". Мне нужен ребенок, и я хочу, чтобы это был здоровый мальчик и чтобы он прожил более счастливую и долгую жизнь, чем его отец.

Дорис не только понимает, но и разделяет мои чувства. Вчера вечером она объяснила мне... Видишь ли, у нее был старший брат, которого она обожала, и он тоже умер

в этом шкафчике, мог войти сюда, без труда открыть шкаф и похитить какое-то количество яда? Мог он проделать это незамеченным?

— Безусловно. Именно из этого кабинета, как мы полагаем, Уинтон и утащил скальпель, с помощью которого хотел совершить самоубийство. Но это можно сделать лишь ночью. Днем, если я отсутствую, здесь дежурит медсестра.

— И вы ни разу не замечали здесь ничего подозрительного или странного?

— Нет, скажу вам честно, ничего такого я не видел...

— И тем не менее?

— Сегодня, когда я только вошел сюда и сел за стол, меня охватило какое-то странное чувство. Будто что-то в этой комнате не так, как всегда, что-то не на месте. Какое-то смутное ощущение...

Дорис лежала на кушетке в палате с приспущенными шторами. Она не рыдала, но от этого атмосфера в помещении казалась еще более безысходной и трагичной.

— О чем можно теперь говорить? — тихо произнесла она. — Это... так ужасно. Не думаю, что вы сможете понять...

— Он ведь был моим другом, — напомнил Рольф, — и в письме ко мне описал свои чувства и намерения. Давайте поступим так: говорить буду я, а вы станете только коротко отвечать, прав я или нет. Итак, я знаю, чего так хотелось Хэлу... как он мечтал о ребенке. И что вы разделяли это его желание. Но мне кажется, что ужас случившегося для вас даже не в смерти Хэла, хотя вы любили его. Вам ведь было известно, что он может умереть в любую минуту, и вы были готовы к этому. Нет, для вас ужасно то, что ребенка теперь уже не будет и Хэл никогда вновь не оживет в вашем с ним сыне.

Она разрыдалась громко и безутешно.

— Да, — услышал он между рыданиями, — да... Я даже не сумела выполнить его последнее желание... — Казалось, сердце ее сейчас разорвется от горя. — У меня был брат... с трудом проговорила она, но больше ничего произнести не смогла и ее плечи снова судорожно затряслись. Спустя некоторое время она успокоилась. — Хэл так сильно хотел ребенка. Какая жестокая ирония судьбы! Помню его лицо, когда доктор Рэндолл сообщил ему, что я прошла осмотр и могу родить ему сына, здорового сына... Ведь это все, что ему оставалось в жизни, Рольф.

Выждав немного, ле Руа спросил:

— Утром вы принесли Хэлу поднос с завтраком. Это был обычный завтрак?

— Да, совершенно обычный. Яйцо всмятку и кофе.

— А другие больные в палате тоже получили на завтрак яйцо всмятку?

— Нет, Курц ел яичницу, а Уинтон — омлет.

— Были в скорлупе яйца, сваренного всмятку, какие-нибудь трещины?

— Нет, это было абсолютно целое яйцо. Я отдала соответствующее распоряжение на кухне и несколько минут спустя отнесла три подноса в их палату.

— А затем?

— Я разносила подносы по другим палатам. А потом мне сказали, что приехали вы, и я пошла вас встречать. Остальное... вы знаете.

— Да. Но скажите мне, пожалуйста, сколько, по-вашему, времени прошло с того момента, как вы отнесли Хэлу завтрак, и до того, как мы с вами вернулись в его палату?

— Времени прошло много, — ответила она, — по крайней мере минут двадцать пять.

Рольф ле Руа вернулся в провизорскую и уселся за стол, обхватив голову руками. "Мотив преступления, — размышлял он, — ключ к разгадке самоубийства... или убийства". Его мысли вновь вернулись к последнему разговору больных в палате, к лекции Хэла о

Жаке Футрелле и Джоне Диксоне Карре. Да, и о Исааке Ньюtone, который рассеянно взирал на яйцо, пока его часы варились в кипятке... закон всемирного тяготения... Нет, бесполезно... пока он не в силах найти необходимую зацепку... Рольф открыл гла-

Совершенно неожиданно он ощутил то же странное смутное чувство, о котором ему говорил доктор Рэндолл. Будто что-то в этой комнате было не так, что-то не на своем месте. Подняв глаза и взглянув на книжную полку, висевшую над самым письменным столом, он понял, в чем дело.

На полке стояли огромные тома Британской медицинской энциклопедии. Глаза его скользнули по корешкам. Том 1, 2, 3, 4, 5, 7, 6, 8. Седьмой и шестой тома поменялись мес-

тами. Почему? Оглавление седьмого тома ничего ему не сказало. Он взял в руки шестой том. Гематурия, гематурия, геметемизия, гемофилия, гранулома... Стоп. Гемофилия... Роль-

фу вспомнилось письмо Хэла. Страница 123. Определение: наследственное заболевание, поражающее лишь особей мужского пола. Прогноз: неутешительный. Болезнь носит фатальный характер, как могут передавать его своим детям мужского пола.

столь печальных обстоятельствах не следует предаваться отчаянию, ибо и в мире теней нас могут ждать какие-нибудь интересные сюрпризы. Но шутки в сторону.

Рад сообщить тебе, что мой мозг работает сейчас как никогда ясно и четко. А теперь, старина, держись за что-нибудь, а то упадешь! Сообщаю тебе, что я собираюсь жениться. Не спеши обвинять меня в преступном легкомыслии. Это разумное и естественное решение. И вполне ответственное. Я консультировался во всеми здешними врачами, перечитал массу научной литературы. Мнение специалистов единодушно — болезнь в той форме, которой я страдаю, не является ни заразной, ни инфекционной и не передается по наследству. Она всего-навсего... смертельна. И подумай, Рольф, ведь если у меня будет ребенок, я, можно сказать, перехитрю саму смерть.

А я твердо намерен иметь ребенка. Все уже обговорено, соблюдены все формальности. Один из здешних докторов, его фамилия Рэндолл, взял на себя оформление бумажной канители. Это тем более любезно с его стороны, что он, насколько я понимаю, сам питает определенные чувства к Дорис. (Ну, конечно же, мне с самого начала следовало тебе сказать, что мою невесту зовут Дорис Меттер и она работает здесь медсестрой.) Во всяком случае этот Рэндолл сделал все, что было в его силах. Сразу же после брачной церемонии нам с Дорис предоставят отдельную палату. Дорис прошла медицинское обследование и признана абсолютно здоровой.

Я понимаю, все это, возможно, звучит довольно странно, но у меня нет времени на обычные в этой ситуации "охи" и "ахи". Мне нужен ребенок, и я хочу, чтобы это был здоровый малыш и чтобы он прожил более счастливую и долгую жизнь, чем его отец.

Дорис не только понимает, но и разделяет мои чувства. Вчера вечером она объяснила мне, почему. Видишь ли, у нее был старший брат, которого она обожала, и он тоже умер от неизлечимой болезни (это была гемофилия) в возрасте четырнадцати лет. Думаю, в глубине души она в какой-то степени отождествляет меня со своим братом (тут, должно быть, какой-то фрейдистский комплекс) и в нашем будущем ребенке (это, безусловно, будет сын) видит продолжение и брата, и мое. Но и это еще не все. Дело в том, старина, что мы с Дорис в самом деле по-настоящему любим друг друга.

Церемония состоится во вторник, и не смей посылать мне поздравления письмом. Я хочу выслушать их от тебя лично, мой верный и бородастый друг. Если ты сядешь на поезд в Кейптауне вечером в воскресенье, во вторник утром, то есть в счастливый день бракосочетания, ты уже будешь с нами.

Все прочие детали при встрече...

"Непохоже на письмо самоубийцы", — подумал Рольф. Тем не менее за три дня многое могло случиться. Неполноценная жизнь, которую вел Хэл, странные повороты сознания.

Для того чтобы прийти к окончательному решению, придется кое-что выяснить. К примеру, как в больнице обстоит дело с доступом к ядам. Нужны факты, новые подходы, и тогда порой невозможное становится возможным. Он обязан это сделать, хотя бы ради памяти друга. Ле Руа нашел Рэндолла в служебном помещении, расположенном в конце коридора. Тот сидел за письменным столом.

— Вы связались с полицией? — спросил Рольф.

— Нет, — ответил Рэндолл, — я...я, по правде говоря, я ждал вас. Нам нужно поговорить.

— Да?

— Я... послушайте, в самом ли деле нужно вызывать полицию? Не лучше ли будет, если вы забудете о яде и... позвольте мне подписать свидетельство о смерти? Что хорошего, если полиция все здесь перероеет? Представьте, что придется пережить Дор... сестре Меттер? И чего ради? Разве Хэла этим воскресить? Зачем же вдобавок еще ставить на него клеймо самоубийцы?

— Быть может, вы и правы, но что если это не самоубийство? Неужели вы хотите, чтобы убийца остался безнаказанным?

Рэндолл печально покачал головой.

— Не забывайте, что он в любом случае был обреченным человеком. И кто мог убить его? Курц? Уинтон? Также люди, обреченные на смерть. Зачем же усугублять страдания бедной девушки?

— Хэл Брук был моим другом, — сказал Рольф. С минуту он сидел неподвижно, не глядя на доктора. — Ради Хэла, и если бы я был уверен, что это — самоубийство... но сначала я должен убедиться в этом. Мне нужно два часа, а затем, обещаю вам, я приму окончательное решение.

— Благодарю вас, господин ле Руа. И если я могу чем-нибудь вам помочь?..

— Прежде всего мне хотелось бы знать, откуда мог быть взят яд.

— Скорее всего из этой самой комнаты. Вон из того шкафчика.

— Он заперт?

— В общем, да, но если дверцу резко дернуть, язычок замка выскочит. Следовало бы, конечно, врезать новый замок, но... словом, это моя вина.

Рольф разглядывал бутылочки и баночки различных размеров, теснившиеся на полке. Он разыскал взглядом маленький контейнер с цианистым калием и задумчиво затеребил свою бородку.

— Чего я не могу понять, так это почему вы храните здесь вместе с ядами вполне безвредные лекарства. Разве это общепринятая практика?

— Разумеется, нет. Но прошу вас учесть, что наша больница расположена далеко от города. Большинство лекарств мы готовим сами, и эта комната выполняет роль провизорской.

— Хорошо, но, честно говоря, мне кажется странным присутствие здесь на полке цианистого калия.

— Ничего странного в этом нет. Цианид калия весьма часто используется в туберкулезных больницах. Его применяют для приготовления высокоэффективной микстуры от кашля. В очень малых количествах, разумеется. Две капли на восемь унций других ингредиентов.

— Понятно. Значит, вполне вероятно, что кто-нибудь из пациентов, знаящих, что хра-

— Времени прошло много, — ответила она, — по крайней мере минут двадцать пять.

Рольф ле Руа вернулся в провизорскую и уселся за стол, обхватив голову руками. "Мотив преступления, — размышлял он, — ключ к разгадке самоубийства... или убийства".

Его мысли вновь вернулись к последнему разговору больных в палате, к лекции Хэла о Жаке Футрелле и Джоне Диксоне Карре. Да, и о Исааке Ньютоне, который рассеянно взирал на яйцо, пока его часы варились в кипятке... закон всемирного тяготения...

Нет, бесполезно... пока он не в силах найти необходимую зацепку... Рольф открыл глаза, потряс головой, отгоняя навязчивые мысли, и огляделся.

Совершенно неожиданно он ощутил то же странное смутное чувство, о котором ему говорил доктор Рэндолл. Будто что-то в этой комнате было не так, что-то не на своем месте. Подняв глаза и взглянув на книжную полку, висевшую над самым письменным столом, он понял, в чем дело.

— На полке стояли огромные тома Британской медицинской энциклопедии. Глаза его скользнули по корешкам. Том 1, 2, 3, 4, 5, 7, 6, 8. Седьмой и шестой тома поменялись местами. Почему?

Оглавление седьмого тома ничего ему не сказало. Он взял в руки шестой том. Гематопоруринурия, гематурия, геметемизия, гемофилия, гранулома... Стоп. Гемофилия... Рольфу вспомнилось письмо Хэла.

Страница 123. Определение: наследственное заболевание, поражающее лишь особей мужского пола. Прогноз: неутешительный. Болезнь носит фатальный характер, как правило, больные, погибают в детстве. Женщины этому заболеванию не подвержены, но могут передавать его своим детям мужского пола.

А брат Дорис умер от гемофилии. Это означает, что болезнь была передана ему матерью Дорис. И если у самой Дорис родится сын, он будет... Нет, не совсем так. Ее сын может страдать гемофилией. Но не обязательно...

"Я немного разбираюсь в генетике, — подумал Рольф, — и тем не менее едва не совершил эту ошибку. Человек же неискушенный, прочитав первые фразы и пропустив последующие, почти наверняка придет к неверному выводу. Он будет убежден в том, что, если у Дорис родится сын, мальчик будет обязательно страдать гемофилией.

Вот вам и мотив. Мотив для самоубийства. Если Хэл, мучимый любопытством, проник сюда прошлой ночью и заглянул в этот том, какова была бы его реакция? Шкафчик с ядом был под рукой... но куда бы он переложил яд? И во что? И неужели человек, обладавший его моральными принципами, перед смертью не предупредил бы Дорис об опасности, которая подстерегает ее в будущем?

А кроме того, это ведь мотив не только для самоубийства, но и для убийства. Рэндолл любит Дорис, с симпатией относится к Хэлу... Предположим, прошлой ночью он узнал о том, что брат Дорис умер от этой страшной болезни. Допустим, он зашел сюда, чтобы выяснить истину. Он знал о том, что Хэл мечтает о ребенке. И Дорис тоже... Мог бы он решиться на убийство ради того, чтобы избавить Дорис от грозящих ей страданий и несчастий? Ему ведь так не терпелось подписать свидетельство о смерти... Нет, медик не мог так поступить. Для врача такой поступок совершенно немыслим.

Могло ли здесь быть что-то другое, какой-нибудь мотив, связанный с Курцем или Уинтоном? Истина...

Внезапно его озарило, и комната завертелась перед глазами. "Исаак Ньютон, — подумал он, — как все опять вернулось к нему! Разговор о яйце... и то, что Курц, как оказалось, совершенно верно назвал орудие убийства. Солонка! Ведь если человек во время еды возьмет солонку с судка, воспользовавшись ею, он, скорее всего, снова поставит ее туда же. Или же на поднос. И если в предсмертных судорогах он опрокинет судки и поднос, солонка окажется на постели, значит, кто-то поставил ее туда. Точнее, поставил туда солонку с обычной столовой солью... подменив ту, в которую был подмешан яд.

Тогда становится ясной и загадка с расхождением во времени, которая до сих пор ставила его в тупик. Она находит свое решение".

В памяти снова всплыла история о Ньютоне и яйце. Очень психологически тонкая и достоверная деталь. Мысли великого ученого где-то рассеянно витают, и хотя взор его намеренно старается не обращать внимания на часы, собственно говоря, не видит их. Он пением ждешь чего-то, то время тянется медленнее.

Курц утверждал, что с того момента, как им подали завтрак, и до того, как на звонок прибежала Дорис Меттер, прошло четыре-пять минут. Уинтон сказал — восемь или девять минут. Сама же Дорис считала, что прошло минут двадцать пять. Потому что она знала, что произойдет, и ждала этого.

Время для нее тянулось мучительно медленно. И Рольф будто снова увидел ее, увидел всю эту сцену... Дорис, споткнувшись о поднос, стоявший на полу, поднялась и, рыдая, бросилась на грудь бездыханного жениха. Однако перед этим она успела незаметно подобрать поднос, споткнувшись о поднос, такую же, в которой была обычная поваренная соль.

Но Рольф видел перед собой и другую Дорис. В ночь перед свадьбой она стояла в провизорской, держа в руках том медицинской энциклопедии, который, повинувшись какому-то безотчетному порыву, сняла с полки. Она прочитала несколько строк, и весь ее мир словно рухнул в преисподнюю. Ему показалось, что он заглянул в ее душу и прочел там такую муку и смятение... Страшная безысходность, завладевшая всем ее существом, и вынудила ее поить приглушенный рыданиями голос.

— Я даже не сумела выполнить его последнее желание... понимаете, Рольф, не сумела Рольф ле Руа тяжело поднялся и направился в кабинет доктора Рэндолла. Подойдя к его столу, он медленно произнес:

— Я ошибался. Можете подписать свидетельство о смерти.

Перевод с английского Александра ЗУБКОВА

Целебное меню

ПОЛЕЗНЫЕ РАЗГРУЗКИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Можно с уверенностью сказать, что для нашего с вами организма наиболее эффективна система рисовых разгрузочных дней:

– сухой рис (от 1 до 1,5 стакана) варится в трехлитровом количестве воды. Разумеется,

без соли. Полученную массу едят в течение дня по 3-4 столовые ложки, медленно пережевывая, примерно через каждые 3-4 часа. Кроме риса в этот день можно пить воду (в том числе и минеральную). Повторять 1 раз в неделю.

Если вам необходимо хоро-

шо выглядеть во время важной встречи, то за два дня до нее достаточно обратиться к одной из систем экспресс-разгрузочных дней, дающих двойную нагрузку на организм. К подобным системам рекомендуется обращаться уже после того, как вы в течение какого-то времени применяли один разгрузочный день в неделю. Итак:

два рисовых дня: каждый день 250 г риса (без соли) и 2-3 помидора или 3-4 яблока (можно яблочное желе, но без сахара). Питье в меру ограничить.

Поскольку рис активно обезвоживает организм, за 2 дня можно потерять до 2 килограммов;

два овощных дня: каждый день 1500 г сырых или туше-

ных овощей (капуста, морковь, помидоры, перец, баклажаны, лук, огурцы и др.). Питье – минеральная вода или овощные соки.

Эта система также позволяет потерять до 2 килограммов за 2 дня.

Необходимо помнить, что подобные экспресс-разгрузочные системы нельзя практиковать более 2 дней – вы можете нанести вред своему организму. Их можно повторять по истечении 14 дней.

Большим успехом во всем мире, а теперь уже и в России пользуется система голодных дней, рекомендуемая Полем Брегом. Основным условием, гарантирующим ее результативное применение, является скрупулезное соблюдение рекомендаций врача. В против-

ном случае вместо ожидаемых результатов можно создать для своего организма дополнительные проблемы. Голодные дни, как и экспресс-разгрузочные, лучше всего применять после того, как вы уже привыкли к одному простому разгрузочному дню в неделю и переносите его без какого-либо напряжения организма.

Но помимо голодных дней доктор Брегг также разработал облегченное меню для людей, привыкающих питаться три раза в день. В этом меню он постарался максимально учесть потребности человеческого организма в необходимых веществах. Применение подобного рациона также позволит вам избавиться от 2 до 4 килограммов в месяц.

Вариант 1

Завтрак: любое блюдо из свежего фрукта; хлебное изделие из муки цельного помола; мед; заменитель кофе или травяной чай.

Ленч: салат из сырых овощей; блюдо из мяса, рыбы или птицы (в любом виде, но не жареное!); один или два отварных овоща; заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из сырых овощей или салат из свежих фруктов; любое блюдо из мяса, рыбы или птицы, желательно сваренное; 2 отварных овоща; свежие фрукты; заменитель кофе или чай из трав. Обращаем ваше внимание, что обед в этом случае является чем-то средним между нашим привычным обедом и ужином – до 18 часов вечера.

Вариант 2

Завтрак: свежие фрукты; 1 яйцо, сваренное вкрутую; 2 куска сухого хлеба; заменитель кофе или чай из трав.

Ленч: салат из сырых овощей; печеный кусок говядины; пюре, подслащенное медом; заменитель кофе или чай из трав.

Обед: салат из помидоров, огурцов, салата и свеклы, в качестве приправы лимонный сок, масло или майонез; зеленый перец, фаршированный рисом; любой отварной овощ; свежие финики; травяной чай.

А если все же вернуться к диетам, какие методики на сегодняшний день могут посоветовать специалисты?

Врач-диетолог доктор Демол (Швейцария) рекомендует своим пациентам диету с большим содержанием белков. Обратите на это внимание, так как применять ее могут женщины только со здоровым организмом.

Состав дневного рациона:

- 200-300 г вареного или тушеного (но не жареного!) мяса или рыбы;
- 2 яйца;
- 50 г сахара;
- 100-150 г черного хлеба;
- 50 г масла;
- овощи и фрукты в неограниченном количестве (за исключением слив);
- 0,5 л полужирного молока;
- 50 г сыра или творога;
- 100 г картофеля;
- питье – по желанию.

Все вышеперечисленные компоненты можно употреблять в любых сочетаниях в течение одного дня примерно до 19 часов вечера. Через 7 дней после начала диеты сделать перерыв на 1 неделю, после чего при отсутствии отрицательных ощущений в организме ее можно повторять.

Служба консультаций «Женского здоровья».
«Женское здоровье».

КАЛЬЦИНИРОВАННЫЙ ТВОРОГ

Кальцинированный творог отличается низкой кислотностью, поэтому его рекомендуют при болезнях печени, желудочных заболеваниях и различных воспалительных процессах. Приготавливается он из свежего молока.

Молоко довести до кипения, снять с огня и, спустя несколько минут, ввести в него, постоянно помешивая,

введении молочнокислого кальция молоко сворачивается. Свερнувшееся молоко охладить и процедить через марлевый мешочек. Сыворотке дать стечь, а мешочек с творогом положить под гнет для уплотнения. Для улучшения вкуса можно добавить немного кефира и тщательно размешать.

На 100 г творога – 3,5 стакана молока (700 г), чайная ложка молоч-



кофе или чай из трав.
Обед: салат из томатов, огурцов, салата и свеклы, в качестве приправы лимонный сок, масло или майонез; зеленый перец, фаршированный рисом; любой отварной овощ; свежие финики; травяной чай.

вии отрицательных ощущений в организме ее можно повторять.

Служба консультаций "Женского здоровья".
"Женское здоровье".



КАЖДЫЙ ДЕНЬ НА ЗУБОК – ЧЕСНОК

Гурманы превозносят чеснок, а кое-кто недоволен морщит нос, и напрасно. Чеснок целебен! Его популярность как лекарственного средства объясняется наличием в нем большого арсенала биологически активных веществ: витаминов группы В, С, D, углеводов, фитонцидов, калия, магния, кальция и других. Широк и спектр его назначений, рекомендуемых русской народной медициной: при подагре, водянке, цинге, заболеваниях органов дыхания, малярии, желудочно-кишечных болезнях. Чеснок активизирует обмен ве-

ществ, предупреждает атеросклероз и защищает организм от микробов. Фитонциды чеснока препятствуют росту и развитию туберкулезных палочек. Чеснок возбуждает аппетит, секреторную деятельность пищеварительного тракта, обладает мочегонным, легким потогонным, сильно противоглистным, антисептическим, болеутоляющим действиями. Возьмите за правило – каждый день съедайте по маленькому зубочку! А устранить запах чеснока, лука легко – пожуйте свежие или сухие листья петрушки.

ЗАЛОЖИТЕ ГРЯДКИ ЗДОРОВЬЯ

Разнообразными биологическими средствами богаты петрушка, укроп, сельдерей. В петрушке, например, в 4 раза больше аскорбиновой кислоты, чем в лимоне, а по содержанию каротина она не уступает моркови. В этих растительных пищевых продуктах есть витамины В₁, В₂, К, РР, фолиевая кислота, много солей калия, железа, ферментных веществ, регулирующих углеводный обмен.

Поэтому заготавливайте впрок зелень укропа, сельдерея и петрушки. Ее можно сушить на противнях в духовке и хранить в высушенном виде. Хорошо также засолить эти овощи в стеклянной посуде: смешанную зелень укропа, петрушки, сельдерея нашинкуйте, густо посолите и перетрите с солью

(соли должно быть не менее 20 процентов от веса зелени). Туго уложите в банку и закройте крышкой. Зимой добавляйте чайную ложку этой приправы в суп или жаркое.

Можно засолить зелень петрушки и сельдерея вместе с корнями, а также в смеси с морковью, луком. Вымыв овощи в холодной воде и очистив корни, нарежьте их тонкими ломтиками, а зелень – как можно мельче. К килограмму нарезанных овощей добавьте один плод горького и шесть плодов сладкого перца, очищенных от семян и нарезанных очень мелко. Все это тщательно перемешайте с солью. Готовую смесь плотно разложите в стеклянные банки. Храните при комнатной температуре.

"Кавказская здравница".

КАЛЬЦИНИРОВАННЫЙ ТВОРОГ

Кальцинированный творог отличается низкой кислотностью, поэтому его рекомендуют при болезнях печени, желудочных заболеваниях и различных воспалительных процессах. Приготавливается он из свежего молока. Молоко довести до кипения, снять с огня и, спустя несколько минут, ввести в него, постоянно помешивая, растворенный в воде порошок молочнокислого кальция (можно приобрести в аптеке). При

введении молочнокислого кальция молоко сворачивается. Свернувшееся молоко охладить и процедить сквозь марлевый мешочек. Сыворотке дать стечь, а мяшечек с творогом положить под гнет для уплотнения. Для улучшения вкуса можно добавить немного кефира и тщательно размешать. На 100 г творога – 3,5 стакана молока (700 г), чайная ложка молочнокислого кальция (4 г).

"Тамбовская жизнь".

И ЖИЗНЬ ПОЙДЕТ КАК ПО МАСЛУ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ ОТКРЫТА НА ОСТРОВЕ КРИТ

Основным продуктом питания всякого гражданина, которому жизнь дорога, должно незамедлительно стать натуральное оливковое масло. К такому сенсационному заключению пришли европейские ученые и врачи-диетологи после 50-летнего исследования питания в странах Средиземноморья. Толчком для полувекового эксперимента послужили наблюдения, сделанные еще в период второй мировой войны: переход на нормированный отпуск продуктов и соответственное обеднение рациона привели к парадоксально хорошему результату – в Европе было отмечено значительное снижение сердечных заболеваний. Сразу же после войны, в 1947 году, ученые набрали группу из 10 тысяч мужчин среднего возраста, проживающих в самых различных странах, дабы на их примере исследовать взаимосвязь между питанием, образом жизни и здоровьем. Полувековой поиск увенчался успехом: найдено "золотое сечение" человеческого рациона, имя ему – "критская диета". Именно на этом овеянном мифами и легендами греческом острове живут, как выяснилось, самые здоровые люди в Европе, оставившие далеко впереди все остальные нации и народности по уровню заболеваемости сердечно-сосудистыми недугами, злокачественными опухолями и ожирением и далеко позади – по продолжительности жизни.

Скрупулезное изучение критского застолья показало: боги ниспослали на эту обласканную природой землю именно то, в чем нуждается человеческий организм, избавив от всего вредного и дурного. И главный из этих божественных даров – оливковое масло.

Британский исследователь профессор Кристина Уилльямс полагает, что переход от потребления животных жиров к оливковому маслу снизил бы уровень холестерина у британского населения на 20 процентов.

Самая потрясающая комбинация продуктов на Крите, содержащая просто-таки гениальную формулу оптимального набора полезнейших для человека веществ, – это большая греческая улитка, приготовленная на оливковом масле.

Здоровью критскому способствуют также историческое равнодушие к мясу и, наоборот, пристрастие к пище растительной, особенно к такой необыкновенно полезной, как баклажаны, помидоры и кабачки. Вообще же в регулярном меню критян содержится минимум 100 разных рода трав, овощей и фруктов, тогда как в ежедневном меню северного европейца – жалких 15 сортов. Немудрено, что север в здорovie заметно проигрывает югу: от сердечных заболеваний на юге Франции умирают в 4 раза реже, чем в Северной Ирландии. Коронарной Америки и в Северной Европе, чем у европейцев-южан, чье питание основано на принципах критской диеты.

Ольга ДМИТРИЕВА.
"Комсомольская правда".

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ



Мало кто любит ноябрь с его пронизывающими ветрами и затянутым низкими свинцовыми тучами небом, когда каждый солнечный лучик воспринимается как подарок природы. Это – время обострения многих хронических болезней и внешне беспричинной смены настроения не всегда в лучшую сторону. Пожалуй, наиболее примечательными станут два дня. Постарайтесь 2 ноября заснуть непременно до полуночи и спать как можно дольше: первая половина 3 ноября весьма неблагоприятна в силу биосферных вихрей. В эту ночь противопоказано посещение ночных клубов и прочих увеселительных заведений. А вот после полудня многие почувствуют неожиданный прилив сил. Еще одна дата, когда будет особенно заметно влияние негативных космических факторов, – 27 ноября. Тщательно сдерживайте отрицательные эмоции, следите за словами и поступками, ибо велика вероятность совершить некую опрометчивость. Надеемся, что рекомендации действительного члена Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергея Буланцева сослужат вам определенную пользу.

ВАЖНЕЙ ВСЕГО ПОГОДА В ДОМЕ



КОЗЕРОГ (21 декабря – 19 января)

Октябрьская улыбочка фортуны может смениться некоторой холодностью. Удача ускользает, за нее приходится платить все более дорогую цену. Критика в ваш адрес не всегда оправданна. Избегайте импульсивных действий, дабы не совершить досадную оплошность. В первой декаде держите ухо востро – весьма вероятно получение важной информации, которая позволит изменить течение дел к лучшему.

Не исключено, что ближе к середине месяца некто попытается погреть руки на вашей доверчивости. Возможно, на ваши плечи ляжет бремя чужих проблем: не отказывайте ближнему в помощи, чтобы потом не испытывать угрызений совести.

браки распадутся. Особенно опасный период, чреватый вспышками раздражительности и неприязни, – с 16 по 23 ноября.



РЫБЫ (19 февраля – 20 марта)

Ваша судьба – в ваших руках. Небесное коловращение обещает улучшение ситуации по всем направлениям. Интуиция Рыб будет усилена мощным благоприятным воздействием Марса, что позволит вам принимать практически безошибочные решения. Именно интуиция должна предостеречь от вступления в заведомо гиблые предприятия.

По всей видимости, резко возрастет интерес к астрологии и оккультным наукам, в ком-то проснется заложенный от рождения дар ясновидения. Философский склад ума позволит без греховного ропота, но с трепет-

или брать работу на дом, однако и дополнительные нагрузки несколько не убавят вашей жизненной энергии. Вероятно, ваша любовная связь оборвется. И вновь вы скажете: «Что ж, оно и к лучшему».



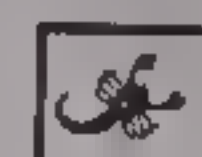
ТЕЛЕЦ (21 апреля – 20 мая)

По всей видимости, вам предстоит принять по меньшей мере два ответственных решения. Оптимальные сроки – до 3-го и в период с 19 по 24 ноября. В решающие моменты следует надевать что-либо красное – этот цвет усилит вашу интуицию и сфокусирует на вас космические энергии.

Финансовые дела многих Тельцов будут так или иначе связаны с ближним или дальним зарубежьем. Наиболее благоприятное время заключения

дражение и гнев – отнюдь не лучшие советчики.

Милая дама, отправляясь на свидание или важную встречу, непременно наденьте что-нибудь темно-синее, темно-зеленое или черное.

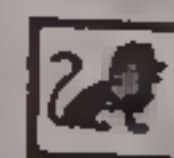


РАК (21 июня – 20 июля)

Ситуация вокруг вас в целом стабилизируется. Возможно, возникнет неодолимое желание перевернуть все вверх дном, дабы приблизить и ускорить благоприятное течение дел и событий. Резонанс может стать разрушительным, ибо на данном этапе вам противопоказана даже перестановка мебели в квартире. Положитесь на своего ангела-хранителя и предоставьте обстоятельствам их естественный ход. При такой тактике к концу первой декады почувствуете, что близки к осуществлению поставленных целей.

Ближе к 15 ноября расходы резко возрастут, однако будут покрыты и перекрыты в результате заключения некоего престижного контракта. Месяц завершите на оптимистической ноте. Завалы на работе расчищаются словно сами собой, ваши деловые качества получают признание коллег и партнеров.

Голубой и розовый цвета усилят положительные эмоции. Супружеские стычки неизбежны, но по большей части скоротечны. Одинокая дама добьется взаимности от давнего объекта своего страстного обожания.



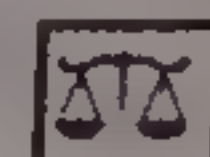
ЛЕВ (21 июля – 21 августа)

Первая половина месяца у большинства Львов будет не из легких. Вероятно, повышение по службе «заморозят», приятную зарубежную поездку придется отменить, банк заблокирует деньги, предприятие окажется на грани краха. 2 и 7 ноября могут оказаться решающими. Вы благополучно минуете край пропасти, если сохраните хладнокровие, умение быстро ориентироваться в трудной ситуации и не станете терять время по мелочам. И еще – надевайте что-нибудь красное или белое, эти цвета оздоровят атмосферу вокруг вас.

В первую декаду не экспериментируйте с новыми идеями –

не спешите вступать в интимные отношения.

Вероятно, у молодоженов возникнут трения: юная красивая дама с большими запросами явно считала, что бумажник у ее мужа гораздо толще.

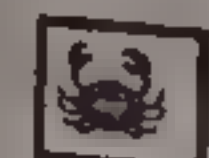


ВЕСЫ (24 сентября – 23 октября)

Не жалейте сил на завершение всех важных дел до 18 ноября – после весьма благоприятной первой половины месяца может начаться полоса сплошных заморочек. Может статься, в первую декаду на вашу долю выпадет редкий счастливый шанс, который в корне изменит всю вашу жизнь. Как распознать и не упустить его? Все будет зависеть от вашей интуитивной зоркости. Возможно, это будет как-то связано с инициативой, которую проявит некое доброжелательное лицо противоположного пола.

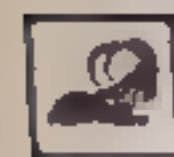
После указанной «черной» даты вас ожидают в основном проблемы, подчас довольно болезненные. Игра, казавшаяся беспроектной, обернется поражением. Вероятно, окажетесь вовлечены в склоку, связанную с собственностью или страховкой. Вроде бы надежные партнеры демонстрируют враждебное отношение. Ваша главная задача – подавить в зародыше вспышки гнева и раздражения, иначе поставите на карту свои жизненные интересы и почти наверняка проиграете.

Если есть дача, наведаетесь туда в конце месяца с парой крепких приятелей – не исключено, что вашу загородную резиденцию облюбуют бомжи под зимнее пристанище.



СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)

Первая половина месяца обещает стать благоприятной во всех отношениях. После 15 ноября механизм успеха начнет давать сбои, однако пагубных для ваших интересов последствий не предвидится. В первые две недели многим Скорпионам предстоят деловые поездки, в том числе зарубежные. По большей части эти вояжи окажутся удачными и плодотворными, хотя и потребуют некоторых потерь.



КОЗЕРОГ (21 декабря – 19 января)

Октябрьская улыбочка фортуны может смениться некоторой холодностью. Удача ускользает, за нее приходится платить все более дорогую цену. Критика в ваш адрес не всегда оправданна. Избегайте импульсивных действий, дабы не совершить досадную оплошность. В первой декаде держите ухо востро – весьма вероятно получение важной информации, которая позволит изменить течение дел к лучшему.

Не исключено, что ближе к середине месяца некто попытается погреть руки на вашей доверчивости. Возможно, на ваши плечи ляжет бремя чужих проблем: не отказывайте ближнему в помощи, чтобы потом не испытывать угрызений совести.

Опытному администратору удастся урегулировать трудовой конфликт. В семье возможна «разборка», связанная с дележом собственности. Родители могут стать вольными или невольными возмутителями спокойствия в вашем доме. Мимолетный флирт не оставит в сердце никакого следа.



ВОДОЛЕЙ (20 января – 18 февраля)

Месяц будет поделен для вас на две равные половины – до и после 16 ноября. Постарайтесь завершить все серьезные дела – предпринимательские, финансовые, семейные и сердечные – до указанной даты, когда высока вероятность добиться успеха. Не полагайтесь при этом на посредников и советы со стороны: скорее всего, вас подведут.

Действуйте сугубо самостоятельно. В данный период вступайте лишь в краткосрочные договорные обязательства, которые могут быть завершены в первые две недели ноября. Сделка, заключенная на отдаленную перспективу, обернется сплошной головной болью. Спокойно принимайте враждебные выпады – на данном этапе вы практически неуязвимы.

После 16 ноября сведите до минимума всякую активность и играйте роль стороннего наблюдателя, дабы не платить слишком дорого за неизбежные ошибки. Можно заняться домашними делами.

Отношения любовников почти безоблачны, на супружеском небосводе – сплошные розовые тучи. Судя по астрологическому раскладу, многие

браки распадутся. Особенно опасный период, чреватый вспышками раздражительности и неприязни, – с 16 по 23 ноября.



РЫБЫ (19 февраля – 20 марта)

Ваша судьба – в ваших руках. Небесное коловращение обещает улучшение ситуации по всем направлениям. Интуиция Рыб будет усилена мощным благоприятным воздействием Марса, что позволит вам принимать практически безошибочные решения. Именно интуиция должна предостеречь от вступления в заведомо гиблые предприятия.

По всей видимости, резко возрастет интерес к астрологии и оккультным наукам, в ком-то проснется заложенный от рождения дар ясновидения. Философский склад ума позволит без греховного ропота, но с трепетным достоинством воспринимать некоторые неизбежные grimасы земного бытия. Вам уготованы общественное признание и любовь тех, кого вы сами любите и цените. Гоните прочь любую темную мысль и переживайте небывалый душевный и творческий подъем.

Разлученные влюбленные и супруги счастливо воссоединятся. В течение всего месяца тщательно следите за здоровьем – даже легкое недомогание может в будущем стать причиной серьезного осложнения.



ОВЕН (21 марта – 20 апреля)

Вы не утратите оптимизма даже в трудных ситуациях, что уготованы вам в ноябре. Возможно, некое выгодное дельце ускользнет сквозь пальцы, однако скоро вы убедитесь в справедливости старой истины: «Что ни делается – все к лучшему». Если являетесь хранителем конфиденциальных документов, рискуете упустить их в чужие недобрые руки. Но опасность обозначена, совет же астролога элементарно прост: держите бумаги в надежном месте и держите ключ всегда при себе. А если хотите увеличить степень безопасности, носите при себе или на себе красную, белую или черную вещицу.

В рабочем распорядке произойдут важные перемены, однако они не окажут негативного воздействия на ваши интересы. Почти наверняка возникнут неизбежные траты, но необходимые деньги вы найдете без особого труда и ущерба для семейного бюджета.

Возможно, в третьей декаде придется трудиться по вечерам



ТЕЛЕЦ (21 апреля – 20 мая)

По всей видимости, вам предстоит принять по меньшей мере два ответственных решения. Оптимальные сроки – до 3-го и в период с 19 по 24 ноября. В решающие моменты следует надевать что-либо красное – этот цвет усилит вашу интуицию и сфокусирует на вас космические энергии.

Финансовые дела многих Тельцов будут так или иначе связаны с ближним или дальним зарубежьем. Наиболее благоприятное время заключения сделки или вступления в договорные обязательства – с 9 по 15 ноября. Именно в эти дни вы имеете реальный шанс получить крупную сумму.

В третьей декаде месяца придется засиживаться на работе допоздна. Большинству из вас уготованы бурные романтические водовороты, из которых благополучно выплывут далеко не все. Почти наверняка вскроется «левая» связь любвеобильного женского угодника, что обернется грандиозным скандалом в семье или с «основной» любовницей.



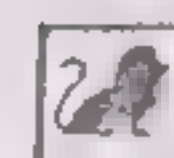
БЛИЗНЕЦЫ (21 мая – 20 июня)

Направить усилия в правильном направлении – ваша главная задача на ноябрь. Финансовые поступления превзойдут ваши ожидания, но и расходы увеличатся соответственно. Не стройте долгосрочных планов, ибо они могут рухнуть под тяжестью новых законов, принятых Государственной Думой или местными властями. Особенно опасна в этом отношении первая декада месяца. При оптимальной тактике любое предпринимательство должно обеспечивать максимально быструю отдачу.

Нелегкой обещает стать и вторая декада: кто-то усердно ставит вам палки в колеса. Прибегнув к силе, вызовете еще большее противодействие конкурентов или злопыхателей. Подавите желание свернуть им шею и займите выжидательную позицию.

В третьей декаде ваши отношения с кем-то из близкого окружения, возможно, накалятся до предела. Помните: раз-

Одиноким дамам добиться взаимности от давнего объекта своего страстного обожания.



ЛЕВ (21 июля – 21 августа)

Первая половина месяца у большинства Львов будет не из легких. Вероятно, повышение по службе «заморозят», приятную зарубежную поездку придется отменить, банк заблокирует деньги, предприятие окажется на грани краха. 2 и 7 ноября могут оказаться решающими. Вы благополучно минуете край пропасти, если сохраните хладнокровие, умение быстро ориентироваться в трудной ситуации и не станете терять время по мелочам. И еще – надевайте что-нибудь красное или белое, эти цвета оздоровят атмосферу вокруг вас.

В первую декаду не экспериментируйте с новыми идеями – попытки их реализации чреватны крупными убытками. Обнадеживающие вести начнут поступать в середине ноября. При удачном раскладе звездных карт – а таковой должен произойти – сумеете поправить свое финансовое положение. Но не торопитесь трубить в победный рог, дабы не возмущать зыбкое пространство.

К концу месяца почувствуете себя прочно на твердой земле. Чаще всего вам будет не до романтических порывов, однако весьма вероятна новая тайная любовная интрига.



ДЕВА (22 августа – 23 сентября)

Успех в делах будет зависеть от вашего умения нравиться людям и находить с ними общий язык. Максимально используйте свой персональный магнетизм для достижения поставленных целей: помноженный на силу воли, он поможет вам подняться к заоблачным вершинам. Все идет к тому, что бизнесмен увеличит свои доходы, а служащий получит повышение в должности и солидную прибавку к зарплате. Удача будет сопутствовать прежде всего рекламным агентам и тем, кто в ноябре прибегнет к их услугам.

В конце второй декады месяца возможна заморочка с кем-то из коллег или партнеров – их советы и вмешательство в ваши дела станут слишком навязчивыми. Принимайте решения самостоятельно и никого не посвящайте в свои планы.

Одиноким Девы познакомятся с весьма привлекательными персонами противоположного пола. Каким бы сильным ни было ваше сердечное влечение,

дражания, иначе поставите на карту свои жизненные интересы и почти наверняка проиграете.

Если есть дача, наведайтесь туда в конце месяца с парой крепких приятелей – не исключено, что вашу загородную резиденцию облюбуют бомжи под зимнее пристанище.



СКОРПИОН (24 октября – 22 ноября)

Первая половина месяца обещает стать благоприятной во всех отношениях. После 15 ноября механизм успеха начнет давать сбои, однако пагубных для ваших интересов последствий не предвидится. В первые две недели многим Скорпионам предстоит деловые поездки, в том числе зарубежные. По большей части эти вояжи окажутся удачными и плодотворными, хотя и потребуют некоторых дополнительных затрат. В этот же период безработный получит весьма заманчивое предложение трудоустройства – принимайте его без колебаний. Служащий среднего ранга имеет шанс взлететь по должностной лестнице.

Не надейтесь на щедрость и улыбки фортуны во второй половине ноября. Затраченные усилия не принесут ожидаемой отдачи, хотя и не канут в «черную дыру» деловой сумятицы. Весьма вероятна неприятность, связанная с кем-то из родственников. Проявите разумную скупость и избегайте лишних расходов. Конец ноября благоприятен для вступления в длительный счастливый брак.

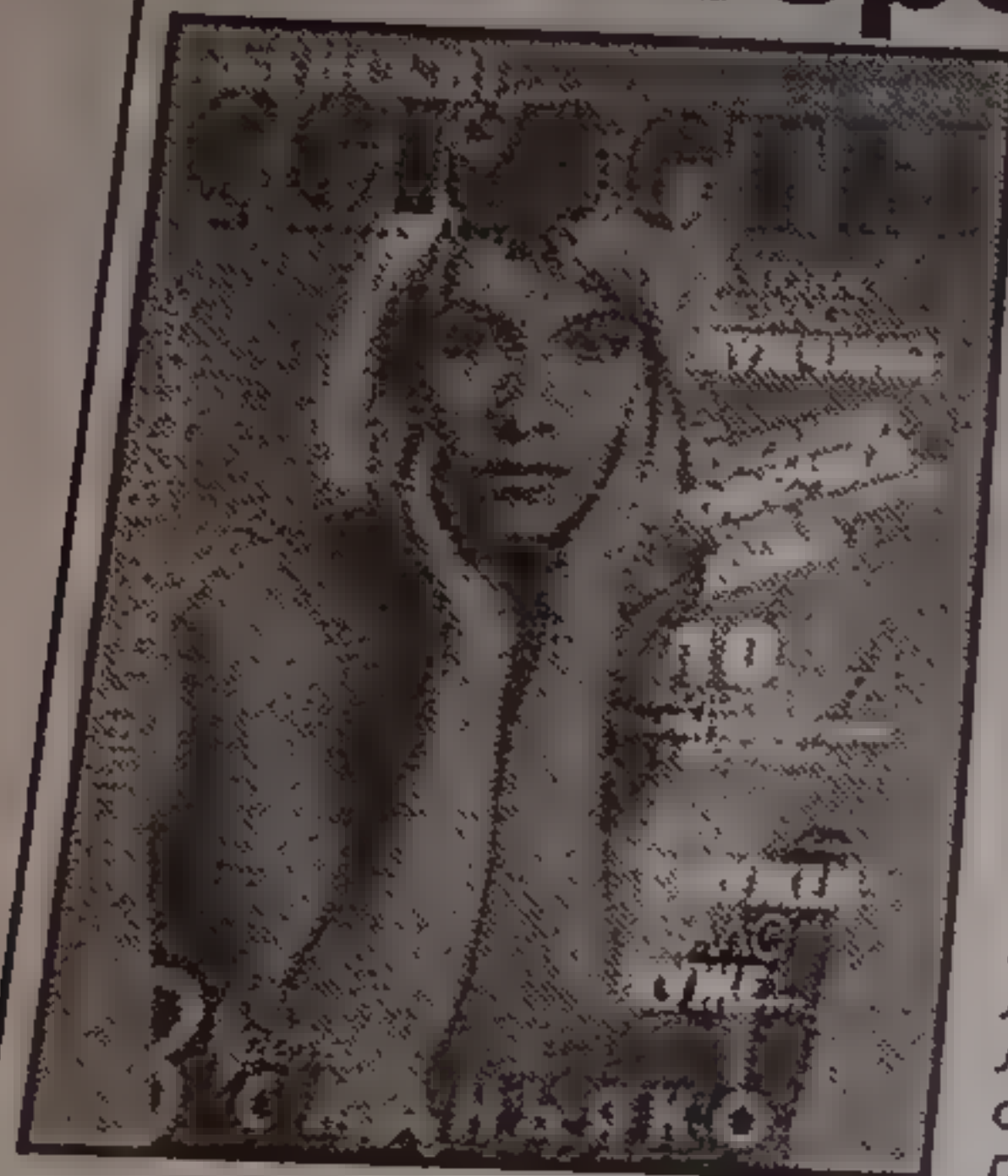


СТРЕЛЕЦ (23 ноября – 20 декабря)

Каждое утро вы будете просыпаться свежими и полными сил, если накануне вечером не нанесете сами себе алкогольный удар по печени и сердцу. Воздержитесь от излишеств, ибо вам выпадут благие возможности приложения энергии. Течение дел в первой декаде определит расклад на весь месяц. Пусть аналитический склад ума поможет вам убедить коллег и партнеров в своей правоте. Новое предприятие должно взять успешный старт. Во второй декаде противостояния любые резкие перемены и новации: велик риск угодить в скандальную историю, от которой вам, «без вины виноватым», придется долго отмываться.

Месяц завершится для большинства на вполне позитивной ноте. Дети Стрельца, родившиеся в конце ноября, вырастут смелыми и крепкими. Счастливая участь ожидает и малышей, чьи родители вступят в брак в этот период.

“Женские секреты” интересны всем



Появление на газетных прилавках нового журнала с претенциозным названием “Женские секреты” вызвало двоякую реакцию.

“Еще одно женское издание!” – подумали некоторые и не ошиблись. Журнал действительно рассчитан на женскую аудиторию и по содержанию охватывает весь “джентльменский” набор тем классического издания для слабого пола: косметика, мода, кулинария, вопросы здоровья и т. д. Но... Заложенная в самом названии интрига как бы обязывает издателей выйти из традиционного круга, найти свой собственный путь к сердцам потенциальных читательниц. Этого ждут покупатели “Женских секретов”. И это они получают. От маленьких секретов, как обновить пальто к зиме, законсервировать овощи, сделать вечерний макияж, приготовить грибные лакомства,

до “сверхсекретов”: как снова сделать мужа пылким любовником, как, минув биржу труда, устроиться на высокооплачиваемую работу, как превратить стандартную квартиру в сказочный замок и многое другое. Своими секретами делятся ведущие косметологи и модельеры, психологи и врачи, звезды эстрады и... даже представители сильного пола (они, конечно, ничего не понимают в женщинах, но все же любопытно, что они о нас думают?). Журнал не предлагает покупать модные сапожки за 700 \$, костюмчики за 3 000 \$, шубки за 20 000 \$, и это тоже приятно – хватает садизма в других изданиях. В общем, “Женские секреты” – явно для тех россиянок, которых большинство и которые хотят быть немножко счастливее.

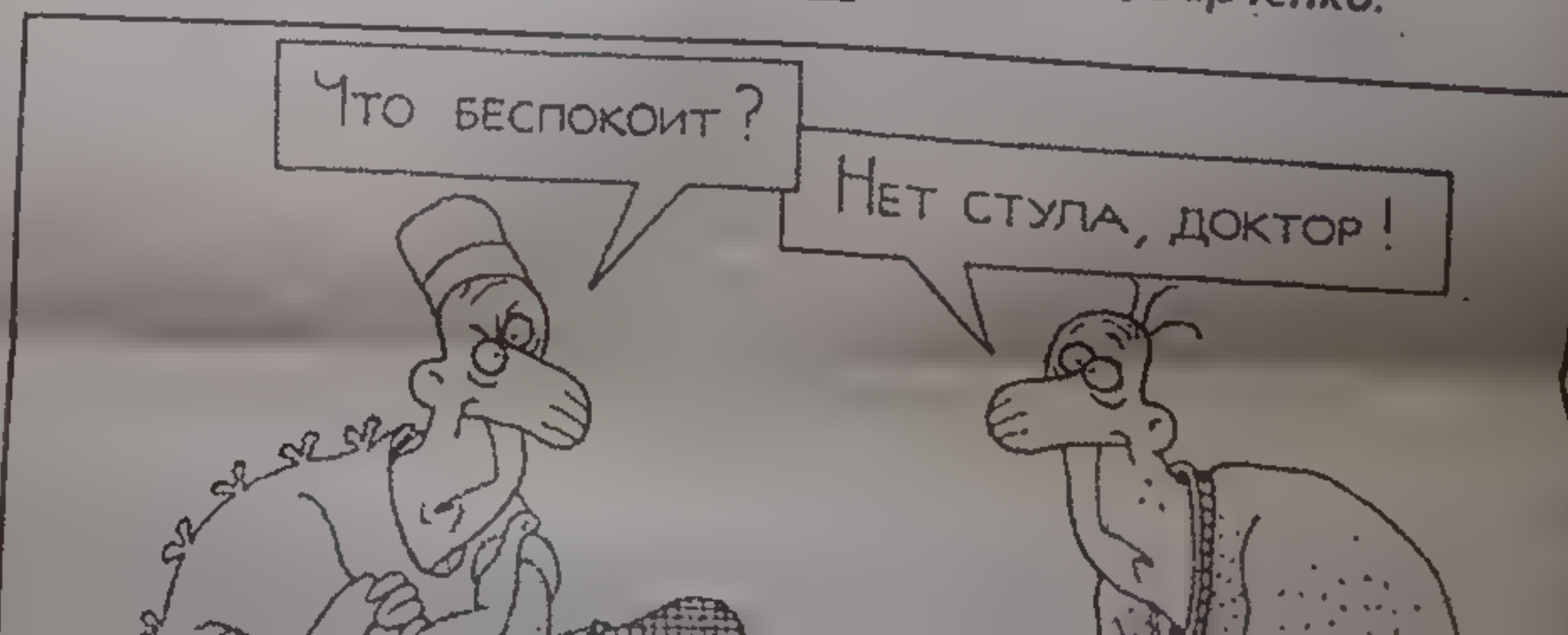
Евгения ПАНИНА.



Конкурс ДД

Напоминаем, что все юмористические рисунки, использованные в виде иллюстраций к литературным материалам, включаются в конкурс «ДД».

В этом номере «Домашнего доктора» публикуются рисунки В.Капрельянца, Г.Живуцкого, Варченко.



Сладкий возраст

Уже 15 миллионов американцев страдают диабетом, однако половина из них не подозревает об этом. Эти данные опубликованы в журнале «Домашний доктор».

Кофе в постель

Через желудок можно попасть не только к сердцу муж...

против рака. Это утверждают калифорнийские ученые, по мнению которых, в свежем утреннем кофе содержится столько же целебных веществ, как и в трех апельсинах. Однако этим свойством обладает лишь свежий кофе. Ведь аромат приготовленного заранее напитка быстро испаряется.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
РЕДАКЦИОННЫЙ
КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ:
АГЕНТСТВО «ДД»

Адрес редакции:
101000, г. Москва,
Кривоколенный пер.,
дом 12.
Тел.: 923-10-11.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА, рисунки Юрия ГРИГОРЬЕВА и Сергея ИСТОПНИКОВА.

Тираж 100000.

Цена свободная

...за 20 000 \$, и это тоже приятно для тех россиянок, которых большинство и которые хотят быть не-множко счастливее.

Евгения ПАНИНА.

СЛАДКИЙ ВОЗРАСТ

Хотя 16 миллионов жителей США страдают диабетом, однако половина из них не подозревают о болезни. Эти цифры опубликованы на ежегодной сессии американской диабетической ассоциации в Бостоне. Согласно докладу международной группы экспертов, по достижении 45-летнего возраста всем без исключения необходимо каждые три года делать анализ крови на содержание глюкозы.

КОФЕ В ПОСТЕЛЬ

Через желудок можно попасть не только к сердцу мужчины, но и его раковым опухолям. Свежесваренный утренний кофе полезен, потому что его соблазнительный аромат высвобождает определенные вещества, защищающие организм

против рака. Это утверждают калифорнийские ученые, по мнению которых, в свежем утреннем кофе содержится столько же целебных веществ, как и в трех апельсинах. Однако этим свойством обладает лишь свежий кофе. Ведь аромат приготовленного заранее напитка быстро улетучивается. По этой причине специалисты рекомендуют: пейте только свежесваренный кофе и потребляйте его не позднее чем через 20 минут после приготовления.



конкурс «ДД». В этом номере «Домашнего доктора» публикуются рисунки В.Капрельянца, Г.Живуцкого, Варченко.



В номере использованы фотоработы Владимира БОГДАНОВА, рисунки Юрия ГРИГОРЬЕВА и Сергея РАСТОРГУЕВА.

тираж 100000.

Цена свободная.

Заказ № 0087

Наш индекс 32254 в Объединенном каталоге Государственного комитета РФ по связи и информатизации.

Типография полиграфического производственного объединения «Известия».

АБОНЕМЕНТ на газету **32254**
«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) _____ (Адрес) _____

Кому _____ (Фамилия, инициалы)

ДОСТАВочная КАРТОЧКА

на газету **32254**
ПВ место литер индекс издания

«ДОМАШНИЙ ДОКТОР»

стоимость	подписки	руб.	коп.	Количество комплектов
	переадресовки	руб.	коп.	

на 1998 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (Почтовый индекс) _____ (Адрес) _____

Кому _____ (Фамилия, инициалы)

Наш индекс - 32254

Продолжается подписка на газету-дайджест «Домашний доктор». Чем хорош дайджест? Выписываешь одно издание, платишь за одно издание, а получаешь самую интересную и полезную информацию из 200 российских и зарубежных газет и журналов.



Выгодно?! Нас спрашивают: верно ли, что все подписчики «Домашнего доктора» бесплатно получают приложение-вкладку «Полезно вам»? Да, это так.

Еще один типичный вопрос: можно ли подписаться только на приложение «Полезно вам»? Да, можно, это издание также включено в каталог Государственного комитета РФ по связи и информатизации (подписной индекс 42859, стр.58).

Нас спрашивают: правда ли, что существует несколько «Домашних докторов» и как отличить вас от других? К сожалению, в последнее время

появилось несколько изданий с похожими и даже аналогичными названиями. Правомочность их выпуска, безусловно, будет оспариваться в судебном порядке. Что касается вопроса о том, как не ошибиться при подписке на «Домашнего доктора», то это очень просто: наш индекс 32254 легко найти на странице 47 в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации. Ни у кого больше такого индекса нет.

Желаем успеха!



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА
НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

БИБЛИОТЕЧКА "ДОМАШНЕГО ДОКТОРА"

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 4 ОКТЯБРЬ 1997 г.

АКТУАЛЬНО!

Алкоголизм называют "болезнью номер три" после сердечно-сосудистых и онкологических недугов. Есть ли от него лекарство?

Стр. 8-9

ЕСЛИ... БОЛИТ ГОЛОВА стр. 2



Лекарства из трав
Всесильное мумие
Еще раз о псориазе

Не стареть!



12
ступенек
взаимопознания

БОЛЯТ УШИ

Причин воспаления уха очень много: и переохлаждения, и травмы, и другое. С появлением ушной боли, конечно, нужно обратиться к врачу-специалисту. Но до этого или в случаях, когда врача сложно найти быстро, могут оказать помощь препараты растительного происхождения. Попробуйте корень девясила, прокаленный на огне, размолотый в порошок, смешанный с бараньим жиром, наложить на ушную раковину.

Можно ягоды можжевельника (10 г на 200

мл водки) настаивать 10 дней, процедить. Вводят смоченную ватку на 10-15 минут в ушную проход 3 раза в день.

Сок хрена по 2 капли вводят в ухо.

Еще закапывают в уши по 3-4 капли 3 раза в день настойку корневища аира болотного (10 г сырья на 100 мл водки, настаивают 10 дней), одновременно принимают внутрь по 30 капель 3 раза в день.

Ежедневно жуют по четверти лимона с кожурой в течение 1-2 недель.

Конечно, на приготовление настоек требуется время, поэтому людям, склонным к ушным заболеваниям, стоит позаботиться о себе заранее.

РАСКАЛЫВАЕТСЯ ГОЛОВА

Причиной головной боли нередко могут выступать психическое эмоциональное утомление, склероз сосудов головного мозга, органические заболевания мозга (опухоль, инсульт и др.), мигрень и т. д. Не торопитесь при головной боли принимать таблетки. С врачом выясните причину и наряду с его советами воспользуйтесь такими рекомендациями:

Свежую лимонную корку диаметром в два сантиметра очищают от белой пленки, прикладывают на болезненный участок влажной стороной и держат некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начинает немного жечь и чесаться. Го-

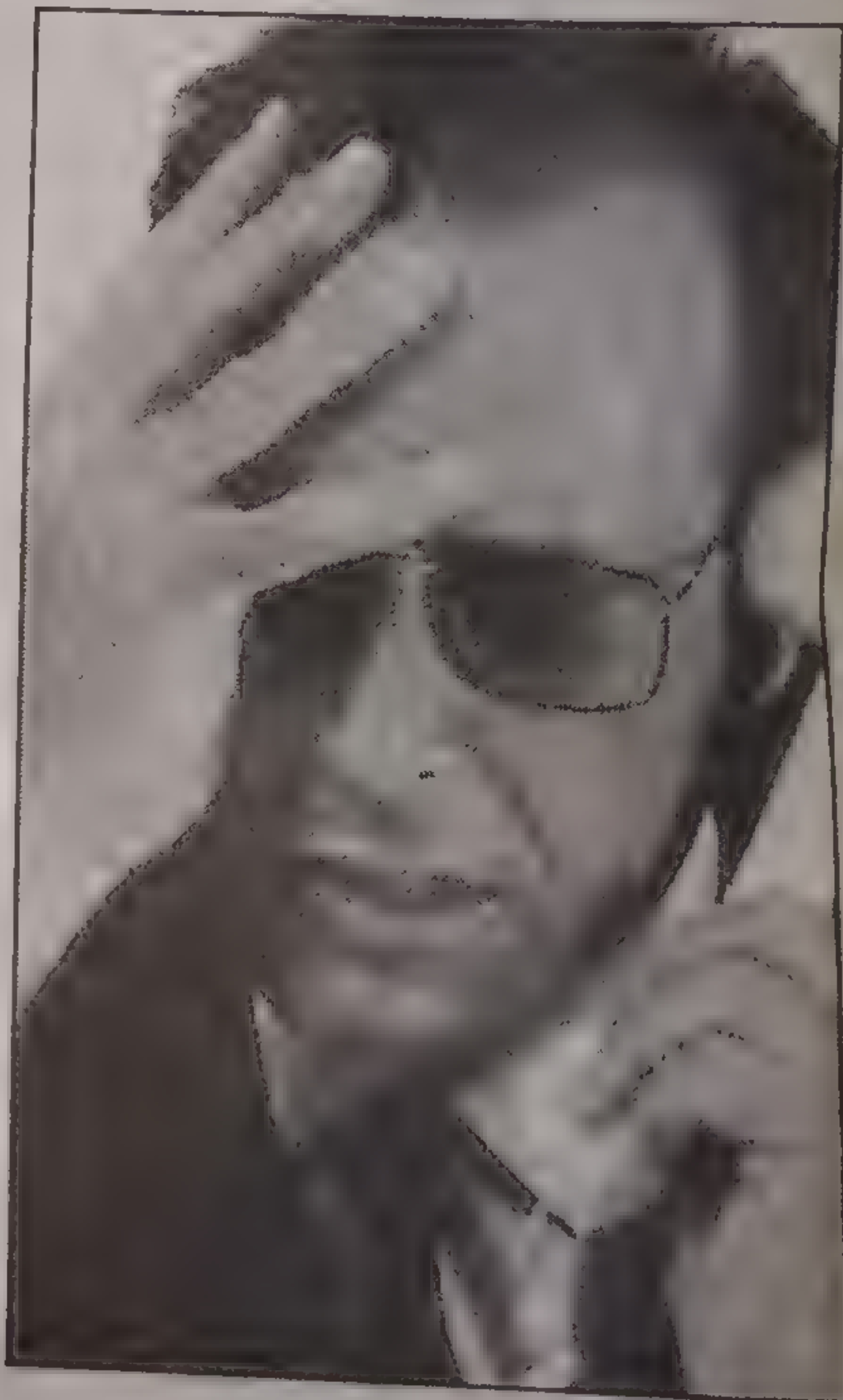
ловная боль тем временем исчезает.

Смазать височные области соком свеженатертого хрена на 1-2 минуты и съесть кусочек черного хлеба с небольшим количеством тертого хрена.

Сухой порошок цветков ромашки аптечной принимают внутрь по 1-2 грамма через час после еды.

Яйцо, сваренное вкрутую, разрезают пополам и обе половинки прикладывают к месту, где боль ощущается больше всего.

1 грамм корицы заливают 20 мл горячей воды (не кипятка), подслащивают, настаивают 30 минут. Принимают по два глотка через час. Одновременно настой прикладывают ко лбу и вискам.



ВЫПАДАЮТ ВОЛОСЫ

Отваром из листьев березы моют голову при выпадении волос.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы настой листьев крапивы (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. Применять один раз в неделю длительное время).

Облепиха крушиновидная. Настой плодов и листьев употребляют внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при об-

лысении (2 столовые ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2-4 часа в плотно закрытой посуде, процедить, пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно).

Применяют также следующий сбор: корневище аира - 20 г, корень лопуха - 20 г, цветы ноготков - 10 г, шишки хмеля - 15 г. Смесь заварить 1 литром кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!

Ежегодно каждый человек принимает около двадцати видов различных лекарственных препаратов. Но при этом важно помнить, что некоторые виды лекарств в сочетании с определенной пищей и напитками могут вызвать серьезные - вплоть до угрожающих жизни - побочные эффекты. Ниже приведено несколько общих взаимодействий. Нелишне было бы посоветоваться с врачом в каждом конкретном случае.

ЛЕКАРСТВА П И Щ А

- | | | |
|--|-----|--|
| Эритромицин (антибиотик) и ибупрофен. | 1. | Алкоголь. |
| Кодеин, находящийся в анальгетиках; дифенгидрами (находящихся в снотворных и антигистаминах). | 2. | Фруктовые соки (употребляемые одновременно с лекарствами). |
| Антигистамины. | 3. | Кофеин (в кофе, чае и газированных напитках). |
| Финилпропаноламин и эфедрин; теофиллин и лекарства, принимаемые при астме. | 4. | Кислые фрукты или соки, вино (принимаемые одновременно). |
| Пенициллин и эритромицин, прописываемые при многих инфекциях. | 5. | Молочные продукты (принимаемые одновременно). |
| Тетрациклин (антибиотик). | 6. | Бананы, ананасы, бобы, йогурт, печенка. |
| Фуразолидон (фуроксон), прописываемый при инфекциях, вызванных бактериями. | 7. | Алкоголь. |
| Нитроглицерин (орально или внутривенно). | 8. | Сливовый сок, отруби и другая высоковолокнистая пища, принимаемая одновременно. |
| Сердечные гликозиды (при лечении сердца; особенно ланоксин и кристодигин). | 9. | Выдержанный сыр, красное вино. |
| Циметидин (тагамет), лекарство от язвы желудка. | 10. | Жаренная на костре пища (употребляемая часто или в больших количествах). |
| Валиул, либриум; финитоин, лекарство против эпилепсии; ворфарин, лекарство для разжижения крови. | 11. | Алкоголь. |
| Альпразолам, производные бензодиазепина, фенотиазина и другие транквилизаторы. | 12. | Выдержанный сыр, красное вино. |
| Марплан, кардил, парнат, разновидности антидепрессантов. | 13. | Брюссельская капуста, цветная капуста, овощные супы, груша, брюква, шпинат, репа (при частом употреблении или в большом количестве). |
| Лекарства щитовидной железы (синтроид, эутроид, пролоид). | 14. | Алкоголь. |
| Дисульфирам, используемый для лечения алкоголизма; метронидазол (флагил), для лечения инфекций; гризеофульвин, препарат против грибка. | 15. | Алкоголь. |

ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Раздражение слизистой оболочки желудка. | карства, а в результате - рецидив заболевания. | дива заболевания. |
| 2. Может стать причиной заторможенности. | 7. Повышение кровяного давления. | 12. Может стать причиной заторможенности. |
| 3. Снижение эффективности лекарственного препарата. | 8. Пониженное давление, головокружение, потеря сознания. | 13. Высокое кровяное давление, головная боль, боль в груди, сильное сердцебиение. Не исключено кровоизлияние в мозг, кома. |
| 4. Нервозность, пугливость, бессонница, подташнивание или рвота, тремор (дрожание). | 9. Уменьшение абсорбции лекарственного препарата может стимулировать отеки, тахикардию или брадикардию, одышку. | 14. Сухость кожи, сокращение числа ударов сердца в минуту, снижение температуры тела. |
| 5. Кислоты могут снизить действенность лекарства и отрицательно повлиять на борьбу с инфекцией. | 10. Сильная головная боль. | 15. Затуманенное зрение, боль в груди, головная боль, понижение кровяного давления. Возможно сильное сердцебиение вплоть до летального исхода. |
| 6. Снижение эффективности ле- | 11. Снижение эффективности лекарства может стать причиной реци- | |

ХОТИТЕ ВОСПИТАТЬ ОДАРОВЕННОГО РЕБЕНКА?

Тогда воспользуйтесь вот этими советами, которые стали плодом изучения тысяч семей. Имейте в виду, что школа вряд ли поможет вам в таком деле, поскольку в массе своей она ориентирована на воспитание усредненного ребенка. Почаще повторяйте эти советы, если вас вдруг покинет терпение. Итак...

Я отвечаю на все вопросы ребенка насколько возможно терпеливо и честно.

Я поставил стенд, на котором ребенок может демонстрировать свои работы.

Я не ругаю ребенка за беспорядок в его комнате или на столе, если это связано с его творческим занятием и работа еще не закончена.

Я предоставил ребенку комнату или часть комнаты исключительно для его занятий.

Я показываю ребенку, что он любим таким, какой он есть, а не за его достижения.

Я поручаю ребенку посильные работы.

Я помогаю ребенку строить его собственные планы и принимать решения.

Я беру ребенка в поездки по интересным местам.

Я никогда не говорю ребенку, что он хуже других детей.

Я снабжаю ребенка книгами и материалами для его любимых занятий.

Я приучаю ребенка мыслить самостоятельно.

Я регулярно читаю ребенку.

Я побуждаю ребенка придумывать истории, фантазировать.

Я нахожу время каждый день, чтобы побыть с ребенком наедине.

Я позволяю ребенку принимать участие в планировании семейных дел и путешествий.

Я никогда не дразню ребенка за ошибки.

Я хвалю ребенка за выученные стихи, рассказы, песни.

Я учу ребенка свободно общаться со взрослыми любого возраста.

Я честен в оценке своих чувств к ребенку.

"Южный Урал".

МУЗЫКА СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ МОЗГА

Неожиданные стороны воздействия музыки на человека выясняются в ходе исследований, проводимых в США и других странах.

Буквально с самого рождения человек способен чувствовать и понимать музыку. Но еще удивительнее то, что уже на самом раннем этапе развития человека музыка способна затрагивать какие-то пока таинственные его внутренние "струны" и способствовать развитию интеллекта, вызывая даже изменение отдельных структур головного мозга. Таковы поразительные результаты экспериментов ученых. Иными словами, если родители хотят, чтобы ребенок отличался высокими интеллектуальными и творческими способностями, то его первое знакомство с музыкой должно состояться как можно раньше. И даже ес-

ли он будет просто ее слушать, то результат оказывается весьма ощутимым.

Оригинальные эксперименты, проведенные психологом Корнеллского уни-



верситета Кэрол Крамхэнсл, показывают, что 4-месячные младенцы уже способны понимать музыкальные построения. По ее словам, когда их "знакомили" с творениями Моцарта, они совершенно очевидным образом отличали классическое исполнение от искусственно искаженного. То же самое происходило и с произведениями

Бартока и Баха. Эксперименты, проведенные в колледжах, позволили выявить так называемый "эффект Моцарта" — повышение показателей при решении пространственно-временных тестов после прослушивания исполняемых на фортепьяно произведений Моцарта. Причем такое воздействие оказывала только классическая музыка. Кроме того, если у учащихся колледжа продолжительность "эффекта Моцарта" составляла около 15 минут, то у малышей время ее действия длилось примерно неделю.

Одним словом, если вы хотите повысить интеллект вашего ребенка, давайте ему уроки музыки. И обучение музыке, привычка слушать ее способствует улучшению строения и работы мозга человека, считают ученые. И все, что усиливает тягу ребенка к музыке, в конечном итоге должно дать положительные результаты.

ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ

Предлагаем вам тест-игру. Пусть члены вашей семьи отметят те фразы, которые вы частенько употребляете с детьми.

1. Сколько раз тебе повторять! — 2.
2. Посоветуй мне, пожалуйста. — 1.
3. Не знаю, что бы я без тебя делал(а). — 1.
4. И в кого ты только уродился(лась). — 2.
5. Какие у тебя замечательные друзья! — 1.
6. Ну, на кого ты похож(а). — 2.
7. Я в твоё время... — 2.
8. Ты моя опора и помощник(ца). — 1.
9. Ну, что за друзья у тебя! — 2.
10. О чем ты только думаешь! — 2.
11. Какая ты у меня умница! — 1.
12. А ты как считаешь, сынок (доченька)? — 1.
13. У всех дети как дети, а ты — 2.
14. Какой(ая) ты у меня сообразительный(ая). — 1.

Теперь подсчитайте общее количество баллов и найдите ответ.

7-8 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

9-10 баллов. Вы непоследовательны в отношениях с ребенком. Он уважает вас, хотя не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

11-12 баллов. Вам необходимо быть к ребенку повнимательнее. Вы пользуетесь у него авторитетом, но ведь авторитет не заменит любовь. Развитие вашего ребенка зависит от случая в большей степени, чем от вас.

13-14 баллов. Вы и сами чувствуете, что идете по неверному пути. Между вами и ребенком существует недоверие. Пока не поздно, постарайтесь уделять ему побольше внимания, прислушайтесь к его советам.

Конечно, вы понимаете, что это игра, ваши ответы — лишь намек на действительное положение дел. В конечном счете о том, какой вы родитель, никто не знает лучше вас самих.

Простейший способ приготовления настоя: измельченное сырье заливают кипятком, посуду плотно накрывают и помещают под специально сшитую "шапку" или ставят на горячую плиту, следя, чтобы настой не кипел. Через 15 – 20 минут снимают и охлаждают в этой же закрытой посуде в течение часа при комнатной температуре. После этого настой процеживают через марлю. Отвар кипятят на легком огне в течение 20 – 30 минут, охлаждают при комнатной температуре и фильтруют.

Лекарственные формы приготавливают из измельченного сырья. Для этого нужно иметь решето, положить в него сухие части растений и мять их, потряхивая решето, пока не начнут высеиваться на бумагу одинакового размера частицы.

Отмерять дозы измельченного сырья можно столовой и чайной ложкой, но неплохо иметь и точные весы.

Готовить настои и отвары надо на дистиллированной воде. Из большинства растений настои и отвары готовят в соотношении 1:10 или 1:20. Для внутреннего употребления из некоторых растений готовят настой менее концентрированный, а для наружного применения – более концентрированный. Все лекарственные препараты из растений готовят в эмалированной, стеклянной или фарфоровой посуде. При приготовлении настоев и отваров часть воды теряется, поэтому можно сразу взять жидкости несколько больше или после фильтрования лекарственных форм добавить в них воды до положенной нормы.

шо закупоренной стеклянной посуде. Но лучше принимать их свежеприготовленными.

Мази изготавливают на свином жире (смазьце), на коровьем несоленом масле или вазелине. В основу всыпают порошок из растений или вливают экстракт, настойку, свежий сок и длительное время смешивают, пока не остынет разогретая основа. Компоненты мази берутся из расчета: одна часть растения на четыре части основы.

Не забывайте, что при умелом пользовании лекарственными травами они могут стать добрыми друзьями здоровья.

Настои и отвары быстро портятся, поэтому лучше всего приготавливать их ежедневно, сохраняя в течение дня в темном и прохладном месте. В холодильнике настои и отвары можно хранить не более 3 суток.

Отвары и настои иногда используют и для наружного применения (обмывания, примочки, компрессы).

Для ванн отвары разводят пополам с водой или заваривают 50 г травы на ведро воды. Продолжительность ванны 20-30 минут. Лежать в ней надо так, чтобы область сердца не была погружена в жидкость.

Экстракт из растений, если его нет в аптеке, можно заменить простым отваром, сгущенным путем выпаривания его до половины в закрытой посуде. Дозы приема экстрактов домашнего приготовления равны дозам настоев.

Настойки готовят на 70-процентном или 40-процентном спирте (водке). Из большинства растений

ЛЕКАРСТВА ИЗ ТРАВ

настойки готовят в соотношении 1:10. Измельченные растения высыпают в стеклянную банку, заливают спиртом, плотно закупоривают, ставят в темное место и выдерживают при комнатной температуре в течение семи дней, потом фильтруют. Настойка должна быть прозрачной независимо от ее цвета. Ее нужно хранить в темном и прохладном месте. Срок хранения 2-3 года. Часто для лечения используют свежий сок растений. Доза приема сока равна дозе настойки. Для длительного хранения (1-2 года) сок можно консервировать. Для этого добавляют в сок водку и тщательно размешивают (на 2/3 части сока 1/3 части водки).

Порошки изготавливают в фарфоровой (можно и в металлической) ступке. Хранят порошки в хоро-

УКРОП ЛЕЧИТ ИЗДАВНА

Еще в древности укроп применяли в дерматологии, косметике, употребляли для ванн.

Отвар из листьев, стеблей и семян укропа (свежих и высушенных) пьют при болях в спине, почках, мочевом пузыре, а также для успокоения рези в животе и прекращения тошноты.

Полезен укроп при начальных стадиях гипертонической болезни, стенокардии, неврозах и бессоннице. Настои травы дают детям и взрослым при судорогах, заболеваниях печени. Укроп улучшает аппетит.

Для приготовления настоя берут ложку измельченной травы и настаивают в 1,5 стакана кипятка – взрослая суточная доза. Наряду с настоем принимают порошок из семян укропа: один грамм семян (на кончике ножа) принимают три раза в день за 20-30 минут до еды.

Укроп применяют в качестве отхаркивающего средства, а также при заболеваниях кожи (делают примочки из настоя).

А вот лекарственный сбор для лечения желудочно-кишечника. Девясила высокого – 3 части, крапивы двудомной – 7 частей, лист мяты перечной – 5 частей, лист подорожника большого – 5 частей, плоды укропа огородного – 3 части, лист черники обыкновенной – 3 части. Каждый вечер две столовые ложки сбора высыпают в термос (на 0,5 литра), заливают крутым кипятком; на следующий день настой пьют в три приема за 20-30 минут до еды.



ХОТЬ И ГОРЬКА ПОЛЫНЬ

С лечебной целью используется трава растения.

Растет около жилья, вдоль дорог, в засоренных местах, иногда в посевах.

В народе полынь используется как средство, возбуждающее аппетит, регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, особенно в соединении с корнем аира, а также как желчегонное, мочегонное, болеутоляющее, противовоспалительное и глистогонное.

Полынь горькая усиливает выделение желудочного сока, устраняет метеоризм, поносы, успокаивает боли, вызванные воспалением слепой кишки, снимает изжогу, уменьшает зловонный запах изо рта и носа.

Растение рекомендуется при желтухе, болезнях печени, мочевого пузыря и почек, водянке и болезни селезенки. При лихорадке и малярии назначают отвар или настойку. Препараты из полыни горькой применяют также как примочку для глаз.

Горькая полынь оказывает успокаивающее действие (особенно масло из семян) при бессоннице, постоянных обмороках, судорожной рвоте, спазмах в животе, а также при одышке. В последних двух случаях с успехом при-



меняют траву этого растения.

Трава, употребляемая наружно, действует как обеззараживающее, болеутоляющее и уменьшающее кровоподтеки средство. Свежий сок из травы полыни быстро останавливает кровотечение, обеззараживает и затягивает раны. Свежие истолченные листья эффективны при сильных ушибах и являются незаменимыми при утолении боли в случае вывиха. Благоприятное действие полынь горькая оказывает при болях, вызванных растяжением сухожилий. Как обеззараживающее наружное средство полынь применяют при язвах и застарелых ранах.

При укусе насекомых реко-

мендуют пить разведенную настойку (в отношении 1:10).

Полынь горькую в смеси с тмином ползущим или богородской травой (одна часть полыни на четыре части богородской травы) в виде отвара (15,0 – 200,0) применяют для лечения алкоголизма (по одной столовой ложке три раза в день; срок лечения – 2-3 месяца). При болезни печени полынь употребляют вместе с шалфеем (в отношении 1:5) в виде порошка.

Способ применения. Отвар: 10,0-200,0; одну-две чайные ложки три раза в день за полчаса до еды.

Полынный чай: одну чайную ложку мелко нарезанной полыни заваривают как чай в двух стаканах кипящей воды, настаивают в течение 20 минут, процеживают и принимают по четверти стакана (лучше с добавлением меда по вкусу) три раза в день за полчаса до еды.

Аппетитный чай: смешать восемь частей полыни горькой и две части тысячелистника; одну чайную ложку смеси заварить в двух стаканах кипятка и принимать по четверти стакана три раза в день.

КАЛИНА КРАСНАЯ

"Слышала о лечебных свойствах калины и хотела бы знать, от каких болезней она помогает".



Сок свежих ягод калины рекомендуется при бронхиальной астме и гипертонии; как наружное средство от прыщей, веснушек, лишаев. Теплый отвар плодов с медом хорошо помогает от простуды, кашля, при болезнях почек и желтухе. Свежие плоды и их настои полезны при гастрите, пониженной кислотности же-

ТАКАЯ ОБЫЧНАЯ ВАЛЕРЬЯНКА

"Целебные свойства валерианы знают все. Но в каком виде и как правильно ее принимать?"

Валериана – одно из самых распространенных средств для лечения и профилактики многих недугов, в том числе сердечно-сосудистых болезней. Как известно, в аптеках продаются различные препараты, в состав которых входит это лекарственное растение. Еще в старину использовали такой примитивный способ, как вдыхание перед сном валерианых капель, настоянных на спирту. Причем настойка должна быть чистой, без примеси других сердечных лекарств. Кстати, процедура довольно проста. Каждый может самостоятельно определить для себя дозу и один-два раза поочередно вдыхать каждой ноздрей.

Если на следующий день вы почувствовали головную боль, значит, доза была слишком велика. На тех, кто страдает гипертонией, валериана долго не оказывает заметного действия и лишь спустя время начинает благотворно влиять на организм и постепенно снижать давление. Прежде всего у человека нормализуется сон, вначале он становится крепче на несколько часов. Ни в коем случае нельзя нюхать валериану утром или днем, когда необходимо бодрствовать. В противном случае борьба с сонливостью может привести к нервному расстройству. По наблюдениям специалистов, эффект от вдыхания валерианы наступает через два-три месяца. Ведь не случайно к этому растению так равнодушны



лудка. Некоторые настаивают ягоды на горячем меде в течение 6 часов и принимают по чайной ложке перед едой при бронхитах, воспалении легких, туберкулезе и заболеваниях печени. И прежде всего ягоды калины – прекрасное высоковитаминное общеукрепляющее средство.

В этом растении полезны кроме ягод цветки, листья, семена (в них до 21 процента масла), кора, в которой содержатся ценный гликозид вибурин, вяжущие вещества и смолы. Настои и отвары коры принимают как кровоостанавливающее средство в гинекологии, при геморрое и других болезнях. Отвары коры, цветков и других побегов полезны при диатезе у детей, а также служат успокаивающим и болеутоляющим средством. Кору можно заготовить при обрезке кустов, когда удаляются старые ветви. Делают это после цветения.

Плоды собирают после заморозков, когда присутствующая им горечь уменьшается. Уложенные в корзину или корзину хранят на террасе или балконе, где ягоды промораживаются и становятся сладкими, с небольшой горчинкой.

АВИТАМИНОЗ ШУТОК НЕ ЛЮБИТ

Авитаминоз – дело нешуточное, и поэтому хотя бы раз в месяц неплохо посетить рынок.

Лимон – король по содержанию витамина С, без которого невозможно формирование соединительной ткани. Она ставит заслон на пути различных инфекций, болезнетворных бактерий и вирусов, а также собственных раковых клеток. Витамин С подобен кодовому ключу, с помощью которого в организме происходит процесс заживления раны или ожога, он влияет на интенсивность кровотечения.

Конечно, не каждый может позволить себе в наше время купить на рынке кило лимонов (попросту может не хватить пенсии), но прорастить на блюде горсточку зерен пшеницы в финансовом отношении не составляет никакого труда. Тем более что кроме витамина С здесь содержатся в немалом количестве витамины В и Е.

Множество заболеваний вызвано авитаминозом. Наиболее известны из них цинга и рахит. Первый недуг формируется из-за нехватки витамина С, а второй – Д. Меньше известно заболевание бери-бери (или элементарный полиневрит). Оно характеризуется мышечной атрофией и расстройством сердечно-сосудистой системы, возникающими в результате недостатка витамина В₁.

На формирование кожного покрова и структуру волос оказывает большое влияние присутствие витамина А. Его содержание в экологически чистых овощах и фруктах довольно велико, и это лишний раз подтверждает мысль о том, что использование в агротехнике (неважно, в

индустриальной или на 6 сотках) удобрений и ядохимикатов пагубно отражается на содержании пи-

Отсутствие в рационе витаминов группы В также не проходит даром: появляется чувство утомления, боль в мышцах. Пропадают интерес к жизни, аппетит. Основным поставщиком витамина В являются мясо, пивные дрожжи и уже знакомые ростки пшеницы.

Когда сегодняшним сорокалетним приходится вспоминать безоблачное детство, почему-то одним из самых ярких бывает эпизод, когда мама уговаривает малыша скушать ложечку рыбьего жира. Он занимает первое место по содержанию витамина роста – витамина Д. Все внутриклеточные процессы происходят при его

витамин Д также образуется в коже) и принимать рыбий жир.

Витамин Е как бы приходится родственником и витамину А (он, подобно "собрату", играет большую роль в блокировании инфекций), и витамину В (никак нельзя умалять его роль в деятельности мышц). Недостаток витамина Е также сказывается в виде утомляемости и усталости. Его немало в мясе и зерновых ростках.

Наша мысль, что лучше все же исключить любую химию, даже фармацевтическую. Сделайте упор на естественных, живых овощах и фруктах – аккумуляторах целого комплекса не только витаминов, но и

РАЦИОН ПРИ РАДИАЦИИ

В условиях, сложившихся после аварии на Чернобыльской АЭС, чрезвычайно важное значение для предупреждения накопления радионуклидов в организме человека имеет правильное питание. Включение в рацион определенных пищевых продуктов способствует выведению радионуклидов из организма, уменьшает их всасывание.

Прежде всего питание должно быть разнообразным, содержать достаточное количество витаминов и белков. Следует знать, что полноценные белки, включающие все необходимые аминокислоты, содержат мясо и морская рыба. Повышают устойчивость организма к радиационному воздействию такие морские продукты, как кальмары, морская капуста, в состав которых входят вещества, приводящие к уменьшению содержания стронция в организме.

Метионин, необходимый для выведения радионуклидов, поступает в организм с творогом, сырами, молочнокислыми продуктами, мясом, рыбой, яйцами. Кроме того, молоко и молочнокислые продукты, яйца богаты кальцием, который уменьшает накопление радиоактивного стронция в организме.

Употребление в пищу продуктов, содержащих большое количество калия (свекла, курага, урюк, орехи), способствует уменьшению всасывания цезия-137. Натуральные витамины мобилизуют защитные силы организма, активизируют иммунитет. Источником витамина С являются шиповник, черная смородина, цитрусовые, петрушка, красный сладкий перец. Витамином Е богаты растительные масла (подсолнечное, кукурузное, конопляное, льняное), печень, кукуруза, зеленый горошек, семечки, орехи. Для достаточного поступления в организм витамина В необходимы мясо, особенно печень, молоко, дрожжи, хлеб, гречка, чай, различные овощи и фрукты. Целесообразен прием поливитаминных препаратов: ревит, ундевит, декамеvit. Овощные и фруктово-ягодные соки наиболее полезны с мякотью. Мякотные соки хорошо адсорбируют различные вещества, а потому не только увеличивают поступление в организм витаминов, но и способствуют ускоренному выведению радионуклидов из организма. Подобным свойством обладают пектиновые вещества. Особенно велико содержание пектина в кожуре цитрусовых. В домашних условиях из этой кожуры можно приготовить цукаты, сварив их в сахарном сиропе и добавив для вкуса лимонную кислоту.

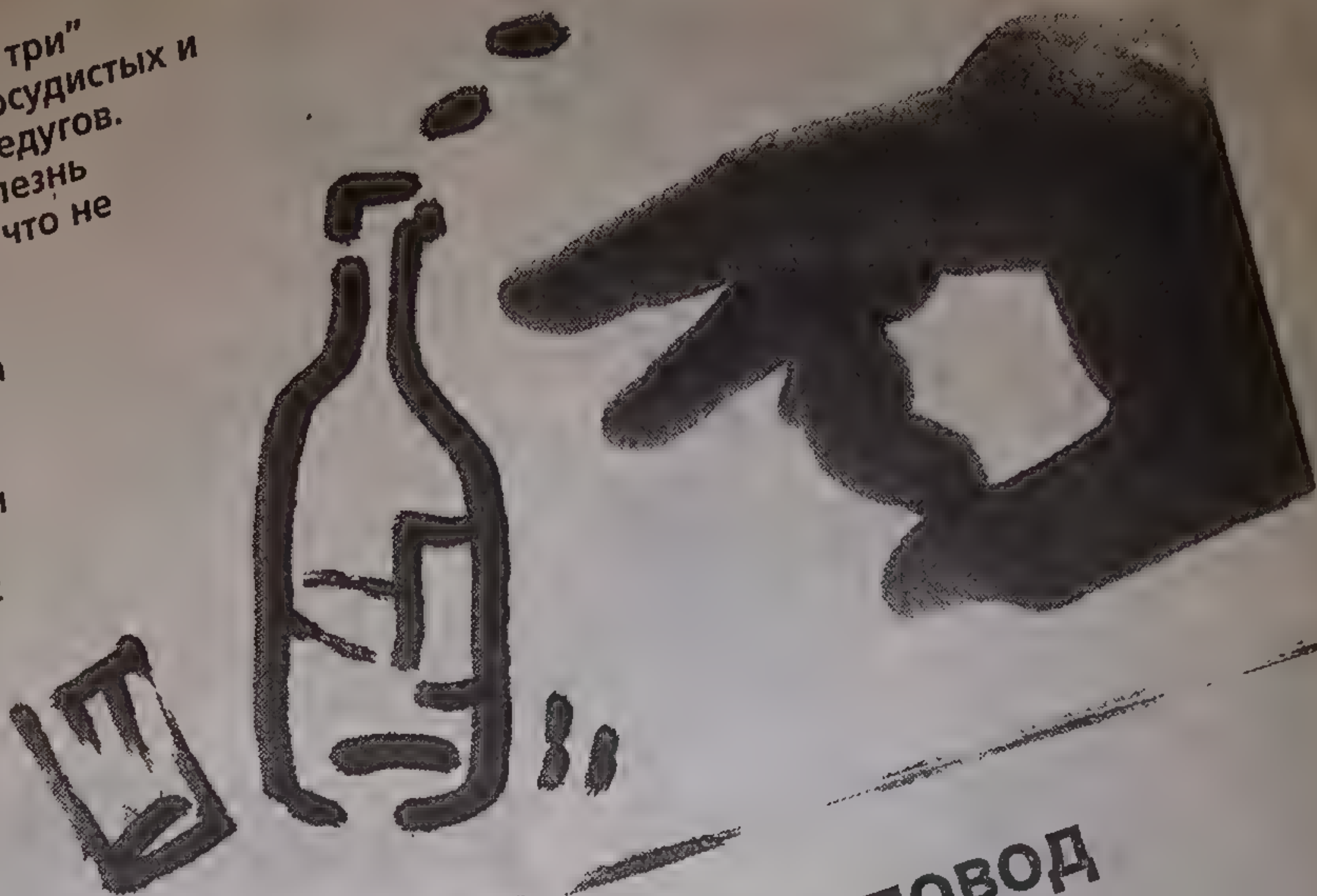
Для того чтобы сократить время нахождения радионуклидов в желудочно-кишечном тракте, необходимо нормализовать моторную функцию кишечника. В этих целях оправдано использование продуктов, содержащих большое количество клетчатки: белково-отрубного хлеба, перловой крупы, пшена, морской капусты, свеклы, тыквы, моркови, чернослива, кисломолочных продуктов, свежих фруктов и ягод.

тательных веществ и витаминов. Так, витамин А не выдерживает химического воздействия и консервирования и попросту "погибает".

прямом участии. Конечно, этот продукт не из приятных, и все же детям во все времена рекомендовалось много загорать (под действием солнечных лучей

клетчатки, микроэлементов. Тем более что первая часть слова "вита" в переводе с латинского означает – жизнь.

Алкоголизм называют "болезнью номер три" после сердечно-сосудистых и онкологических недугов. Алкоголизм, — болезнь странная, потому что не передается ни вирусом, ни половым путем, а возникает исключительно благодаря нашим собственным усилиям: стакан с водкой подносят, как ни странно, ко рту собственные руки. И алкоголизм странен вдвойне, потому что болезнью признавать его никак не хочется.



АЛКОГОЛЬ В КЛЕТКЕ

Есть повод выпить за победу над пьянством?

То, что женский алкоголизм в отличие от мужского неизлечим, — досужие измышления. И тот, и другой излечим или неизлечим в зависимости от запущенности. Различия в следующем.

В силу природной эмоциональности процесс привыкания к алкоголю у женщин идет в 2-3 раза быстрее, чем у мужчин, которые прочно алкоголизируются лет на 10.

В отличие от мужчины у женщины очень слабая защита от "зеленого змия". Но по мере погружения в бутылку происходит очень интересная вещь: и по гормонам, и по генетике, и по поведению женщины превращаются в мужчин, денатурализуются, мускулизируются, а мужчины становятся женоподобными, и на определенном этапе эти бисексуальные типы пьянеют уже одинаково от одного и того же количества спиртного.

Раньше в мире на 10 мужчин-алкоголиков приходилась одна женщина-алкоголичка. Сегодня соотношение уже 5 к 1. Мы же всю мировую статистику по всякому дерьму обгоняем примерно в два раза.

По мнению наркологов, решение проблемы алкоголизма напрасно поручили психиатрам. Это все равно что терапевтов заставить лечить гонорею или сифилис. Алкоголизм — это проблема наркологическая. Когда у человека жуткое похмелье, психотерапевтические методы, по сути, не помогают: разлага-

ются ткани, дегенерируют клетки — идет раз-
рушительный биопроцесс. Кстати, человек в похмелье деградирует быстрее, чем когда пьет.

Как любую хроническую болезнь, алкоголизм нельзя вылечить за один день, к примеру, модным сегодня кодированием (один десятиминутный сеанс гипноза), который алкоголикам нравится за скорость — длительный курс лечения они не осиливают по приобретенной необязательности и забывчивости. А вшитую ампулу в жуткой депрессии могут вырезать и истечь кровью. И все это оттого, что организм-то алкоголем разрушен, а восстановление не произведено.

Автор этих строк на сеансе кодирования в центре наркологии и психотерапии, куда женщина с братом привели уже слабостоящего и слабодышащего мужа, которому врач а-ля Кашпировский внушал, что с завтрашнего дня ему не захочется пить и поэтому он будет вставать каждое утро с головой свежей, как горный ручей, и испытывать от этого счастье. Потом по команде этот дошлый мужичок вышел из гипнотического сна и получил несколько электрических разрядов в голову специальной американской машинкой. Это кодирование на год стоило 30 тысяч.

Брата этого алкоголика кодировали тут же — и он держится уже несколько месяцев, чем хвастался. Но один мой закодированный знакомый уже через неделю после сеанса случайно встретил подвыпившего друга, которому тут же позавидовал, и сразу же "отдался" бабке-врачевательнице, раскодировавшей его за две "штуки". После чего круто запил.

Так что мало закодироваться или ввести "торпедо" — надо сначала восстановить организм. А этого не сделаешь меньше чем за год.

Многие наркологи признают узаконенное Минзд-

равом лечение лекарством тетурам безобразным. Такое лечение более чревато потерей работоспособности и активности, чем простое пьянство. Тетурам был придуман как инсектицид для травли насекомых на полях. Состояние после него безумное, на сердце ложится такая нагрузка, которую многие не выдерживают.

Чтобы понять, как лечиться, надо знать, что такое алкоголизм.

АЛКОГОЛИЗМ – это тяжелая молекулярная болезнь.

Этанол (спирт), попадающий в организм, превращается в ацетальдегид-А – чрезвычайно токсичный продукт (из него, кстати, делают ацетатный шелк). Утренний перегар – это и есть запах ацетальдегида. Сам этанол почти не токсичен и практически не вызывает опьянения. Все наши боли и тревоги вызывает этот А. Так вот представьте себе, в нашем организме, в клетке, природа зачем-то оставила в малых дозах этот токсичный вредный продукт – ацетальдегид. То есть мы живем, уже чуточку проспиртованные природой. Зачем? Оказывается, без А клетка не может дышать, усваивать кислород.

Повышение содержания А для клетки очень опасно – он же токсичен. И вот когда в эту тонкую систему, где клетка следит поштучно за каждой молекулой, мы вливаем первые сто граммов водки, А становится чуть больше – клетке хорошо и легко дышится. Это короткая стадия эйфории. Но когда мы принимаем еще сто, А становится еще больше. Мы ставим клетку в затруднительное положение: она теряет контроль. Нам становится некомфортно. А после очередного стакана наступает просто наркоз, и мы падаем там, где сидим.

Но клетка, испокон веков следящая за А, начинает приходить в себя и бороться с его излишками, превращаясь в уксусную кислоту и, естественно, переставая синтезировать А. И вот тут-то у нас появляется толерантность (повышение возможности употребления алкоголя в больших дозах) – пьем много, крепко и как будто не пьянеем. Это – начало болезни. Паникующая клетка научилась так быстро выводить А, что заодно, не разбираясь, выводит и наш родной природный синтезируемый А. А мы пьем еще больше, и она совсем сходит с ума и перестает синтезировать А вообще. Зачем, рассуждает сумасшедшая клетка, если спиртование организма происходит извне? А тут вдруг у нас заканчиваются деньги или надо идти на работу, и мы не принимаем свою традиционную дозу – клетка в шоке: осталась без спирта вообще. И клетка без А задыхается так же, как мы задыхаемся под водой. Начинает болеть все!

В медицинском научно-производственном комплексе биотики, который располагается на территории московской 17-й наркологической больницы, под руководством генерального директора доктора медицинских наук, профессора Ирины Алексеевны Комиссаровой сделали замечательные, пока первые и единственные препараты истинной профилактики алкоголизма: лимонтар и глицин, уже продающиеся в аптеках.

Лимонтар перед выпивкой, в процессе или после уменьшает токсичность алкоголя, создает в организме "трубу" дыхания,

через которую клетка могла бы дышать, кое-что обрабатывать и сохранять жизнедеятельность.

Глицин не позволяет лишнему ацетальдегиду концентрироваться, накапливаться. Связываясь с ним и делая его неактивным, он образует совершенно положительный, нужный организму продукт – ацетилглицин. И это удивительно интересный момент – клетка, "накачанная" вашей выпивкой, не сможет перестраиваться. Под действием глицина в ней исчезает фактор нагрузки, и вы не сможете, даже если очень захотите, стать настоящим алкоголиком.

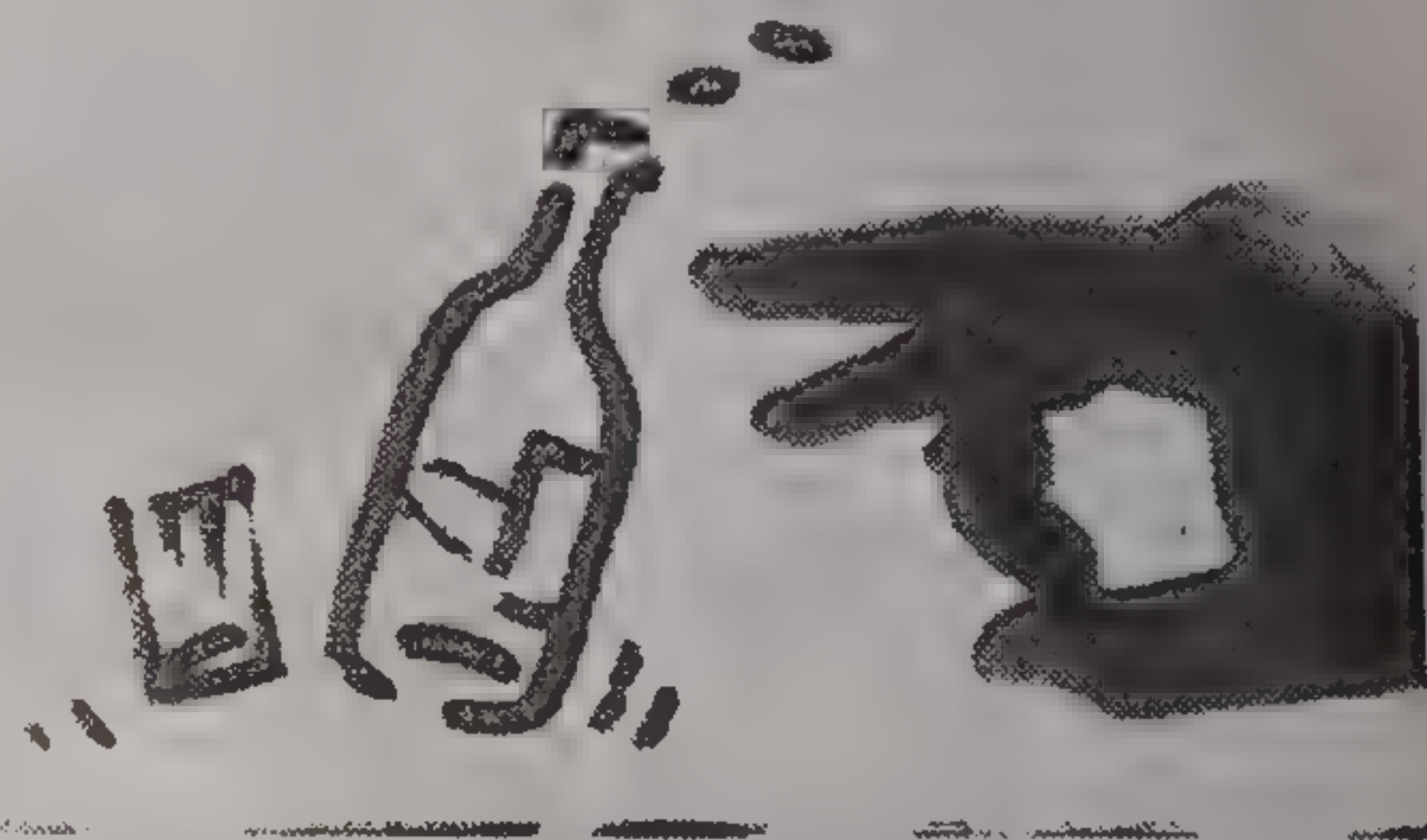
Для подростков, людей, начинающих пить или пьющих нерегулярно, эти препараты должны быть всегда с собой, как валидол у сердечников.

Для алкоголиков со стажем придуман третий препарат, уже утвержденный и прошедший испытания, – карбоксин, "вкачивающий" ацетальдегид в клетку неэтанольным путем (для восполнения резервов). Он создает ощущение, что ты хорошо выпил, чувствуешь себя прекрасно, но не пьян.

Мало того, в МНПКи биотики, чтобы восстановить разрушенный, раскоординированный организм, разрабатываются еще 50 препаратов, которыми, как разными гаечными ключами, можно будет "подкручивать" разбитое тело.

Эти препараты не химическая подмена. Это так называемая пусковая терапия: после их принятия организм начинает все делать сам.

Не торопитесь взрослеть со стаканом.



СОВЕТЫ ТЕМ, У КОГО ГОЛОВА БОЛИТ УЖЕ СЕГОДНЯ

1. Вы обязательно избавитесь от утреннего похмелья, если во время питья накапаете выжатый из лимона сок в алкоголь: 50 мл на бутылку водки, 10 мл на бутылку пива.
2. Не мешайте напитки, выберите один. Но пива – не больше 5 литров, сладкого вина или шампанского – не больше бутылки, сухого вина – не больше трех бутылок, ликера – не более 2-3 рюмок и только с кофе или мороженым. Крепкие напитки, за исключением коньяка, лучше не пить в чистом виде, а разбавлять: водку – с апельсиновым или томатным соком, виски – с водой или содовой, джин – с тоником. Если любите пить все в натуральном виде, о воде забудьте.
3. После попойки надо поспать часов десять, после чего:
 - принять прохладный душ;
 - выпить бутылку пива или поплавать в бассейне.
4. Выгонять алкоголь из организма следует большим количеством жидкости, но не водой, а соками или рассолом.

ВСЕСИЛЬНОЕ МУМИЕ

Мумие, подобно воску, размягчается, расплавляется, и потому его называли "воскоподобным" (по-персидски "мум" – воск).

В естественных условиях мумие представляет собой твердые натеки у трещин на склонах скал и на сводах скальных пещер. Натёки имеют бальзамический запах, резко горькие на вкус, с блестящей полированной поверхностью, различной цветовой окраски (от желто-коричневой до черной), легко воспламеняются, растворимы в воде, жирах. Мумие содержит более 30 макро- и микроэлементов, а также органические вещества. В воде (лучше теплой) растворяются без видимого осадка, раствор имеет цвет крепкого чая.

По утверждению медиков Востока, самое чистое, а потому и самое эффективное мумие – чисто черного цвета. Собранное мумие сохраняет свою фармакологическую ценность до 40 лет. Описания древними авторами лечебных свойств мумие од-

Среди многочисленных средств, успешно применявшихся в различных областях медицины на протяжении многих веков, древние рукописи называют мумие.

нотипны и сводятся к следующему: мумие дает силы организму, снимает спазмы, помогает при лечении головных болей и мигрени, а также невритов, судорог, заикания, бронхиальной астмы, легочного туберкулеза, болезней органов пищеварения, недержания мочи, импотенции, при повреждениях и болезнях мышц, суставов и костей.

Именно высокая терапевтическая эффективность мумие при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и сделала его необычайно популярным.

Предлагают такие прописи: 0,5-0,75 г мумие в смеси с пищевым маслом, либо кладут на поврежденное место в виде компрессов 1 раз в день, либо втирают 3-5 минут один раз в день. Таких втираний или компрессов делают 1-2, максимум – 5. Эти мероприятия рекомендуются сопровождать

приемом мумие внутрь.

Внутри мумие принимают 1 раз в день за 1-2 часа до завтрака или до ужина в сухом виде либо в растворе. Курс приема 10 дней, перерыв 5-10 дней. Достаточно 1-2 курсов, при переломах костей – до 6 курсов, но некоторые авторы рекомендуют проведение двух одномесячных курсов с пятидневным перерывом. Суточная доза для взрослых 0,15-0,2 грамма (кусочек мумие с пшеничное зерно). Полоскание, спринцевание 4-5-процентным раствором (суточная доза 4-5 миллилитров раствора), а наружно 5-10-процентным.

Прекрасный результат дает терапия с помощью мумие воспалительных заболеваний периферической нервной системы (радикулитов, плекситов, невралгий) путем втираний в болезненную зону или приемом внутрь в течение 7-10 дней.

При инфаркте миокарда назначают мумие двумя курсами по вышеприведенной схеме.

Для лечения импотенции мумие рекомендуется запивать медом или соком моркови.

Мумие накладывают на рану, ожоговую поверхность. При этом исчезает боль.

Научное изучение механизмов действия мумие на организм началось лишь в XX веке. Мумие называют кладом микроэлементов; в нем находится комплекс биостимуляторов. Еще Авиценна писал: "Эфирные масла в мумие, по-видимому, действуют обезболивающе, что в свою очередь способствует быстрому восстановлению травмируемых тканей". Во все времена его считали и считают сегодня общеукрепляющим, тонизирующим средством, продлевающим жизнь. По утверждению многих специалистов, мумие в этом отношении заметно превосходит женьшень.

ЕСЛИ У ВАС...



... МАЛОКРОВИЕ

Взять 400-500 г свиного сала и шесть больших зеленых яблок. Кожуру с яблок не очищать, разрезать их на кусочки, как и сало. Перемешать кусочки свиного сала и яблок, топить смесь в духовке на медленном огне, чтобы не пригорало. Затем взять 12 яичных желтков и растереть их добела с одним стаканом сахарного песка. На терке измельчить 2-3 плитки шоколада, добавить в полученную смесь. Сало с яблоками процедить через сито, после чего добавить сахар, желтки и шоколад, тщательно перемешать. Дать немного остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб, употреблять с едой по 3-4 раза в день, обязательно запивая теплым, почти горячим молоком.

... ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ

Кальций – важнейший химический элемент, участвующий во многих физиологических процессах. Его дефицит приводит ко многим болезням. Вот почему необходимо подпитывать организм кальцием. Лучше всего он усваивается вместе с какой-нибудь пищей. Данное средство называют кальциевой настойкой, или кальциумитом. Его рецепт: 10 лимонов, 6 яиц, 300-400 г липового меда, 3/4 стакана коньяка. Способ приготовления: 6 яиц, непременно с белой скорлупой, кладут в банку, затем выжимают лимоны и их соком заливают яйца. Банку ставят в прохладном, сухом и темном, но не холодном месте, предварительно покрыв марлей и обернув темной бумагой. Через 5-8 дней яичная скорлупа должна раствориться. Затем подогреть мед до состояния текучести, остудить его и добавить в общую смесь. Потом влить коньяк. Полученное лекарство перелить в темную бутылку и хранить в прохладном темном месте, так как свет растворяет кальций. Необходимая доза: 3 раза в день по одной десертной ложке сразу после еды. Запомните: через две-три недели кальциумит начинает портиться – необходимо приготовить новый.

ЕЩЕ РАЗ О ПСОРИАЗЕ

Для приготовления водного раствора измельченный прополис помещают в стеклянную колбу и заливают водой (1:10), затем ставят на водяную баню (температура воды 45-50 градусов) и время от времени помешивают стеклянной палочкой. Раствор хранят в темном прохладном месте, принимают по 30 капель три раза в день перед едой. На псориатические бляшки можно также накладывать мазь "Пропоцеум" или наносить аэрозоль "Пропосол".

Лечение псориаза прополисом продолжают не менее двух-трех месяцев подряд, а в застарелых и упорных случаях — до года и более. Дополнительно с целью стимуляции иммунной устойчивости целесообразно назначать маточное молочко — под язык по 100-200 мг или же в виде ректальных свечей. Медицинской промышленностью, например, выпускают свечи "Апилак", содержащие порошок апилака — 0,0714 г и основы 1,08-1,28 г. Опыт показывает, что необходимо назначать не менее двух-трех свечей в день для достижения достаточно выраженного эффекта. Курс лечения — от одного до трех месяцев.

Рекомендуется одновременно с продуктами пчеловодства назначать лекарственные травы. Наиболее эффективен при псориазе следующий сбор: трава пустырника, шишки хмеля — по 1 части, трава череды, корень лопуха — по 2 части, корень солодки — 3 части. Берут одну столовую

ложку сбора, помещают в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка и настаивают всю ночь. Полученный настой пьют в течение дня теплым (по 1/2-3/4 стакана три-четыре раза в день). Настой указанных трав принимают не менее года.

При обострении псориаза готовят отвар из травы череды, корня солодки, корня лопуха, корня и корневища аира болотного и листа крапивы. Берут все травы в равных соотношениях, заливают кипятком и на медленном огне кипятят 5-6 минут. Полученным отваром смачивают псориатические

поражения на коже, делают влажно-высыхающие повязки. Местное лечение продолжают месяц-полтора.

Очень полезно при лечении псориаза принимать также желчегонные и слабительные средства — цветки бессмертника, кукурузные рыльца, лист сенны, цветки календулы. Необходимо лечение очищенной серой (аптечный препарат) — по 0,25-0,3 г три раза в день в течение одно-

го-двух месяцев. Сера хорошо очищает кишечник и является мягким иммунодепрессантом.

Опыт показывает, что чем "старше" заболевание, тем труднее рассчитывать на выздоровление. Тем не менее более 75% больных, получавших лечение прополисом и фитопрепаратами, отмечают значительное улучшение, вплоть до полного исчезновения псориатических бляшек.

Больному псориазом необходимо отказаться от потребления сахара (мед в умеренных количествах не противопоказан), следить за ежедневным очищением, раз в два-три дня ставить очистительную клизму с последующим промыванием кишечника теплым настоем лекарственных трав (тысячелистник, цветки ромашки аптечной, цветки календулы, лист крапивы, трава череды) и после этого вводить свечи с маточным молочком и прополисом.

Лечение псориаза требует терпения и упорства от самого больного, но при педантичном и систематическом применении продуктов пчеловодства и лекарственных растений успех приходит и вознаграждает пациента хорошим здоровьем и самочувствием.

... БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ

Взять овес или ячмень и засыпать им 2/3 кастрюли, остальную треть долить молоком, не заполнив только два пальца до верхнего края. Добавить в кастрюлю на ширину одного пальца немного смальца. Закрывать крышкой и поставить в духовку. Добавить молоко, пока не разварится овес или ячмень. Полученную жидкую смесь пить по одной рюмке три раза в день.

Взять стебли и листья пустырника, а также корни цикория обыкновенного. Эти две травы заварить и пить как чай — по стакану три раза в день. Через десять недель легкие зарубцуются и очистятся от гноя.

В бутылку вина положить четыре стебля алоэ и настаивать 4 дня. Доза: 3 раза в день по одной рюмке.

Берут сосновые шишки и настаивают их на водке в течение 4-5 дней. Сосновые шишки содержат много креозота, обладающего феноменальными лечебными свойствами.

... БРОНХИТ

Взять непременно эмалированную кастрюлю, налить в нее стакан молока и положить туда одну столовую ложку мелко накрошенного листового шалфея. Смесь прокипятить, предварительно накрыв кастрюлю блюдцем или тарелочкой, но ни в коем случае не металлической крышкой. После кипячения процедить молоко, а шалфей выбросить. Затем это молоко вновь подогреть, закрыв кастрюлю тарелочкой. Лекарство пить как можно более горячим, но не обжигая губ или горла. Это следует делать на ночь, перед сном, причем после приема лекарства не стоит ходить.

Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. В равных пропорциях смешать сок с жидким медом и пить. Доза: по 2 столовые ложки перед едой и перед сном вечером.

... АНГИНА, ДИФТЕРИТ, СКАРЛАТИНА

Берут два или три ломтика лимона, предварительно очищают их от кожицы и один за другим кладут в рот и держат как можно ближе к горлу. Следует слегка посасывать эти ломтики, а потом их глотать. Так нужно поступать каждый час, пока не почувствуете облегчение. Это средство эффективно лишь в самом начале болезни, если же она не "перехвачена" сразу, лучше пользоваться 30-процентным раствором лимонной кислоты. Им полоскать горло каждый час в течение дня.

В кастрюлю налить стакан воды, насыпать туда полстакана анисовых семечек, затем кипятить 15-20 минут. После этого семечки выбросить, отцедив через марлю, а сам отвар кипятить с одной четвертью стакана меда. Затем добавить туда одну столовую ложку коньяка. Доза: по одной столовой ложке через каждые полчаса.

1 Столовую ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте и процедить. Принимать настой по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружении, удушье, климаксе (10 дней).

2 Взять поровну плодов и цветков боярышника кроваво-красного, хорошо перемешать. 3 столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять два часа в теплом месте, процедить. Принимать настой по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения и восстановления хорошего самочувствия (15 дней).
Сбор: цветки бузины, трава грыжника, плоды аниса, трава фиалки трехцветной, корень стальника колючего, кора крушины, корень солодки – по 3 части, цветки календу-

КАК ОБЛЕГЧИТЬ КЛИМАКС ЖЕНЩИНАМ



лы, цветки просвирняка – по 2 части. Приготовить настой и пить по 2 стакана в день глотками (10 дней) в климактерический период.

3 Пустырник пятилистный (трава), сушеница болотная (трава), вереск обыкновенный (трава), хмель (шишки) – в равных частях. 1 столовую ложку смеси заливают стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают. Доза: по 1/3 стакана настоя 3 раза в день при повышенной возбудимости.

4 Барвинок малый (листья), омела белая (листья) – по 1 части, боярышник кроваво-красный (цветки) – по 2 части. Столовую ложку смеси заливают 200 мл кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут при комнатной температуре и доливают кипяченой воды до объема 200 мл. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день при повышенном кровяном давлении.

5 Пустырник пятилистный (трава), ежевика сизая (листья) – по 2 части, сушеница болотная (трава), боярышник кроваво-красный (цветки) – по 1 части. Готовят настой, как и в предыдущем рецепте. Доза: в виде настоя по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Можно принимать как чай: 1 чайную ложку смеси заливают одним стаканом кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по 1 стакану 3 раза в день. Рекомендуются при приливах жара к голове и болям в области сердца.

6 Шалфей лекарственный (листья) – 3 части, валериана лекарственная (корень) и хвощ полевой (трава) – по 1 части. 1 столовую ложку смеси заливают одним стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают. Доза: по 1/2 стакана 3 раза в день при повышенном потоотделении.

7 Мята перечная (листья), боярышник кроваво-красный (плоды) – по 1 части, Melissa лекарственная (листья), омела белая (трава) – по 2 части. 1 столовую ложку смеси заливают 200 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при головной боли, бессоннице, подавленном настроении.

8 Крушина ольховидная (кора), мята перечная (листья), тысячелистник обыкновенный (трава), крапива двудомная (листья) – поровну. 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают. Доза: по 1/2 стакана 2 раза в день или 1 стакан на ночь при задержке или нерегулярных менструациях.

1 Пустырник пятилистный (трава), валериана лекарственная (корень), тмин обыкновенный (плоды) – поровну. Столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Доза: по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

2 Омела белая (трава), Melissa лекарственная (листья), боярышник кроваво-красный (цветки), пустырник пятилистный (трава) – по 2 части, калина обыкновенная (кора), крушина ольховидная (кора) – по 1 части. Принимают в виде настоя или отвара по 1/2 стакана в день перед едой или через час после еды при повышенном артериальном давлении.

3 Валериана лекарственная (корень), мята перечная (листья) – по 3 части, вахта трехлистная (листья) – 4 части, ромашка аптечная (цветки) –



КАК ОБЛЕГЧИТЬ КЛИМАКС МУЖЧИНАМ

2 части. Доза: в виде настоя по 1/2 стакана утром и на ночь при нервном возбуждении и учащенном сердцебиении.

4 При расстройстве процессов эякуляции (выделении семени) принимают в виде спиртовой настойки: пион уклоняющийся (корень) по 40 капель 3 раза в день перед едой или календулу лекарственную (цветки и цветочные корзинки) по 1 чайной ложке на 1/2 стакана теплой воды 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечение проводят в течение 1-3 месяцев, чередуя настойки через 10 дней.

5 При сниженном половом влечении, состоянии депрессии принимают в виде спиртовой настойки:

– аралию маньчжурскую (корень) по 30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды;
– заманиху (корневище с корнями) по 30 капель 2-3 раза в день с водой за 30 минут до еды;
– женьшень по 25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Настойка возбуждает центральную нервную систему, усиливает обмен веществ, снимает чувство усталости, стимулирует эндокринную систему, улучшает работу половых желез.

Курс лечения каждой из настоек – 30-40 дней, затем перерыв 2 недели. Всего проводится 2-3 курса.

6 При преждевременном семяизвержении: рябина обыкновенная (плоды), крапива двудомная (листья), шиповник коричный (плоды), калина обыкновенная (плоды) – в равных частях. 1 столовую ложку смеси заваривают в одном стакане кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Доза: по 1 стакану 2 раза в день до еды.

1 столовую ложку свежей или сухой травы сурепки обыкновенной настаивают 2 часа в 1 стакане кипятка, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день. Сурепка обладает сильным мочегонным, возбуждающим и ранозаживляющим свойством. Считают, что растение повышает половую деятельность и способствует выработке спермы.

... И НЕГДЕ БУДЕТ РАКУ ЗИМОВАТЬ

Согласно выводам Американского института рака, доля "вины" различных факторов развития злокачественных опухолей такова (в процентах): нерациональное питание – 35; курение – 30; вирусное заражение – 5; вредное производство – 4; злоупотребление алкоголем – 3; чрезмерное солнечное облучение – 3; загрязнение окружающей среды – 2; пищевые добавки – 1; лекарства и лечебные процедуры – 1; невыясненные причины – 16.

Можно ли предупредить раковые заболевания? Да, можно – не в смысле стопроцентной гарантии, а в смысле очень значительного уменьшения риска.

1. Ваша пища должна быть разнообразной и полноценной в отношении витаминов, минеральных солей и других ингредиентов. Поменьше жареного мяса и птицы, копченостей, крепких бульонов.

2. Одна из главных "заповедей" – включайте в рацион свежие фрукты и зелень. В них содержатся вещества, обладающие противораковыми свойствами.

3. По утверждению английских исследователей, некоторые виды рака легче возникают при недостатке в организме витамина А. Им богаты морковь, петрушка, шпинат, животное масло, печень морской рыбы.

4. Профилактическое антираковое действие оказывает также витамин В₁₇, имеющийся в капусте, свекле, зернах яблок, пшенице, гречке.

5. Злокачественные опухоли "не любят" молочных продуктов. Десятилетний эксперимент в США показал: у людей, выпивающих ежедневно 1-2 стакана молока или простокваши, кефира, ацидофилина и т. д., в 3-4 раза реже среднего встречается рак прямой кишки.

6. Чай, особенно зеленый, замедляет синтез в организме канцерогенного вещества нитрозамина.

7. Откажитесь от курения, не злоупотребляйте алкоголем.

8. На большом "подозрении" кофе, так что не увлекайтесь им. И не пережаривайте зерна.

9. Повышайте общий иммунитет организма – это ведь и защита от опухолей.

10. По данным американских исследователей, девочки и девушки, систематически занимающиеся физкультурой и физическим трудом, почти вдесятеро меньше рискуют заболеть в дальнейшем раком молочной железы.

11. Ученые, многие годы наблюдавшие за спортсменами, почти ни у кого не обнаружили в старости опухоли.

Распространено мнение, что рак неизлечим. Для многих его форм это неверно. Сейчас стойко излечивается, например, 95 процентов опухолей молочной железы и шейки матки на 1-2-й стадиях. Главное, не откладываяйте посещение врача, ибо чем позднее начато лечение, тем меньше шансов на успех. Немедленно обращайтесь к врачу, если:

1. Изменились размеры и цвет пигментных пятен.

2. На коже, губах, слизистой рта появились язвы, трещины, разрастания, уплотнения.

3. Затруднилось глотание жидкостей или твердой пищи.

4. Омежаются большая слабость, ухудшение аппетита, похудание, постоянная отрыжка или рвота, чувство тяжести и боль в подложечной области, запор, поносы.

5. Появилась кровь в моче или кале.

6. Вас одолевают кашель, кровохарканье, боли в грудной клетке, осип голос.

7. Появились уплотнения в молочной железе, язвы, трещины на сосках, кровянистые или иные выделения из них.

8. Имеются кровянистые выделения из влагалища, не связанные с менструацией.

Известно, что рак никогда не развивается на совершенно здоровых тканях. Поэтому необходимо радикально излечиться от всевозможных воспалительных и прочих заболеваний.

ЛУЧШЕ БЫТЬ ДОБРЫМ И ЗДОРОВЫМ

Директор Московского института ювенологии, профессор, доктор медицинских наук Евгений Бориславович Красовский:

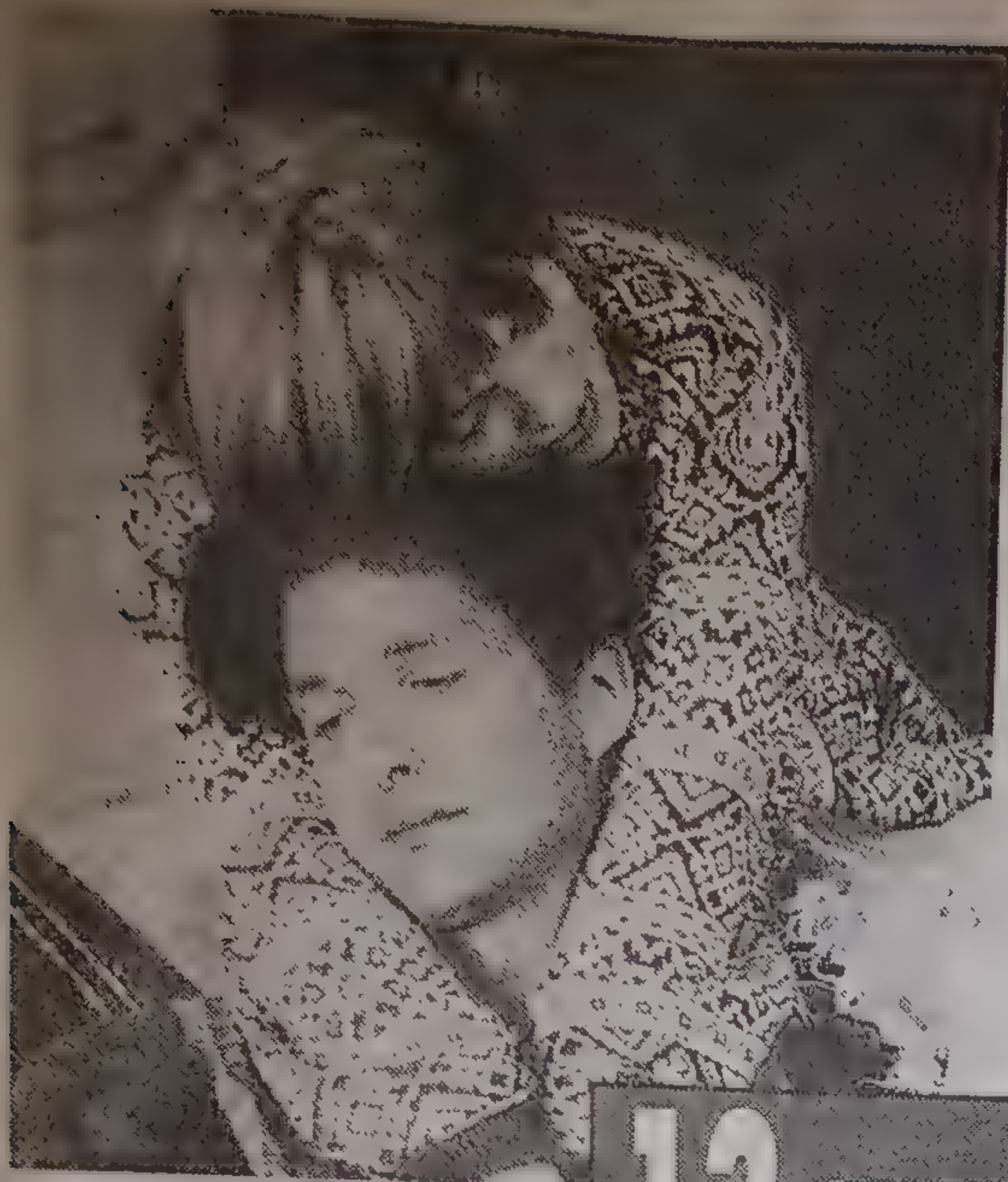
Систематическое снятие напряжения максимально работающих органов тела – главное требование к гигиене отдыха. Работаешь стоя – отдыхай сидя и наоборот. Гигиена отдыха должна соблюдаться уже в молодости. Ведь что посеешь в юности, то пожнешь в старости. Около трехсот процессов в организме подчинены суточному ритму. Делу время, а потехе час, но важно этот "час" систематически соблюдать, не забывать о нем, правильно чередуя отдых и труд. Ежедневный отдых складывается из ходьбы пешком на работу и с работы, обеденного и других перерывов, восьмичасового сна. Общая продолжительность ежедневных прогулок должна быть не менее двух часов, другими словами – необходимо сделать 10 000 шагов.

А вот рекомендация для тех, кто трудно засыпает. Для нормальной работы внутренних органов лучше спать на правом боку. Засыпание улучшается, если укладываться в постель в одно и то же время, когда мысли сосредоточиваются на чем-то приятном и успокаивающем, в условиях тишины.

Когда перечисленные простые приемы не вызывают сон, рекомендуется следующий комплекс мероприятий:

1. Организовать рациональный режим труда и отдыха без перегрузок и переутомлений. 2. В течение дня не пить крепкий кофе, чай, тонизирующие напитки. 3. После работы не думать о волнующих событиях. 4. Перед сном проходить до 40 минут в спокойном ритме. 5. Принимать теплый душ, после которого не растирать тело. 6. Проветрить помещение. 7. Лечь в постель, принять удобную позу и заняться аутотренингом, направленным на засыпание. Мысленно расслабить мышцы лица, затылка, рук, ног, туловища. Повторите несколько раз: мое сердце бьется медленнее, дыхание замедляется и углубляется. Затем внушайте себе: в нервной системе разливается сонное торможение. Представьте: веки тяжелые. Мысленно скажите себе: "Я досчитаю до пяти и засну. Сплю до звонка будильника".

Утром после сна будете чувствовать себя бодрым.



4. Чувства приходят и уходят, чувства – не факты. Если вы всерьез верите, что с вами обошлись несправедливо (он забыл позвонить вам в день вашего рождения или равнодушно воспринял ваше сообщение, что на службе вам досталось от шефа) и если вы из-за этого полагаете, что с человеком, причинившим вам такую боль, необходимо расстаться, вы ошибаетесь на сто процентов. Чувства важны, но они летучи. И полагать, что ваш гнев и отчаяние будут вечны, это то же самое, что верить, что будто на дворе всегда будет март.

5. Вы можете думать что угодно и даже верить в это. Но не говорите этого вслух. Да, вы просто вне себя от того, что на вечеринке, где он был вместе с вами, он вел себя так, будто участвовал в мероприятии Армии спасения. Да, вы вне себя, потому что словно не было той ночи, которую вы провели вместе. И все же выбросите из головы все эти мысли. Они не причинят ущерба, если только вы все это не скажете вслух, при всех и прямо ему в лицо, ибо, дав волю мимолетным чувствам, навсегда поставите крест на ваших отношениях. Искренность хороша, но только наедине с собой.

6. То, что происходит в ваших взаимоотношениях сию минуту, не самое главное. Тэд Тэрнер не предаст об этом по Си-эн-эн. И президенту США не доложат о случившемся. Если вы станете думать о себе лишь как об одном живущем на Земле миллиардов homo sapiens, вы не впадете в крайность и не будете преувеличивать значимость происходящего с вами день ото дня. И тогда вы не станете испытывать разедавшую жалость к собственной персоне.

12 СТУПЕНЕК К ВЗАИМОПОНИМАНИЮ

Речь ни в коем случае не идет о том, что во взаимоотношениях двоих дело решает жестокость и стремление во что бы то ни стало настоять на своем. Нет, эта программа из 12 ступенек образует лестницу, которая ведет к взаимопониманию. Можно уменьшить до минимума стрессы в отношениях между людьми и обеспечить максимум благожелательности и спокойствия. Иначе говоря, попытаться превратить нашу жизнь в безмятежный круиз в водах тишайшего океана, а не в бесконечную череду дорожных происшествий. Итак, 12 правил, как строить отношения друг с другом. И, насколько можно судить, эти правила эффективны.

1. Вы не властны над своим любимым, как не в ваших силах навязывать свою волю кому бы то ни было в вашем окружении. В 13-й поправке Конституции США рабство объявлено вне закона. Так вот, если тот, с кем у вас роман, не хочет видеть вас сегодня вечером, вы не сможете принудить его прийти на свидание. То же будет, если он вообще решит обойтись без вас. Вы не можете установить над ним контроль и не должны этого желать.

2. Но вы властны над собой. В ваших силах изменить и свое отношение к другому человеку, и свое поведение. И вы можете и должны это сделать, если тот, кого вы любите, или кто-либо другой причиняет вам боль.

3. Вы не должны страдать из-за взаимоотношений с другим человеком. Если вы хотите чувствовать себя несчастной, этого, конечно, вам никто не запретит. Но если нет, в ваших силах поставить точку и уйти. Нет в природе закона, который обязывал бы вас терпеть страдания. И если вы хотите покончить с зависимостью от другого человека, единственный советчик – вы сами.

7. Ищите в партнере хорошее и сумейте дать этому хорошую оценку. Критику не любит никто. И все любят, когда их хвалят. Здесь просто нечего добавлять.

8. Никогда не сравнивайте партнера с кем бы то ни было. Худшее, что можно сделать, это сравнить любимого человека с кем-то другим и в пользу другого. Политикам это хорошо известно, поэтому-то они и побеждают на выборах.

9. Вы не можете обдумать все наперед и, соответственно, заставить себя думать не так, как думается, но вы можете заставить себя действовать иначе. Тогда и мысли изменятся.

10. Человек только и делает, что прощает. Кто-то и кому-то все время делает маленькие гадости. Это в натуре человека. И что за жизнь была бы, если бы никому ничего не прощали? И если бы тот, кого вы любите, вам тоже никогда бы ничего не прощал?

11. Жизнь несправедлива. Худшее, что вы можете сделать, – это вести подсчет несправедливостям со стороны вашей "половины". В проигрыше будете вы и только вы. Лучший девиз – живи и жди давай другим.

12. Не сравнивайте то, что есть у вас, с тем, что есть у других. Ваша подружка скажет вам, что ее приятель носит ее на руках и даже положил миллион долларов на ее счет. Не позволяйте таким вещам огорчать вас. Пусть все это вас не волнует, ведь вы не знаете, как складываются отношения у других на самом деле.

Преодолеть эту дюжину ступенек не так уж и сложно. И многим эта дюжина помогла сохранить любовь и доброту.

Люди старшего поколения, наверное, помнят, как в детстве при ушибе коленки им помогала бабушка или мать. После ласкового поглаживания и растирания они прикладывали к появившемуся синяку медный пятак царской чеканки. Проходило некоторое время, боль унималась, появившаяся опухоль спадала... Но мало кто знает, что лечение ушибов с помощью меди — один из древних способов лечения в народной медицине.

Лечение металлами известно давно. Уже в работах Аристотеля говорится о том, что прикладывание меди к ушибленному месту предупреждает появление синяка. В Древней Греции с помощью медных пластинок лечили опухоли, воспаление миндалин, суставов, участков кожи.

На лечение металлами обратили внимание и со-

временные медики. Это произошло после того, как стало ясно, что лечение лекарствами химического производства, особенно антибиотиками и гормонами, привело к появлению так называемых лекарственных болезней, аллергии и прочих расстройств.

Изучая многовековой опыт народной медицины лечения металлами, ученые-медики установи-

ли, что прикладывание к больному месту тела металла, в частности меди, способствует понижению температуры, снимает боль, останавливает кровотечение, нормализует артериальное давление крови, активизирует обмен веществ, усиливает действие инсулина, успокаивает нервную систему, улучшает сон. С помощью меди можно вылечить воспалительные процессы в организме человека: отиты, опухоли незлокачественного характера, бронхит, гайморит, воспаление мочевого пузыря, миндалин, среднего уха, аппендикса. Медь помогает избавиться от некоторых болезней сердца, вен, желудочно-кишечного расстройства. Прикладывание медных пластинок и монет к послеоперационным рубцам способствует быстрому рассасыванию спаек, нормализует мышечную деятельность, устраняет послеоперационные грыжи. Замечено, что медь притягивает к себе микробы, парализует их активность в организме человека.

В лечебных целях используют медные пластинки размером 30х60 мм и толщиной до миллиметра, медные монеты царской чеканки и современные 2-, 3- и 5-копеечные монеты, выпущенные до 1962 года. Кроме меди в металлотерапии используются другие металлы и их сплавы.

Лечение металлами дает хороший эффект в сочетании с другими традиционными и нетрадиционными методами при-

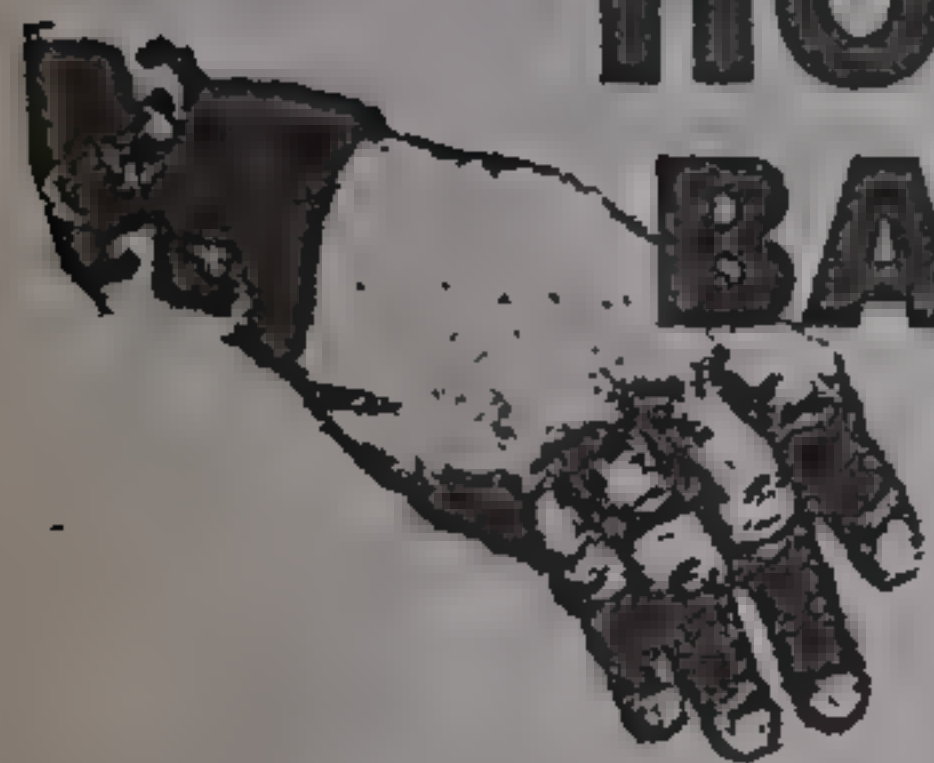
одном непереносимом условии: консультация с врачом. Перед тем как начать лечение медью, надо проверить, держится ли монета на теле. Для этого надо приложить монету к больному участку тела. Если приложенная монета хорошо держится, лечение можно начинать. В противном случае использование монеты будет бесполезным.

Богатый опыт народных лекарей, научные исследования и практика современных врачей позволяют рекомендовать медь и ее сплавы при многих болезнях и недугах. При головных болях, повышении давления нужно лечь на спину и приложить пятикопеечные монеты на лоб, виски и затылок. Лежать спокойно, не двигаясь, в течение 15-20 минут. Если болит горло, воспалены гланды, верхние дыхательные пути — монетки или пластины прикладываются на шею в области миндалин на ночь. Горло завязывается теплым платком или шарфом. Когда беспокоит шум и ощущаются боли в ушах, заметно ухудшение остроты слуха — две двухкопеечные монеты прикладываются на ночь: одна монета за ухом, другая — к уху со стороны лица. Запущенный гайморит, хронический насморк хорошо лечит прикладывание на ночь монет на область гайморитных желез справа и слева от носа, ниже глаз.

Весьма эффективно лечение медью болезни сердца. При ишемии монеты или пластины прикладываются на воротниковую область шеи, их не снимают в течение четырех дней. Если нарушен сердечный ритм или беспокоят боли в области сердца, монета закрепляется лейкопластырем в подключичной ямке и не снимается десять дней. От геморроя можно избавиться прикладыванием двух 2-, 3-копеечных монет на ночь. Одна — ребром к анальному отверстию, вторая — выше, между ягодицами, но так, чтобы монеты не соприкасались.

ЛЕЧЕНИЕ... МЕТАЛЛОМ

ПОКАЖИТЕ ВАШУ РУКУ



Что же можно узнать о человеке по форме его кисти руки?

Если рука (кисть) имеет

форму конуса, то это свидетельствует о сильной энергичной личности. Если кисть овальной формы, то это говорит о впечатлительности и страсти одновременно.

Если кисть костлявая, то это является признаком нерешительности, трусливости. Кисть средней величины, пропорциональная размерам тела, служит свидетельством общего равновесия личности.

Кисть большая (длинная и широкая) говорит о хитрости, ловкости.

Короткая кисть — признак дурного характера.

Длинная кисть — неблагоприятный признак: люди мелочны, склонны к маниям.

Замечено, что женщины с узкими кистями рук испытывают затруднения при родах.

Мясистые и хорошо сложенные кисти рук — добрый знак, предвещающий долговечность, а если наоборот — указывает на недолговечность.

Нехорошим признаком надо считать тощие, костлявые руки: они указывают на эгоизм, на черты тиранства в характере.

Короткие и худые руки: их обладатели склонны к болтливости, скупости.

Короткие и широкие руки у людей трудолюбивых, верных, находчивых.

Очень длинные руки указывают на величие и благородство души. Однако обладатели их обычно большие охотники до власти.



КОГДА ВАМ ЗА...

"Гораздо легче быть красавицей в 40, чем в 20", — утверждает автор одноименно бестселлера Сюзанна Кубелка из Вены. Основание: женщина в 40 знает свои недостатки так же хорошо, как и козыри. Для вашего брака это значит, что вы достаточно сильны, чтобы себя защитить. Вы откровенно говорите мужу, что вас не устраивает.

Больше концентрируетесь на том, что важно для вашего счастья. Расслабляйтесь почаще. Это вовсе не означает бесконечное лежание. Также расслабляет природа, которую вы наконец откроете для себя. Найдите немного времени — и счастье вам обеспечено. Природа может регенерировать ваши силы. И, ко-

нечно, — здоровое питание. Раз в неделю голодание — пейте только фруктовые соки. Разгрузите печень, и вы играете здоровый цвет лица. Можно попробовать виноградный день. Ведь виноград настоящий бальзам молодости!

А теперь попробуйте узнать, сколько лет вам не по паспорту, а по... характеру. Итак...

Можешь взбегать вверх по лестнице

да — 10, нет — 0

Радуешься, когда видишь вкусную пищу

да — 10, нет — 0

Тебя нервнует перемена повседневных привычек

да — 0, нет — 10

Избегаешь ходить пешком

да — 0, нет — 10

Охотно бываешь в обществе молодежи

да — 10, нет — 0

Больше любишь яркие тона, чем спокойные

да — 10, нет — 0

Воображаешь себя в интересных путешествиях

да — 10, нет — 0

Ищешь причину, чтобы не пойти в гости

да — 0, нет — 10

Любишь переставлять мебель

да — 10, нет — 0

Всегда с удовольствием берешься за трудное дело

да — 10, нет — 0

Охотно выходишь вечером из дома

да — 10, нет — 0

Чувствуешь себя бодрой с самого утра

да — 10, нет — 0

Стараешься модно одеваться

да — 10, нет — 0

ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:
редакционный коллектив
ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство «ДДЛ»

Тел. редакции: 923-10-11
Тираж 105000 Заказ №
Типография полиграфического
производственного
объединения «Известия».
Наш индекс 42859 в
Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи и
информатизации.

Если набрала 100 баллов — будешь вечно молодой.
90-70 баллов — не удивляйся, что не всегда понимаешь молодых.
Ограничилась 60-50 баллами, согласись с тем, что остановилась на черте, которая отделяет молодость от старости.
Если набрала менее 50 баллов, срочно перемени образ жизни: психологически ты уже — старуха.

Сердечно-сосудистые заболевания являются причиной 40 процентов преждевременных смертей. А ведь большинство из них можно было избежать. И дело вовсе не в чудодейственных лекарствах. Нужно лишь помнить о том, что предупредить болезнь гораздо проще, чем вылечить. Ответьте на вопросы нашего теста. Не слишком ли небрежно вы обращаетесь со своим сердцем?

1. При виде пепельницы вам хочется:

- а) отодвинуть ее подальше;
- б) докурить "бычок";
- в) зажечь новую сигарету.

2. Ваш силуэт:

- а) можно сравнить со стройным кипарисом;
- б) к сожалению, доставляет вам немало огорчений;
- в) совершенно явно свидетельствует о вашей любви к лакомствам.

3. График вашего давления:

- а) не выходит за рамки нормы;
- б) достигает головокружительных высот;
- в) напоминает зубья пилы.

4. Содержание холестерина у вас в крови:

- а) не вызывает беспокойства у врача;
- б) ваш удел — строгая диета и таблетки под рукой;
- в) вам приходится жалеть о каждой съеденной шоколадке.

5. Комар, который попробовал вашу кровь, мог бы сказать, что:

- а) она довольно пресная;
- б) очень сладкая;
- в) настоящий десерт.

А теперь отдельно подсчитайте количество ответов под буквами "а", "б" и "в".

ЕСЛИ У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ "А".

Результаты можно считать обнадеживающими. Ярко выраженной склонности к сердечно-сосудистым заболеваниям у вас, судя по всему, нет. Но это не означает, что вы можете пренебрегать своим здоровьем. Старайтесь регулярно посещать врачей, как это делали до сих пор.

ЕСЛИ У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ "Б".

Судя по всему, состояние вашего здоровья ухудшается из-за наличия одного или нескольких факторов риска: курения, повышенного давления, диабета или лишнего веса. Поэтому вам необходимо как можно скорее обратиться к врачу и выяснить, насколько велика для вас вероятность заболевания. Чем раньше вы примете меры, тем больше шансов остаться здоровым.

6. Ваши родители:

- а) пребывают в добром здравии;
- б) иногда жалуются на недомогания;
- в) чувствуют себя так, как чувствует себя сердце.

7. Последний раз вы видели своего врача:

- а) в этом году, как и все предыдущие годы;
- б) случайно на улице;
- в) во время последнего гриппа.

8. Ваша программа здоровья:

- а) точно следовать советам врача;
- б) я считаю врачей занудами;
- в) ничего не поделаешь, такова жизнь.

9. Случались ли с вами неожиданные приступы болезни?

- а) мне ни разу не приходилось вызывать "скорую";
- б) у меня бывали приступы грудной жабы;
- в) со мной ничего такого не происходило, а с моими родителями — да, бывало.

10. Когда вы отвечали на этот тест:

- а) у вас не было никаких проблем, потому что вам хорошо известны результаты ваших анализов;
- б) вы обнаружили, что понятия не имеете о результатах обследования;
- в) вы долго разыскивали старые медицинские карты.

ЧТО-ТО С МОТОРОМ...

У ВАС БОЛЬШЕ ВСЕГО ОТВЕТОВ "В".

Иногда вы чувствуете себя неважно, но факторы риска тут ни при чем. Похоже, вы простопустили дело на самотек и совсем за ниминаетесь своим здоровьем. Обязательно найдите время для того, чтобы пройти обследование.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 3 СЕНТЯБРЬ 1997 г.

АКТУАЛЬНО!
Дорогой читатель,
хотите ли вы
избежать
ПРОСТУДЫ?
Быть более
стойким к
переменам погоды
и осенним
капризам?

Стр. **6**

ИЩУ ЖЕНЩИНУ,
ХРАНИТЕЛЬНИЦУ
ОЧАГА!



**ЖИТЬ
ДО
180...
ЭТО
ВОЗМОЖНО**



Стр. **5**



**КАКОВЫ МЫ,
МУЖЧИНЫ?**

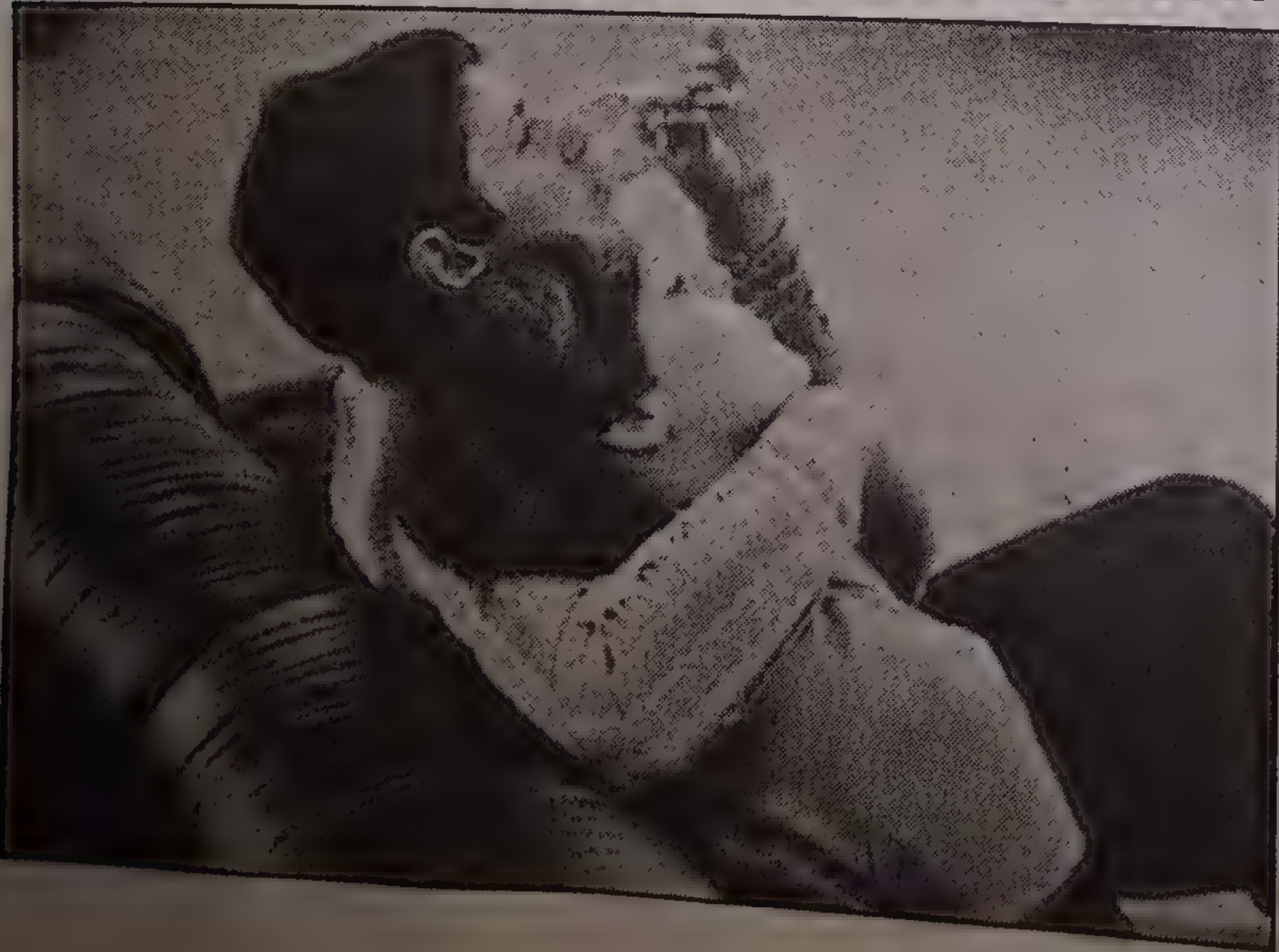
**ПОМОГАЕТЕ ЛИ
ВЫ СВОЕЙ ЖЕНЕ?**

Стр. **3**

Не пить ничего спиртного до 25 лет. К сожалению, слишком в большом числе случаев это остается не правилом, а лишь добрым пожеланием. Примерно до 25-летнего возраста, когда организм мужчины заканчивает физиологическое формирование, алкоголь может нанести его состоянию непоправимый ущерб. Особенно опасен алкоголь в подростковом возрасте во время бурного роста и развития организма; в этот период даже небольшие дозы ведут к крайне нежелательным сдвигам в нервной, эндокринной и мочеполовой системах. В зрелом возрасте, если мужчина здоров, категорический запрет (даже запрет самому себе) вряд ли всегда реален. Вероятно, вполне допустимо, если здоровый мужчина выпьет по поводу праздника бокал-другой шампанского или пару рюмок водки.

- Пить напитки только натуральные.
- Не пить на голодный желудок; не пить при плохом самочувствии; не пить, если предстоит вести автомашину, работать, тренироваться.
- После первой рюмки начать строгий контроль за своим состоянием, так как содержание алкоголя в крови достигает максимума в среднем через час после принятия, если выпить натошак, и через два-три часа при хорошей закуске. После первых симптомов воздействия алкоголя (чрезмерная раскованность, болтливость и т. п.) немедленно и категорически прекратить пить.
- Не курить в перерыве между двумя рюмками, так как никотин резко усиливает действие алкоголя.
- Помните, что в душном помещении и при жаре воздействие алкоголя значительно возрастает. Соответственно замедляется в тех же условиях и вывод алкоголя из организма. На холоде и при чистом воздухе процессы идут быстрее, значит, быстрее выводится и алкоголь из крови. Считается, что после 150-200 граммов водки алкоголь полностью уйдет из организма не раньше, чем через 8-10 часов.
- Не пить, когда не хочется. Чаще всего нарушение именно этого правила и ведет в конечном итоге к алкоголизму. Мужчина не должен ни при каких условиях позволять навязывать себе чужую волю: если он не хочет выпивать, то его не должны заставить ни уговоры, ни ложно понятое чувство солидарности. За столом должен царить демократичный закон: кто не хочет пить, тот не пьет.

ЗАВЯЗЫВАЙТЕ, МУЖИКИ!



СТАНЬ НЕОТРАЗИМЫМ

10 советов для тех кто хочет произвести впечатление на женщин

1. Улыбайся... Улыбка производит наибольшее впечатление на женщину. Для нее нет ничего более интересного и волнующего, чем молодой, хорошо выглядящий мужчина, который ей улыбается... Если хотите сказать женщине: "Ты мне нравишься", улыбнись ей.
2. Взгляд... Жадный, хотя и короткий взгляд, направленный девушке, означает: "Это я".
3. Смех... Ни в коем случае не допускайте обыкновенного хихиканья. Смех должен быть соизмерим с тоном и приличием... Его достаточно, чтобы спровоцировать девушку посмотреть на вас более внимательно.
4. Задержите ваш взгляд... Это уже не прежний мимолетный взгляд, а настойчивый и зовущий.
5. Приглашайте волосы рукой... Некоторые девушки воспринимают этот жест как прикосновение к ее волосам.
6. Сделайте первый шаг к ней... Между вами пробежала искра симпатии. Если вам удастся подвинуть свой стул к девушке, то считайте, что произвели на нее впечатление. Дальше ваша задача - ничего не делать: эстафету принимает она.
7. Столкнитесь с ней... Сделайте это как будто бы случайно... Для другой стороны это означает: "судьба меня связывает с этим мужчиной".
8. Прикосновение... Можете это сделать нарочно, но лучше, если бы это выглядело случайно. Трепет, который пронзил обоих, можно заметить по покрасневшим лицам. Старайтесь прикасаться к ней более часто. Например, когда подносите огонь к ее сигарете, прикоснитесь и к ее руке.
9. Старайтесь выглядеть безучастным... Очень важно создать вокруг себя таинственную атмосферу. Если вы выглядите безучастным, то девушка сделает все, чтобы привлечь ваше внимание. Эта безучастность должна быть только внешней.
10. Раскройте свои чувства сами... В этот момент очень важно объяснить самому, не пользуясь чужой помощью. Так поступают мужчины, которые уверены в себе.

ВНИМАНИЕ, ЛОВУШКА:

Не думайте, что девушка неинтересная и некрасивая не сможет "заловить" вас. Вот одна из таких ловушек, которая используется типом девушек, про которых говорят: "Встретишь в темноте испугаешься". Такие девушки постоянно критикуют парня, подтрунивают над ним, осмеивают все - от одежды до привычек. Парень, конечно, старается избавиться от этих насмешек и превращается в пленника желаний.



Думаю, мало найдется людей, которые стали бы опровергать утверждение: слезы простительны женщинам и детям, но у мужчин они весьма подозрительны.

Между тем слезы - защитная реакция организма на стресс или сильное механическое (физическое) воздействие. При сильном нервном или физическом потрясении функции всех систем организма усиливаются. В том числе и работа слезных желез. Влага скапливается на глазах и переливается через край. Для головного мозга

это сигнал ослабить эмоциональное напряжение.

Слезы бывают рефлекторные - вы режете лук, что-то попало в глаз - и эмоциональные. Уильям Фрей исследовал химический состав слез и предположил, что эмоциональные слезы удаляют из организма токсичные вещества, образующиеся в результате стресса, а рефлекторные - нет. Поэтому напрасно будет ваше стремление очистить организм с помощью "искусственных" слез, вызванных процессом приготовления хрена или нарезания лука. Чтобы вылить свои

А ТЫ, ПАРЕНЬ, ПОПЛАЧЬ!

эмоции после крупных неприятностей, нужны настоящие слезы.

Способность плакать со слезами появляется у человека на 5-12-й неделе после рождения, таким образом он общается с матерью. Плач боли отличается от плача страха, голода или каприза. Ребенок информирует тем самым мир о своем ощущении.

Но вернемся к мужчинам, которым с самых малых лет внушают: не реви, ты не девочка, и они вынуждены усилием воли подавлять естественные природные реакции. "Невыплаканные эмоции, стрессы скапливаются внутри, что неизбежно ведет к развитию различных болезней, но без стресса нет жизни, так или иначе эта весьма неприятная вещь с людьми происходит. Но в здоровом организме при условии, что он сумел сбросить негативные эмоции, равновесие быстро восстанавливается. Если нет - возникает хронический стресс и как его результат хронические болезни - гипертония, язва желудка, некоторые виды ревматичес-

ких, аллергических сердечно-сосудистых и почечных заболеваний. Неспособность человека плакать - скорее болезнь, хотя и излишняя слезливость - крайность. Дети, для которых пролить слезы - проблема, не в состоянии переносить большие эмоциональные нагрузки.

Вспомним и тот факт, что никогда не плачущие мужчины и живут меньше, и болеют чаще. Так не лучше ли для собственного здоровья поплакать. Скиньте еще один комплекс, раскрепоститесь, дайте волю эмоциям. Ведь сон, кашель или насморк не вызывают у вас протеста.

В мифологии северных народов есть такая легенда. Когда Бальдр, любимый сын Одина, умер, боги совершили договор с Великаншей ада: если на земле будут плакать о нем - мертвого вернут к жизни. Люди и звери, земля, камни, деревья и металлы зарыдали, чтобы оживить прекрасного юношу.

Плачьте и вы! Памятуя народную мудрость - "поплачь - легче будет" и то, что слезы возвращают к жизни.

КАКОВЫ МЫ, МУЖЧИНЫ?

Этот тест, хотя он и шуточный, поможет мужчинам лучше понять свое место в семье. Ну что ж, начнем?

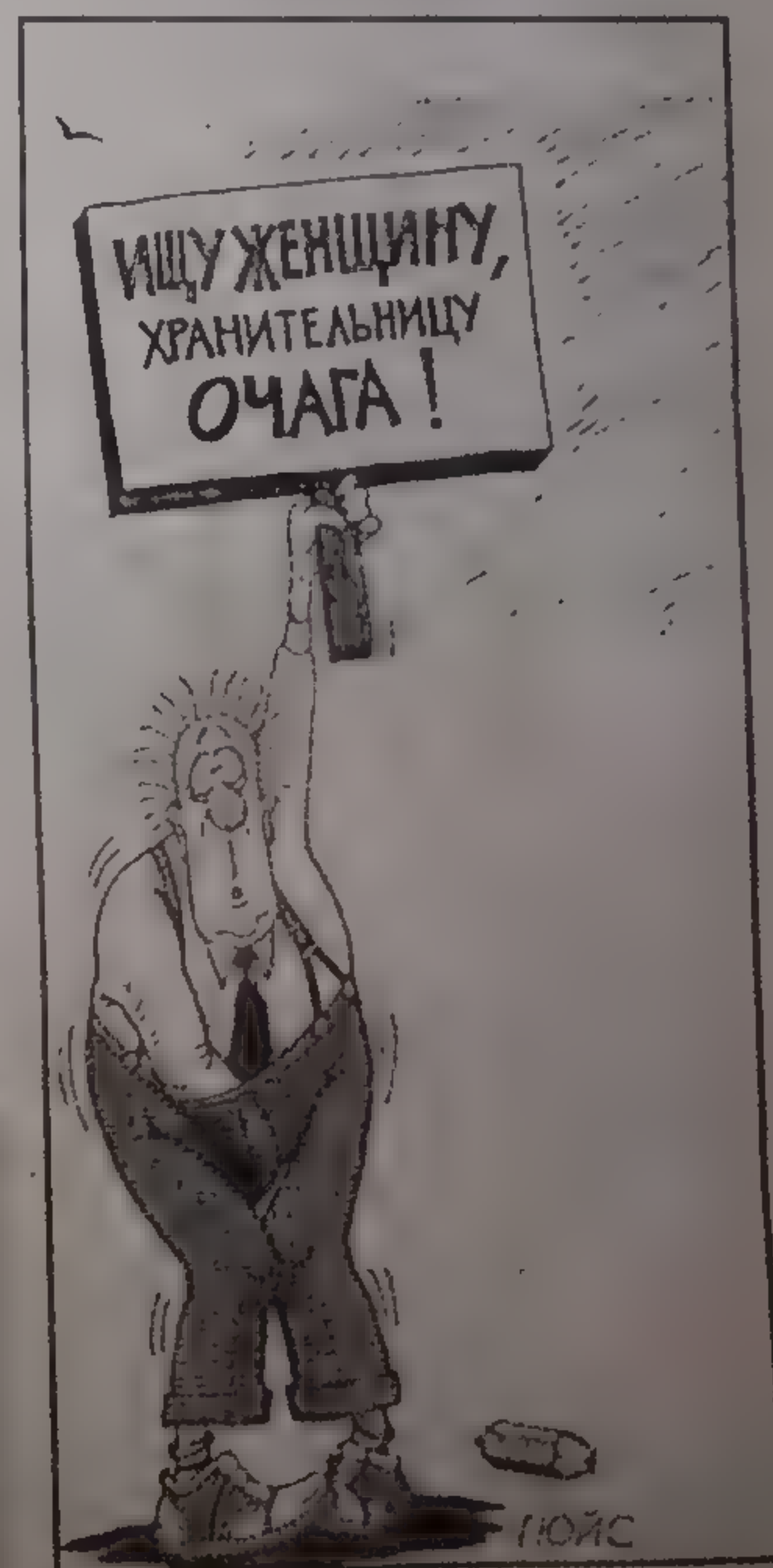
1. Готовите ли вы завтрак? (Да - 3 очка, нет - 1 очко)
2. Случается ли, что вы готовите пищу в выходной день? (Да - 3 очка, нет - 1 очко)
3. Помогаете ли вы своей жене закупать продукты в выходные дни? (Да - 3 очка, иногда - 2 очка, нет - 1 очко)
4. Входит ли в вашу обязанность обеспечивать семью картошкой из магазина? (Да - 3 очка, иногда - 2 очка, нет - 1 очко)
5. Когда в доме проводится генеральная уборка, делаете ли вы ее вместе со своей женой? (Да - 3 очка, иногда - 2 очка, нет - 1 очко)
6. Смогли ли вы снабдить кухню приборами, которые облегчают домашний труд? (Да - 3 очка, нет - 1 очко)
7. Когда ваша жена занята, ходите ли вы на родительские собрания в школу или детский сад? (Да - 3 очка, нет - 1 очко)
8. Когда у вас в доме перегорают пробки, вы их заменяете? (Да - 3 очка, нет - 1 очко)
9. Раздражает ли вас, когда ваша жена отправляется в парикмахерскую, а вы остаетесь дома готовить еду? (Да - 1 очко, иногда - 2 очка, нет - 3 очка)
10. Сердитесь ли вы, когда ваша жена поздно возвращается с работы? (Да - 1 очко, нет - 3 очка).

А теперь подсчитаем общее количество набранных очков.

26-30 очков. Вашей жене повезло: вы незаменимы в домашних хлопотах. Ваши усилия будут вознаграждены хорошим настроением и благодарностью жены.

16-25 очков. Ваш вклад в домашнее хозяйство не очень большой. Приглядитесь внимательно к тому, что делает ваша жена, и вы увидите, сколько дел вы могли бы взять на свои плечи.

10-15 очков. Вы практически не помогаете своей жене вести домашнее хозяйство. Держите себя не как любящий муж, а как клиент фирмы бытовых услуг под названием "Супруга".



ОМОЛАЖИВАЕТ ПШЕНИЧНОЕ ЗЕРНО?

Идея использования омолаживающих свойств пшеничного зерна изучалась и разрабатывалась с древности. Ученая из Швейцарии Шмидт с 1950 годов более 20 лет изучала целебное действие этого дара природы. Результаты проведенной работы, опубликованные в печати, предлагаем вашему вниманию.

СОВЕТЫ НАДЕЖДЫ СЕМЕНОВОЙ

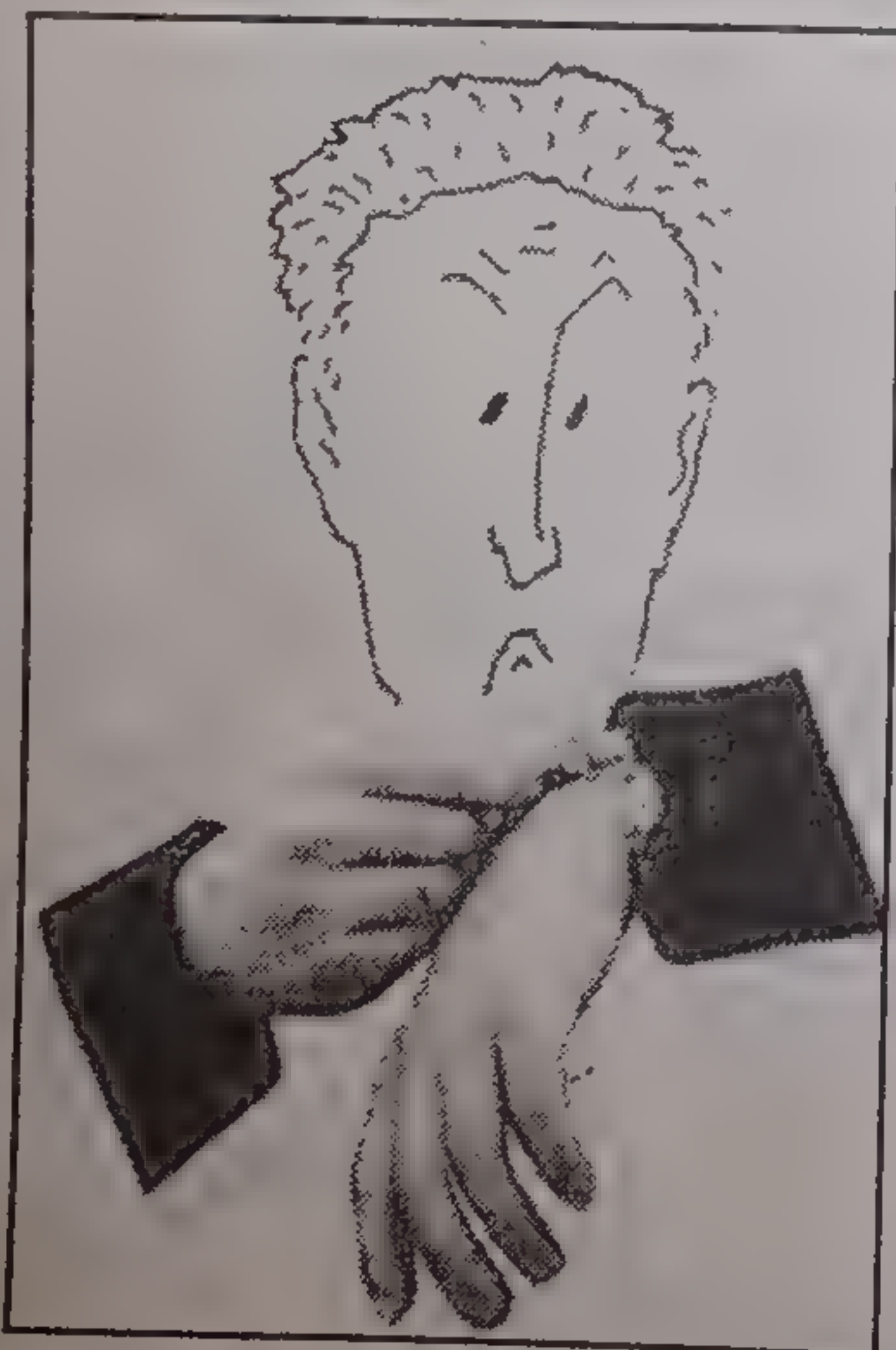
В последнее время возникает все больше разговоров и вопросов вокруг учения Надежды Семеновой, соединившей методы народной медицины с современными познаниями в области биохимии пищеварения. Конечно, есть спорные моменты в ее учении, но главное - результат, а он не может не удивлять. По методике Семеновой излечиваются те болезни, которые переведены в разряд хронических. Это заболевания печени и желчного пузыря, желудка и кишечника, суставов, поджелудочной железы, почек, сосудов.

Итак, запомните: белковые продукты (мясо, рыба, бульоны, яйца, бобовые, грибы и т. д.) вызывают в желудочно-кишечном тракте выделение ферментов, кислой реакции, а продукты, содержащие углеводы (хлеб, картофель, сахар, крупы и т. д.), - ферментов щелочной реакции. При совместном употреблении этих продуктов кислоты и щелочи нейтрализуют друг друга, углеводы и белки недопереваренными продвигаются в желудочно-кишечный тракт. Часть их пленкой оседает на стенках кишки и замуровывает каналы пищеварительных желез. Часть недопереваренной пищи скапливается в карманах толстой кишки. Всасывающая поверхность ки-

Экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы.

Во многих случаях результаты лечения серьезных заболеваний при введении пшеницы в питательный рацион больных превзошел самые смелые ожидания. Некоторые результаты были поистине удивительны, а в ряде случаев невероятны, так как попутно восстанавливался цвет волос, густота волосяного покрова, восстанавливалась острота зрения, координация движения, укреплялись зубы. Как правило, у лечащихся людей любого возраста после приема в пищу пшеничного зерна через 1-2 недели наступало явное улучшение состояния здоровья, а затем полное излечение. Характерно при этом, что в дальнейшем наблюдалась полная невосприимчивость к простудам и другим заболеваниям.

Учитывая, что многие животворящие силы проросшей пшеницы, как



щечника становится источником застоя, токсикации крови. При смешанном приеме "кислой" и "щелочной" пищи во много раз повышается и расход пищеварительных соков по сравнению с тем их количеством, которое пошло бы на обработку каждого вида пищи в отдельности. Хроническое превышение нагрузок на железы ведет к их преждевременному "износу". Так, например, возникает сахарный диабет.

Как этого избежать? Выход один - раздельное пита-

ние. Углеводный ствол должен быть отделен от белкового, и наоборот, минимум на 2-3 часа.

Отдельную группу составляют продукты, содержащие ферменты для расщепления пищи, - зелень, фрукты, сухофрукты, ягоды, свежие соки, арбузы и т. п. Эти продукты помогают усваивать нам и белки, и углеводы, потом совместимы и с теми, и с другими.

Особое место занимают дыня и мо-

это установлено исследованиями, пропадают под воздействием на них повышенной температуры и кислотности, приготовление лечебных каш и киселей из пшеницы следует производить следующим образом:

За 22-24 часа до приготовления блюда зерно пшеницы из расчета 50-100 граммов на человека, тщательно промывается холодной водой. Полновесные, смоченные при промывке зерна не всплывают, и загрязненная вода смывается с плоского сосуда довольно свободно. Сливая воду, следует оставить ее такое количество, чтобы она была на уровне верхнего слоя зерен, но не покрывала их сверху. В таком состоянии сосуд ставится в теплое место и покрывается полотняной или бумажной салфеткой не очень плотно. По истечении указанного времени проросшая пшеница (о чем судят по наличию появившихся ростков до 1 мм) несколько раз промывается и пропускается через мясорубку или измельчается в электрической мельнице и сразу же засыпается в сосуд с только что вскипяченным молоком. Ориентировочная пропорция 1:1 или другая, что зависит от желаемой консистенции. Получаются своего рода каша или кисель, в которые по вкусу добавляют сливочное масло, соль, сахар (лучше мед). Сливочное масло добавляют по 1 чайной ложке на 1 порцию. Доводится до кипения. Кипятить кашу недопустимо. Необходимо только остудить до температуры 40-50 градусов и затем сразу употреблять в пищу. Сосуд для заваривания каши должен быть эмалированным, керамическим, стеклянным или из нержавеющей стали (алюминиевый непригоден).

Необходимо иметь в виду, что введение в ежедневный рацион 50-100 граммов проросшей пшеницы увеличивает калорийность питания, и для сохранения баланса соответственно нужно сократить потребление белого хлеба и мучных изделий.

Молочные продукты. Они не терпят никакого совмещения. Дыня - продукт-санитар, способствует очистке желудочно-кишечного тракта, а при неправильном использовании может вызвать рвоту и понос.

Молоко и молочные продукты не только несовместимы с другими продуктами, но и непереносимы для некоторых людей.

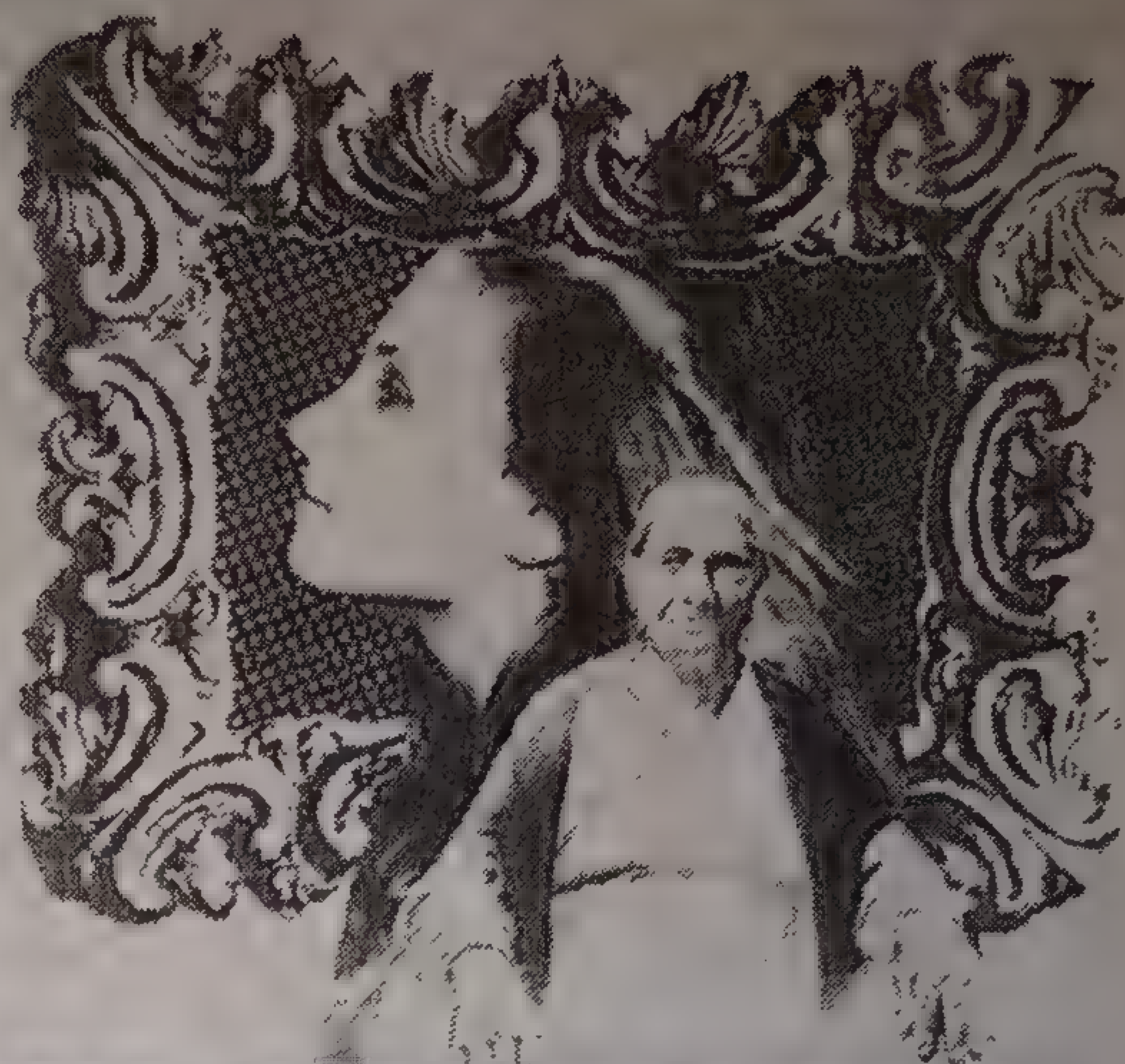
Жиры можно принимать все, но все же предпочтительнее растительные.

Публикация книги Джустин Гласс "Жить 180" в "Советском спорте" вызвала у читателей различную реакцию - от восторженных оценок до ругательных. Но не будем спешить. Если в книге содержатся хоть какие-то крупицы знаний, если Джустин Гласс убедил вас хоть в какой-то степени изменить вашу жизнь и пустить ее по новому руслу, считайте, что задача выполнена. Сегодняшний разговор о мозге, эффективная работа которого - лучший признак молодости.

Для того чтобы мозг хорошо функционировал, его необходимо в достаточной мере снабжать питательными веществами. В первую очередь это ненасыщенные жирные кислоты. Учитывая преобладание в них фосфолипидов и возможную связь этих веществ с мозговой деятельностью, биологи и эндокринологи полагают, что важность ненасыщенных жирных кислот для питания мозга докажут дальнейшие научные исследования. Кроме своей питательной ценности, ненасыщенные жирные кислоты - лучшие защитники от тромбоза и от артериальных нарушений вообще.

Льняное, подсолнечное, оливковое и масло ростков пшеницы - отличные источники ненасыщенных жирных кислот. почаще питайте свой мозг этой пищей. Употребляйте растительные масла с салатами.

Как известно, фосфорные соединения также находятся в моз-



ЖИТЬ ДО 180... ЭТО ВОЗМОЖНО

говых клетках. Фосфор содержится главным образом в цельной пшенице, в огурцах, в сое, горохе, цветной капусте, сельдерее, латуке, грибах, яичном желтке. Необходимо ежедневно употреблять в пищу что-либо из перечисленного выше списка.

Для нормальной деятельности мозга важную роль играет также сера. Она необходима для насыщения кислородом в процессе дыхания клеток мозга: Сера содержится в инжире, луке, чесноке, моркови, цветной капусте, картофеле, землянике, клубнике, водяном крессе, зелени, брюссельской капусте, огурцах, латуке. Следующими необходимыми для деятельности мозга веществами остаются медь и цинк. Лучший источник цинка - цельная пшеница, меди - орехи.

Для здоровой деятельности управляющего органа необходим кальций. Установлено, что отсутствие кальция как у детей, так и у взрослых приводит к истерии и необузданности. Кальций содержится в зеленых листьях овощей, абрикосах, яблоках, винограде, вишне, апельсинах, смородине, спарже, землянике, клубнике, крыжовнике, парном молоке...

К вышеуказанным веществам необходимо прибавить также железо и марганец. Железо главным образом содержится в зеленых овощах, горчице, мяте, кресс-салате, ботве репы, водяном крессе, смородине, малине, во всех сухофруктах, в черной патоке, листьях одуванчика, яйцах.

Марганец можно получить из петрушки, мяты, цикория, водяного кресса, слив, тыквы, сырого яичного желтка (никогда не употребляйте в пищу сырой яичный белок; он нейтрализует биетин, один из витаминов группы В).

Теперь о "витаминах мозга".

Витамин Е необходим для деятельности мозжечка. Многие эксперименты доказывают необходимость обеспечения различных частей мозга различными питательными веществами, что дает ему возможность функционировать в полную силу. Витамин Е, как мы уже видели, вообще играет важную роль в организме. Основные источники его - цельная пшеница, непотрошенный рис. Еще одна причина, по которой мозг нуждается в витамине Е, - это способность последнего "экономить" кислород. Мозг потребляет его очень много.

Нуждается мозг и в большом количестве витаминов. Это и комплекс витаминов группы В, и рибофлавин, и витамины С и РР.

Кстати, витамины из группы В особенно нужны для лечения пиллагры, считающейся как болезнью кожи, так и мозга. Не случайно в последних стадиях эта болезнь переходит в умопомешательство.

Я вспомнила о пиллагре лишь потому, что она - хороший пример тесной связи между кожей и нервными тканями (в данном случае с мозгом). Тот факт, что для нормального функционирования как мозг, так и кожа нуждаются в сходных веществах, указывает на их близкое родство. Это хорошо подтверждает также то, о чем я говорила выше, - для поддержания деятельности определенных тканей организма требуются определенные вещества.

В одной из глав, говоря о витаминах, я упоминала, что

нельзя употреблять из всего комплекса витамина В только один, ибо при этом потребность организма в остальных витаминах группы В увеличивается и отсутствие их может ощущаться более остро. Поэтому необходимо иметь в пище всю группу витаминов В. Пивные дрожжи одни из лучших источников группы витаминов В.

Для обеспечения организма необходимым количеством рибофлавина употребляйте капусту, свежий горох, зеленую фасоль, яблоки, картофель, помидоры, пшеницу (цельную), миндаль, репу. Рибофлавин содержится также в сыре, яйцах, молоке и других продуктах. Рибофлавин чувствителен к свету. Поэтому в прозрачной посуде молоко через несколько часов перестает быть свежим, и около половины рибофлавина в нем уничтожается. Датчане первыми обнаружили этот факт, и теперь молоко доставляется населению в коричневой таре.

Некоторые продукты питания вырабатывают кислород. Среди них, картофель, петрушка, мята, хрен, редиска, лук, помидоры. Мозг пользуется кислородом для сжигания молочной кислоты. При активном состоянии мозга кислорода сгорает больше, чем при его "холодном ходе". Точно так же и температура мозга при активном состоянии выше, чем при его покое. Когда мы спим, температура мозга заметно ниже той температуры, которую он имеет, когда мы просыпаемся. В любом случае нет причины для того, чтобы наш мозг не работал идеально в продолжение долгой жизни. Но для этого он должен получать в достатке необходимую пищу. Кроме того, мозг должен отдыхать и работать. Как и всякий другой орган, работа мозга ухудшается от бездействия. Однако перенапряжение для мозга так же вредно, как и для мышц.

Считалось, что мозг теряет свою силу к сорока пяти годам, и человек, стало быть, в свои семьдесят пять едва ли может обладать созидательным умом. Однако существует много факторов, свидетельствующих об обратном. В возрасте 70 лет Галилей обнаружил вращение Земли. Тициану было 98, когда он написал "Битву Лепанте". Некоторые из его лучших рисунков, таких, как "Венера и Адонис", "Последний суд", "Христос в саду", написаны, когда ему было за 80 лет. Дарвину было за 60, когда он написал книгу "Происхождение человека", потрясшую весь мир. Книга "Сила движения в растениях" была написана им в 80-летнем возрасте. Гладстону было 86, когда он произнес лучшую в своей жизни речь о гонении армян. Кларе Бартен, основательнице Красного Креста, исполнилось 84 года, когда она торжественно провозгласила "американскую национальную ассоциацию первой помощи". В возрасте 80 лет она научилась печатать на пишущей машинке.

Эти примеры при желании можно продолжать, но думаю, что и этого вполне достаточно. Все названные мною люди не были "капризами природы". То, что они сделали, может сделать любой из нас.

При лечении закупорки вен - как внешней, так и внутренней - и еще пятидесяти других болезней очень хорошо действует методика, в которую входят ванны и прием внутрь отвара из веток дуба, ивы, каштана и трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя.

Для ванн: на эмалированное ведро холодной воды взять по 500 граммов (в зимнее время 200 граммов) веток дуба, каштана и ивы, довести до кипения, кипятить 30 минут, затем добавить по

РЕЦЕПТЫ ТРАВНИКА НИКУЛИНА



200 граммов трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя. Настоять 12 часов. После этого добавить 2,5 ведра чистой холодной воды, перемешать и процедить. Настой готов. Добавить три буханки ржаного хлеба.

Употреблять для ножных и ручных ванн можно в течение всего курса лечения, подогревая раствор до температуры тела. Продолжительность ванны - 40 минут.

В период лечения принимать внутрь такой отвар:

На 1 литр воды по 1 столовой ложке веток дуба, ивы, каштана - кипятить 30 минут, добавить

по одной столовой ложке трав: сушеница топяная, череда, ромашка, зверобой. Настоять 12 часов. Процедить, добавить 2 столовые ложки меда, долить водой до объема литровой банки. Пить четыре раза в день, в первые два дня по 50 граммов, затем два дня по 100 граммов, остальные дни - по 150 граммов.

Курс лечения - 20 дней. Перерыв 5-10 дней. И снова повторить курс лечения. По этому рецепту я вылечил многих людей, облегчение начинается уже после третьего сеанса ванн. Лечение можно производить круглый год, только в зимнее время дозировка веточек немножко поменьше.

Лечитесь, люди добрые, берегите свое здоровье тогда, когда оно еще у вас есть.

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

Дорогой читатель, хотите ли вы избежать простуды, быть более стойким к переменам погоды и осенним капризам? Возьмите на вооружение рецепты для закалки. Автор рецептов - народная целительница Мария Харитоновна Никонова.

I вариант (для закалки взрослого человека):

вода - 0,5 литра, морская соль - 1 столовая ложка с верхом, йод - 20 капель, спирт или водка - 250 г.

Все смешать. Хранить в прохладном месте.

Итак, утром примите сначала душ. После этого сразу же жесткой махровой мочалкой, смоченной в этом растворе, оботрите тело с головы до пят. В районе сердца сделать 40 круговых движений (не сильно) по часовой стрелке. Сразу же, не споласкиваясь, одеться. Вечером, перед сном, обязательно ополоснуться под душем, иначе тепло, идущее от тела, не даст уснуть.

Такое растирание благотворно действует на весь организм, дает тепло и энергию, закаляет, очищает, омолаживает тело, улучшает кровообращение, делает кожу эластичной, тонизирует, дает долголетие. Растирания проходят ежедневно с осени до мая, то есть в холодное время года. Рецепт многократно был проверен Марией Харитоновной на практике и дал хорошие результаты.

II вариант (для закалки ребенка):

вода - 0,5 литра, соль морская - 1 чайная ложка с верхом, йод - 3-5 капель, спирт или водка - 3 столовые ложки.

Раз в день - утром - обтирать ребенка тряпочкой, смоченной в этом растворе. Вечером обязательно смыть в ванночке или под душем. Хорошо укрепляет и закаливает здоровье маленьких, ослабевших детей, склонных к частым простудам.

Предлагаю также рецепт старого русского астронома А. Болотова, которым он лечил простудные заболевания в своей семье и окружающих его людей.

Буквица лекарственная (травы) - 1 часть, ромашка аптечная (цветы) - 1 часть, шалфей (лист) - 1 часть, бузина черная (цвет) - 1 часть.

Измельченный сбор хорошо смешать. Одну столовую ложку сбора на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 40 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 3-4 раза в день. На ночь выпить с медом. Пить желательнее в тепло-горячем виде. Если простуда с головной болью, то прибавить мяты садовой - одну часть. Пить до выздоровления.

ЛЕСНОЙ ДОКТОР

О некоторых рецептах тибетской медицины.

Воспаление легких, бронхиты. Сочетать втирания с ингаляцией. В домашних условиях можно применять следующим образом: налить в эмалированную кастрюлю кипятка, капнуть 3-4 капли пихтового масла, накрыться и дышать. Получится ингаляция по типу содовой. Растирать больного пихтовым маслом, затем накрыть теплым одеялом.

Ангины. Масло капнуть из пипетки на гланды. Можно накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды. Можно сделать также орошение шприцем. Делать 2-5 раз в день с интервалом 4-6 часов. Продолжительность лечения 2-3 дня. При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растирания, закапать в нос 1-2 капли мас-

ла. При этом появится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15-20 минут эти явления исчезнут.

Стенокардии. При приступе стенокардии налить на ладони 5-6 капель масла и втирать в область коронарных сосудов (ниже соска). С целью профилактики делать 3-4 раза в день. Улучшение наступает сразу же после первого приема.

Переломы, ушибы. Втирать масло в область перелома - ускоряется процесс заживления. Внутрь принимать мумие-асиль по 0,5 г 2 раза в день. Втирание делать 2 раза в сутки.

ЗАБЫТЫЙ КУДЕСНИК

Для укрепления здоровья выздоравливающим после длительных, тяжелых заболеваний дают по несколько ложек в день тертого пастернака с постным маслом или сметаной. С этой же целью пьют отвар корня - по полстакана 3-4 раза в день. Лечатся им при простудах, когда знобит. Пастернак - отличное средство от кашля. Считалось также, что это одно из немногих растений, излечивающее своими семенами гнездовые лысины и витилиго - хроническое заболе-

вание, при котором на коже образуются белые пятна.

Народная медицина применяла пастернак как мочегонное, при отеках, как болеутоляющее при почечных, печеночных и кишечных коликах. Понижали им кровяное давление, устранили "грудную жабу" (стенокардию), хотя, возможно, и не знали, что это растение имеет способность расширять коронарные сосуды. Установлено это было значительно позже, благодаря чему пастернак стали применять для лечения и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Также подтверждено, что растение укрепляет стенки капилляров.

АХИЛЛЕСОВА ТРАВА

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК знаком людям с глубокой древности.

В лекарственных целях используют верхние части побегов и соцветия. Ахиллесова трава обладает противовоспалительными и бактерицидными свойствами. Вместе с травой полыни она входит в состав аппетитного сбора, а также служит основным компонентом желчного чая, применяемого при заболеваниях печени и желчного пузыря.

В официальной медицине настой травы и жидкий экстракт используют как кровоостанавливающее средство маточных кровотечений на почве воспалительных процессов, фибромиом, при кишечных геморроидальных кровотечениях.

В традиционной медицине применяется внутрь и наружно. Например, сок из листьев с медом по 3 чайные ложки на день улучшает аппетит и обмен веществ, помогает при заболеваниях печени и женских болезнях. Чай из смеси цветков из тысячелистника и ромашки (по 1 столовой ложке на стакан кипятка) успокаивает сильные боли в желудке. При этом на область желудка кладут грелку. Чай из цветков тысячелистника пьют по 3 стакана в день при маточных кровотечениях и при кровохарканье.

При вздутии кишечника очень хорошим средством является отвар из смеси таких трав: семена тмина - две чайные ложки, семена укропа - одна, листья тысячелистника - две, мелко порезанная овсяная солома - три, корень аира - одна и крупно потертый корень валерианы - одна. 3 полные столовые ложки этой смеси заливают тремя стаканами сырой воды. Кипятят 15 минут, процеживают, остужают. Пьют по 3 стакана в день.

ШИПОВНИК

Плоды шиповника имеют широкое содержание витамина С, превышающее во много раз содержание его даже в таких богатых витамином С продуктах, как черная смородина и лимоны.

Содержатся в них и другие витамины, но в значительно меньших количествах. Это витамин Р, каротин, превращающийся в организме в витамин А, витамины В₁, В₂ и К, присутствие которых (особенно витамина Р) способствует усилению действия витамина С. Содержится в шиповнике также ряд органических кислот, соли фосфора, калия, кальция, магния, а в значительных количествах содержатся в нем железо и другие микроэлементы. Все это делает его ценнейшим лечебным и профилактическим средством, способствующим быстрейшему выздоровлению при целом ряде заболеваний, повышающим сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям, к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов. Прием водных настоев шиповника ведет к увеличению выносливости человека, ускоряет процессы восстановления после нагрузок.

Следует заметить, что настой шиповника оказывает благотворное влияние при воспалительных заболеваниях желчных путей и печени, улучшает переваривание

пищи и благотворно влияет при некоторых желудочных заболеваниях. Так водный настой шиповника назначается для улучшения пищеварения при гастритах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяют его и при болезнях почек и мочевого пузыря как противовоспалительное, мочегонное и общеукрепляющее средство. Приготавливается настой шиповника следующим образом: 20 г сухих плодов (суточная доза 10 г) промывают в холодной воде, затем заливают 0,5 л кипятка и кипятят 10 минут при закрытой крышке, после чего настаивают в теплом месте 4-6 часов и процеживают. В настой переходят витамины и минеральные соли, содержащиеся в плодах. По вкусу в настой добавляют сахар, мед или какой-либо ягодный сироп и пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Хранят настой шиповника на холоде не более двух дней. Из семян шиповника получают масло, которое применяется наружно при заболеваниях кожи, при трещинах сосков у кормящей матери, трофических язвах голени (маслом смачивают марлевую салфетку и накладывают в область поражения). При заболеваниях кожи наружное применение масла шиповника можно сочетать с приемом его внутрь (по 1 чайной ложке 2 раза в день).



Каждому человеку интересно, как долго он может прожить. Тест, составленный американскими медиками, поможет вам многое прояснить в этом вопросе.

Не имеет значения, сколько вам сейчас лет. За основу берется число 72, из него нужно будет вычитать или прибавлять к нему набранные в результате ваших ответов очки.



ЕСТЬ ЛИ ШАНС НА ДОЛГОЛЕТИЕ

- Если вы мужчина, вычитите из 72 цифру 3. Женщинам нужно добавить 4 - они живут в среднем на 7 лет больше, чем мужчины.

- Если вы живете в городе с населением более 1 миллиона человек, то вычитите 2 года. Если вы живете в населенном пункте с населением менее 10 тысяч, то

добавьте 2 года.

- Если по роду работы вы заняты умственным трудом, отнимите 3 года, если физическим - прибавьте 3 года.

- При занятиях спортом пять раз в неделю хотя бы по полчаса прибавьте 4 года, два-три раза - прибавьте 2 года.

- Женатые и замужние, а также те, кто собирается вступить в брак, могут добавить 5 лет. Не имеющие супруга должны вычитать по одному году за каждые 10 лет холостой жизни (начиная с 25-летнего возраста).

- Если вы постоянно спите больше 10 часов, вычитите 4 года, если по 7-8 часов, ничего не вычитайте. Если вы плохо спите - отнимите 3 года.

- Если вы нервный, вспыльчивый, агрессивный человек, отнимите 3 года, если спокойный, уравновешенный - добавьте 3 года.

- Если вы счастливы, добавьте 1 год, если несчастливы, то отнимите 2 года.

- Если за рулем вы постоянно нарушаете правила, отнимите 1 год.

- Если вам постоянно не хватает денег и вы все время ищите, где бы подработать, отнимите 2 года.

- Если у вас среднее образование, добавьте год, если высшее - 2 года.

- Если вы продолжаете работать в пенсионные годы, добавьте 3 года. Полная бездеятельность, отсутствие общения сокращает жизнь.

- Если ваша бабушка (дедушка) дожила до 85 лет, то добавьте 2 года, если оба дожили до 80 - 4 года. Если кто-то из них скоропостижно скончался, не дожив до 50 лет (умер от инсульта, инфаркта...), вычитите 4 года. Вычитите еще 3 года, если кто-то из ваших близких родственников умер, не дожив до 50 от рака, инфаркта...

- Если вы выкуриваете больше трех пачек в день, отнимите 8 лет, если пачку - 6 лет, если меньше пачки - 3 года.

- Если каждый день вы выпиваете хоть каплю спиртного, вычитите 1 год.

- Если ваш вес по сравнению с нормальным для вашего возраста и роста превышает 20 кг, вычитите 8 лет, если 15-20, то 4 года, если 5-15 кг - 2 года.

- Если вы мужчина старше 40 лет и проходите каждый год профилактический медицинский осмотр, добавьте 2 года, если вам 30-40 лет, прибавьте 2 года, 40-50 - 3 года, а если вам больше 50 - 4 года.

Число, которое у вас получится в итоге, и есть тот возраст, до которого вы можете дожить. Но, конечно, вы его превысите, если будете лучше следить за собой и откажетесь от вредных привычек.

ПОДХОДИТЕ ЛИ ВЫ ДРУГ ДРУГУ?

Подходишь ли ты своему партнеру? Совместимы ли вы психологически? Что вас объединяет? Что делит? Каковы ваши шансы на хорошую, удачную совместную жизнь?

Попробуйте вместе ответить на вопросы - "да" или "нет".

1. Находится ли твой знак зодиака и знак твоего партнера в одной и той же группе знаков?

- а) Вода (Рак, Рыбы, Скорпион);
- б) Огонь (Овен, Стрелец, Лев);
- в) Воздух (Близнецы, Весы, Водолей);
- г) Земля (Бык, Дева, Козерог).

2. Любишь ли ты часто и активно общаться с друзьями?

3. Считаешь ли ты, что супруги, независимо от стажа семейной жизни, должны проводить отпуск вместе?

4. Согласен ли ты с тем, что, находясь в браке, можно иметь друзей противоположного пола?

5. Живут ли (либо жили) твои родители в согласии?

6. Хорошие ли у тебя отношения с отцом (для женщин)?

Хорошие ли у тебя отношения с матерью (для мужчин)?

7. Какую цель в браке ты считаешь наиболее существенной?

а) рождение и воспитание детей;

б) достижение материального благополучия или высокого материального благополучия и высокого жизненного стандарта;

в) тепло, безопасность, взаимопонимание двух людей.

А теперь подсчитаем очки. За каждый ответ "да" с 1-го по 6-й вопрос засчитайте по 5 баллов. За ответ "нет" за эти же вопросы - по 0 баллов. Если ответ на 7-й вопрос совпадает с ответом партнера, то приплюсуйте себе еще 5 баллов. Когда оба супруга подсчитают избранные очки, нужно определить разницу.

Если разница составляет 5-10 баллов:

Ваш брак удачен, либо может быть вполне удачным, позволяющим полностью удовлетворять ваши взаимные потребности и развиваться в соответствии с вашими убеждениями. У ваших детей есть шансы расти в любви и гармонии.

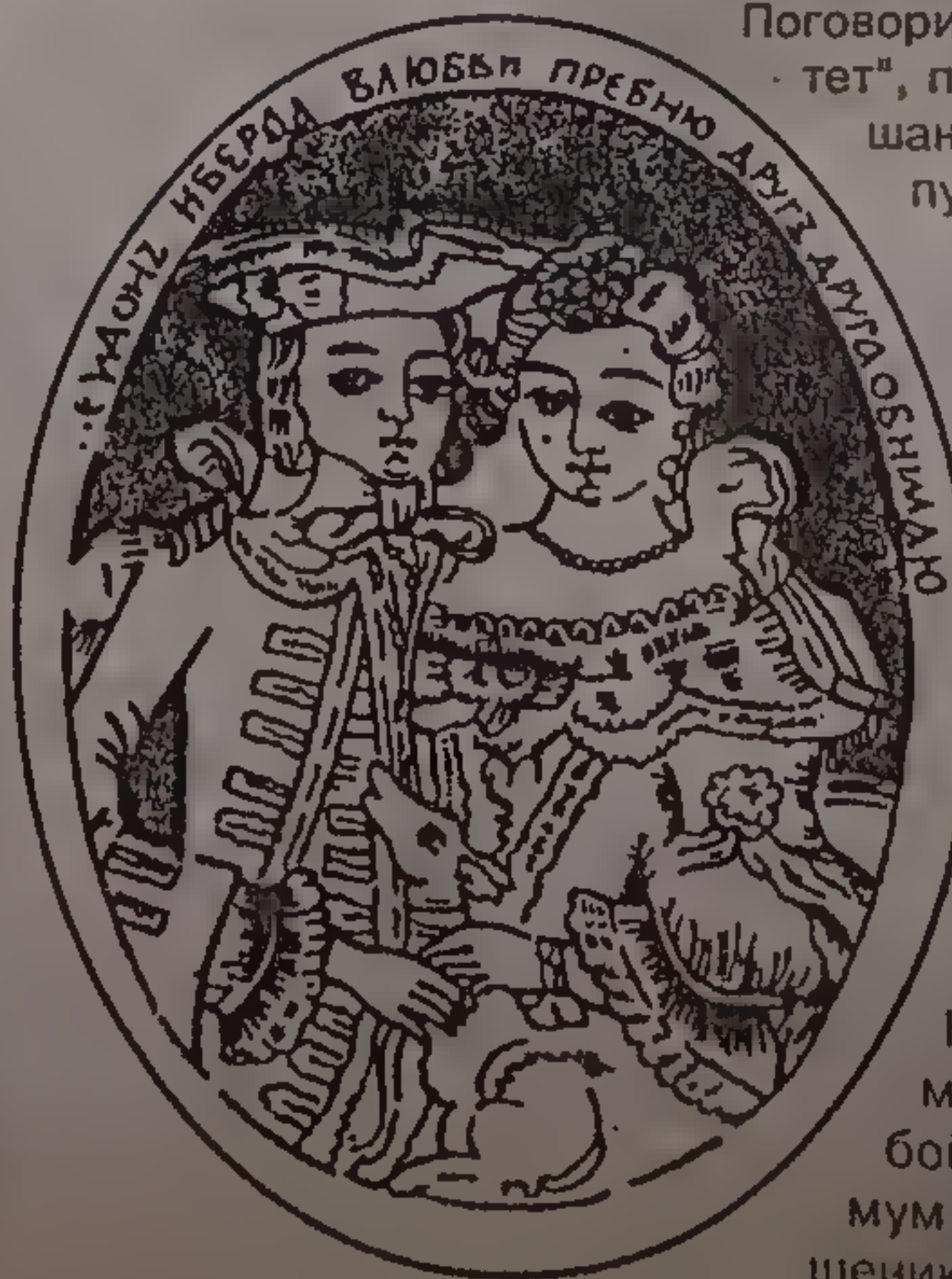
Если разница составляет 15-25 баллов:

Существующие между вами различия могут быть поводом возникновения трудностей. Это зачастую приводит к не-

удовлетворенности друг другом. Поговорите искренне "тет-а-тет", поскольку у вас есть шанс найти совместный путь.

Если разница составляет свыше 25 баллов:

Ваши характеры очень разные, а посему ваш брак должен быть одним большим компромиссом. Только основываясь на компромиссе, ваш союз может существовать нормально. Необходимо очень много работать над собой и проявлять максимум понимания по отношению к партнеру.



ПОЛЕЗНО ВАМ

УЧРЕДИТЕЛЬ:

редакционный коллектив

ИЗДАТЕЛЬ:

Агентство "ДДЛ"

Тел. редакции: 923-10-11.

Тираж 45000. Заказ № 5871.

Типография полиграфического производственного объединения «Известия».

Наш индекс 42859

в Объединенном каталоге Госкомитета РФ по связи и информатизации.

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 8 АВГУСТ 1999 г.

Разнообразие недугов, при которых помогает календула, просто удивительно. Ее спиртовой настой снимает любое нагноение, помогает при желудочно-кишечных заболеваниях. Водная настойка снижает болезненность вируса гриппа. Отвар соцветий пьют при болях в печени.

Стр. 4

ДВИЖЕНИЕ ДОЛЖНО ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Стр. 10-11



**Что лучше:
съесть яблоко
или выпить
яблочного
сока?**

Стр. 6-7

**Здоровье
без лекарств.
Рецепты
травяных
сборов**

Стр. 8-9

**Рекомендации
для тех,
кто хочет
быть здоров**

Стр. 12-13

ПОМОЖЕТ МЕД

Американский врач Д. Джарвис считает мед чудодейственным лечебным средством. Запомните несколько рецептов, которые он предлагает.

Если вы страдаете бессонницей. В чашку меда добавьте три ложки яблочного уксуса. Принимайте перед сном по две чайные ложки. Если вам не удастся заснуть через полчаса, примите еще две ложки.

Если болит голова. Две чайные ложки с каждой едой снижают головные боли и предотвращают развитие мигрени.

Если мучает сильный кашель. Проварите один лимон в течение десяти минут. Выдавите из него, особенно из кожуры, сок, добавьте две столовые ложки глицерина. Размешайте и затем долейте меда. При редком кашле принимайте по одной чайной ложке этой смеси днем. При сильном - одну ложку утром, одну до обеда, потом еще по одной - под вечер, после ужина и на ночь.

Если вы обожглись. Смажьте болезненное место медом. Он способствует предотвращению появления волдырей, рана быстро заживает.

Если вы хотите никогда не болеть. Ешьте мед каждое утро по чайной ложке. Особенно полезно давать его детям. Это создает иммунитет к простудным заболеваниям дыхательного тракта. С осени до июня употребление меда обязательно.

БОЛЬ В СУСТАВАХ

По весне соберите березовые почки, запаситесь несоленым сливочным маслом (700 г) и камфарой (можно в виде камфарного масла) 2 ч. ложки. В герметически закрывающуюся емкость кладут сливочное масло слоем в 1,5 сантиметра, на него - такой же слой почек, снова слой масла и слой почек. Утрамбовывать не надо. Плотнo закройте емкость крышкой и держите на ровном жару 24 часа. После этого отожмите массу и добавьте камфару. Втирайте мазь в болезненные места, а на ночь повязывайте их шерстным шарфом.

Перхоть - самое неприятное последствие себореи, кожного заболевания. Себорея бывает жирной и сухой и лечится чуть-чуть по-разному. При жирной - кожа начинает лосниться и прыщавиться, при сухой - наоборот, шелушится и теряет эластичность. Общие рекомендации одинаковы: мыть голову раз в 5 - 7 дней, желательно подкисленной водой (1 столовая ложка уксуса на 1 литр воды), после мытья и по утрам делать массаж кожи головы. Полезно протирать проборы ваткой, смоченной 5-процентным раствором борной кислоты, смешанной с 1/10 частью лимонного сока и таким же количеством спирта. Существует масса народных рецептов спасения от перхоти. Вот пять наиболее эффективных:

1. 1 столовая ложка сока репчатого лука с 2 столовыми ложками водки - втирать перед мытьем головы в течение 3 - 4 месяцев;

2. 1 ст. ложка касторового или репейного масла с 10 ст. ложками спиртовой настойки календулы втирать 2 - 3 раза в день;

3. 1 ст. ложка листьев крапивы заварить стаканом кипятка, через 1,5 часа процедить. После мытья волосы слегка подсушить и настоем втереть в кожу - применять раз в неделю;

4. 2 ст. ложки листьев березы заварить стаканом кипятка, настаивать 20 минут. Втирается в кожу головы.

5. 1 стакан отвара дубовой коры (1:5) смешать с 1 чайной ложкой меда - тоже втирать в голову.

Можно заварить себе целый сбор: мать-и-мачеха, лопух, ромашка, крапива, дубовая кора, береза - и мыть этим голову вместе с «Детским» мылом.

ПЕРХОТЬ ЭТОГО НЕ ЛЮБИТ



Растительный сбор от простуды и заболеваний легких

Ромашка (цветки) - 20 г. бузина травянистая (цветки) - 20 г, липа (цветки) - 20 г, мята (листья) - 20 г. 1 стол. ложку смеси настаивают в стакане кипятка до охлаждения и процеживают. Пьют по 2-3 стакана горячего настоя в день при простудных заболеваниях. Применяют и такой рецепт: ромашка (цветки) - 25 г, бузина травянистая (цветки) - 25 г. 1 стол. ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 15 мин. и процеживают. Принимают по 2-3 стакана горячего настоя в день при простуде, заболеваниях бронхов и легких.

ПАРОДОНТОЗ

Простое средство - массаж десен. Он производится кончиком указательного пальца правой руки, который для жесткости придерживается большим пальцем. Длительность массажа внешних поверхностей десен - три минуты. Десны верхней челюсти надо массировать сверху вниз постепенно по всей полуокружности десны. Нижние десны массируются снизу вверх. Надавливать на десну следует достаточно сильно. Первое время будет ощущаться боль, которая через одну-две недели пройдет. Массаж десен лучше делать утром. Уже через месяц вы ощутите его результат.

ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ...

...Пить парное молоко, у вас не будет одышки.

...Есть яблоки, у вас не будет склероза сосудов.

...Принимать молотый столетник, у вас не будет воспаления легких.

...Пить натошак отвар камышовых листьев, у вас не будет туберкулеза.

...Пить горячее молоко со сливочным маслом, у вас не будет катара верхних дыхательных путей.

...Принимать сок алоэ с медом, у вас не будет гастрита и запоров.

...Заваривать и пить как чай смесь из двух трав - зверобоя и золототысячника в равных пропорциях, у вас не будет ночного недержания мочи.

...Пить чай из плодов шиповника с медом, вы не только укрепите свой организм, но и не будете болеть простудными заболеваниями.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ЧЕЛОВЕКУ, УКУШЕННОМУ ЖИВОТНЫМИ

(особенно с признаками бешенства)

● Не следует останавливать кровотечение из раны от укуса, наоборот, надо вытянуть как можно больше крови, так как с ней выходит вирус. Кожу вокруг раны необходимо несколько раз широко обработать дезинфицирующим раствором (настойкой йода, раствором марганцовки, винным спиртом и др.). В народной медицине считается, что для усиления кровотечения рану нужно сделать больше, для чего провести круговой разрез на расстоянии одного сантиметра от раны. Если это по-прежнему нельзя сделать, то поставить на рану банку или толстый стакан (как ставят медицинские банки на спину при простуде). Можно долго поливать рану теплой водой для усиления кровотечения, а потом промыть ее раствором сулемы или марганцовки.

● Для обезвреживания вируса необходимо прижечь место укуса каленым железом, ляписом, йодом и др. (при высокой температуре вирус погибает). Прижигая рану железным

предметом, нужно аккуратно обложить ее мокрой тканью, чтобы не повредить здорового места. В крайнем случае можно положить на рану кристалл карболовой кислоты или марганцовки и завязать. Кристалл должен выесть зараженное место. Указанные меры первой помощи не исключают необходимости срочного обращения к врачу.

Официальная медицина не располагает эффективными методами лечения бешенства. Тем не менее в народной практике известны средства, которые успешно применяются при этом заболевании. Но к ним следует прибегать в том случае, если нет возможности получить помощь в медицинском учреждении!

Больному нужно дать что-то успокоительное, поскольку в угнетенном состоянии болезнь будет развиваться активнее.

Можно посоветовать больному чаще ходить в горячую баню, чтобы сильно потеть.

Средства народной медицины для лечения бешенства (водобоязни)

Отвар цветков и травы дрока красильного

Употреблять по 6 стаканов (1/2 л) отвара в день в течение 6 недель. При употреблении этого средства на 3 - 9-й день под языком около уздечки появляются пузырьки, которые следует вскрыть и прижечь раскаленным шилом. После этого полоскать рот тем же отваром дрока. Если пузырьки не появятся в течение 6 недель, то не будет и водобоязни. Это средство было известно еще древним грекам.

Курослеп

Дают взрослым в водном растворе с добавлением 30-40 капель нашатырного спирта. Этим же составом обмывают рану.

Порошок корня шильника водяного

Корешки этого растения собирают в августе и хранят в сушеном виде в стеклянных банках. При укусе надо истолочь в порошок 1 большой или 2 маленьких корешка, посыпать на хлеб, намазанный коровьим маслом, и съесть. Так делать 2

- 3 дня или больше, в зависимости от того, каким был укус. Помогает после укуса и даже после начала заболевания.

Чернокорень лекарственный

Толченый корень чернокорня лекарственного применяется в народной медицине Беларуси при укусах змей, бешеных животных.

Отвар корня лабазника шестилепестного

Пить при укусе бешеного животного или змеи.

РЕДЬКА- ОЧИСТИТЕЛЬ

Есть целый ряд довольно универсальных и простых лечебных средств. К их разряду и относится редька. Она богата солями кальция, магния, в ней много аскорбиновой кислоты (витамина С). Редька стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, способствует выделению из организма избыточного холестерина. Сок редьки - хорошее средство при лечении печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, лимфы. В сочетании с медом и сахаром (1:1) сок редьки используют при коклюше, катаре верхних дыхательных путей и бронхите как отхаркивающее средство (по 1 ст. ложке 3-4 раза в день).

Наружно сок редьки применяют для растирания при ревматизме, подагре, миозите, неврите, радикулите. Сок и тертая редька ускоряют заживление гнойных ран и язв. Есть у редьки и противопоказания - ее не стоит употреблять при болезнях почек, воспалении желудочно-кишечного тракта, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Следует соблюдать осторожность и при больном сердце.

Старинный рецепт, очищающий суставы, печень, селезенку, поджелудочную железу и лимфу. Следует взять 10 кг черной редьки, тщательно вымыть, удалить пораженные места, от кожуры не очищать. Пропустить корнеплоды через соковыжималку. Полученный сок (немногом более трех литров) хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной банке.

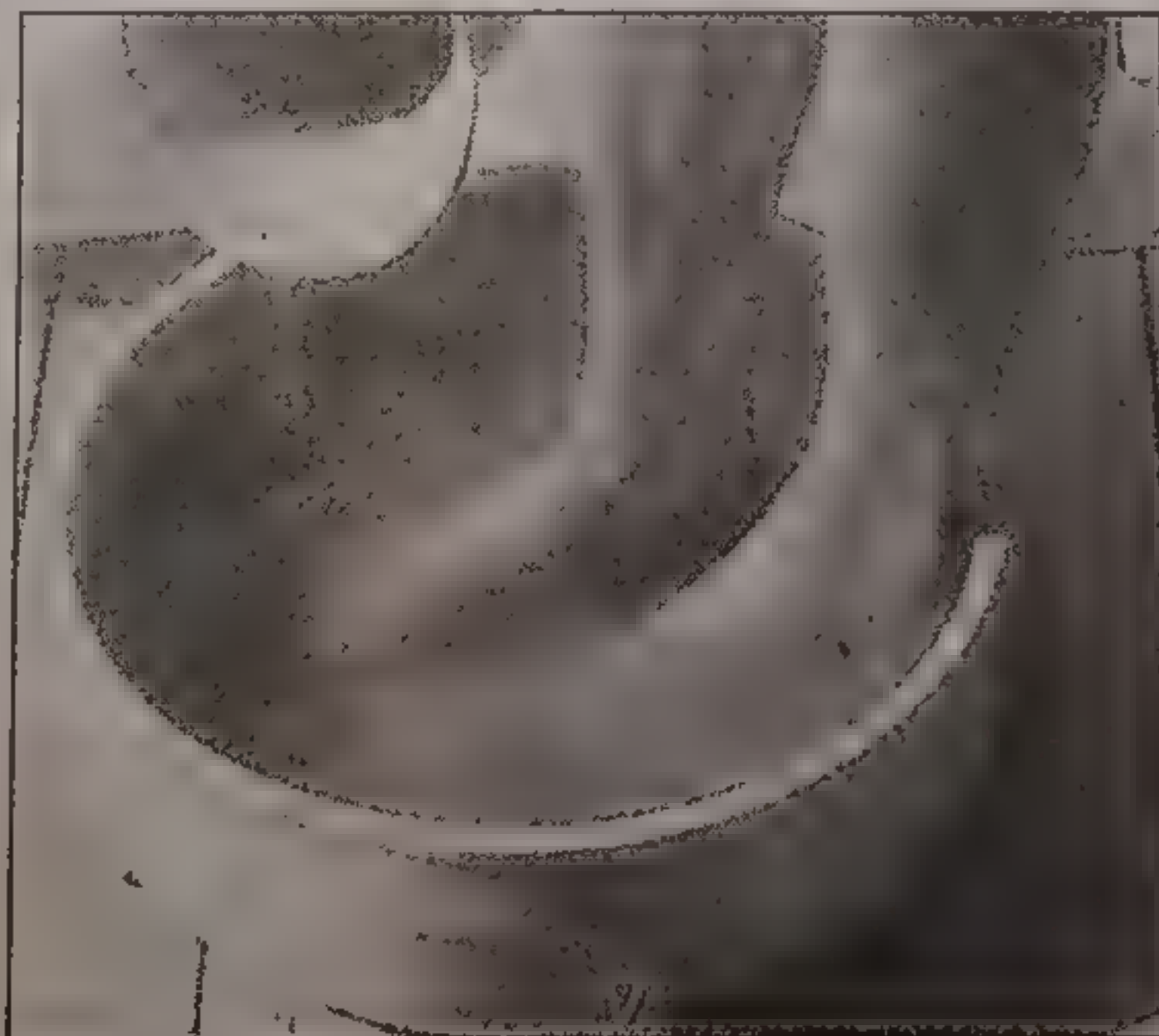
Принимать по 30 г 3 раза в день в удобное время (лучше всего через час после еды). В этот период следует соблюдать диету: исключить сдобу, мясо, жирные блюда, крахмалистые продукты, яйца. Наряду с очисткой организма можно освободиться и от лишнего веса. Бывали случаи, что люди, принимающие сок, теряли от 8 до 13 кг.

ПОТЕНИЕ НОГ

Ножной пот - это выделение испорченных соков, заражающих и гноящих сосуды; отсюда и противный запах, гонящий всех и каждого от больного.

Как же тут поступить? Нужно растворить, извлечь и удалить из тела дурные и гниющие соки, где бы они ни находились; затем нужно укрепить и излечить кожу и сосуды, пострадавшие от гнилости этих соков.

Лучше всего для этого делать обертывания ног полотном, смоченным в отваре сенной трухи или сосновых ветвей. Эти компрессы или обертывания извлекают болезненные соки, укрепляют и исцеляют. В продолжение 19 дней следует сделать 5 - 6 таких обертываний; затем 2 недели ежедневно принимать в течение 10 минут теплую ножную ванну до икр, с трехкратной переменой и холодным обливанием (1 минута). Для полноты лечения - 1 ночное обертывание или 1 ножная ванна ежедневно.



Очень полезно против ножного пота ходить босиком по мокрой траве или по крайней мере перед сном - по комнате. Свежий воздух, обдувая ноги, свободные от носков и ботинок, оказывает превосходное и укрепляющее действие. Дело мастера боится!

ОТ ТЫСЯЧИ НЕДУГОВ

Травники утверждают, что, чем ярче окраска цветков календулы, тем лучше их лекарственные свойства. Я им верю, и стараюсь оставлять на семена именно такие цветки, но боюсь, что пчелы, шмели, мухи-журчалки несколько путают мои планы, к стати без всякого злого умысла. Они работают, а я у них, выходит, медовое пастбище забираю. Разнообразие недугов, при которых календула помогает, удивительно. Это, очевидно, объясняется богатством веществ, обнаруженных в растении. Там найдены эфирное масло, флавоноиды (изорамнетин, нарциссин), тритерпены, алколоиды, сапонины, фитонциды, горечи, слизи, смолы, много каротиноидов, витаминов, кислоты салициловая и яблочная, белковые соединения, чья природа, видимо, еще не разгадана. Иногда вот так смотришь - растет просто цветок, а вдумаешься - это же сложнейшее существо, целое живое и красивое "химическое предприятие", комплекс продукции производит, попробуй, человек, организуй вот так, все вместе, в одном красивом теле и без шума, без вредных выбросов - все на пользу человека. Но только не ленись, дорогой, посей, вырасти, поухаживай, собери и заготовь, хотя бы для себя. Водно-спиртовой настой цветков календулы продается в аптеках и почти всем знаком: чуть какое воспаление на лице, прыщичек возникнет, стоит помазать не-

сколько раз - вот тебе и нет ничего, чистая кожа. Снимает этот настой любое нагноение: уж очень хороши бактерицидные свойства содержимого календулы, переходящего в 70-процентный спирт. Особенно не переносят его стафилококки и стрептококки. Сейчас все чаще стали использовать этот настой (по 20-30 капель три раза в день, минут за 15 до еды) при различных желудочно-кишечных заболеваниях: гастритах, колитах, энтероколитах, язве, спазмах пищевода. Помогает он и при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, селезенки, поджелудочной железы.

Установлено, что водная настойка цветков календулы инактивирует (снижает болезнетворность) вирусы гриппа. Поэтому целесообразно применять ее во время эпидемий для профилактики. Взять 10 г сухих цветков, залить стаканом кипятка, укрыть, выдержать укутанный стакан 5-10 минут, быстро процедить и прямо неразбавленным теплым настоем помыть глаза, нос, прополоскать хорошенько горло и в таком защищенном виде ехать на работу.

В народной медицине отвар соцветий календулы пьют при воспалении мочевого пузыря (камни, песок), а также от головокружений, при болях в печени, кашле, женских заболеваниях, простуде, заболеваниях глаз. Способствует этот отвар заживлению обмороженной кожи, всяких где-либо воз-

никающих трещин. Используют его как чай, в борьбе с себореей и фурункулами.

Отвар делают так. Берут 2 ст. л. сухих цветков, заливают стаканом горячей воды, нагревают на водяной бане 15 минут, процеживают. Пьют теплым по 1-2 стол. ложки 2-3 раза в день до еды. Он горьковатый, пробуждает аппетит и бодрость, немного снижает давление. А я часто утром завариваю черный чай, смешав его с зеленым и с цветками календулы. Пью с молоком и с медом, желательны пустырниковый - очень хорошее утреннее питье. Календула тут, думаю, не повредит, а вот всякую пакость унесет, настроение поправит, успокоит и сердце, и нервы.

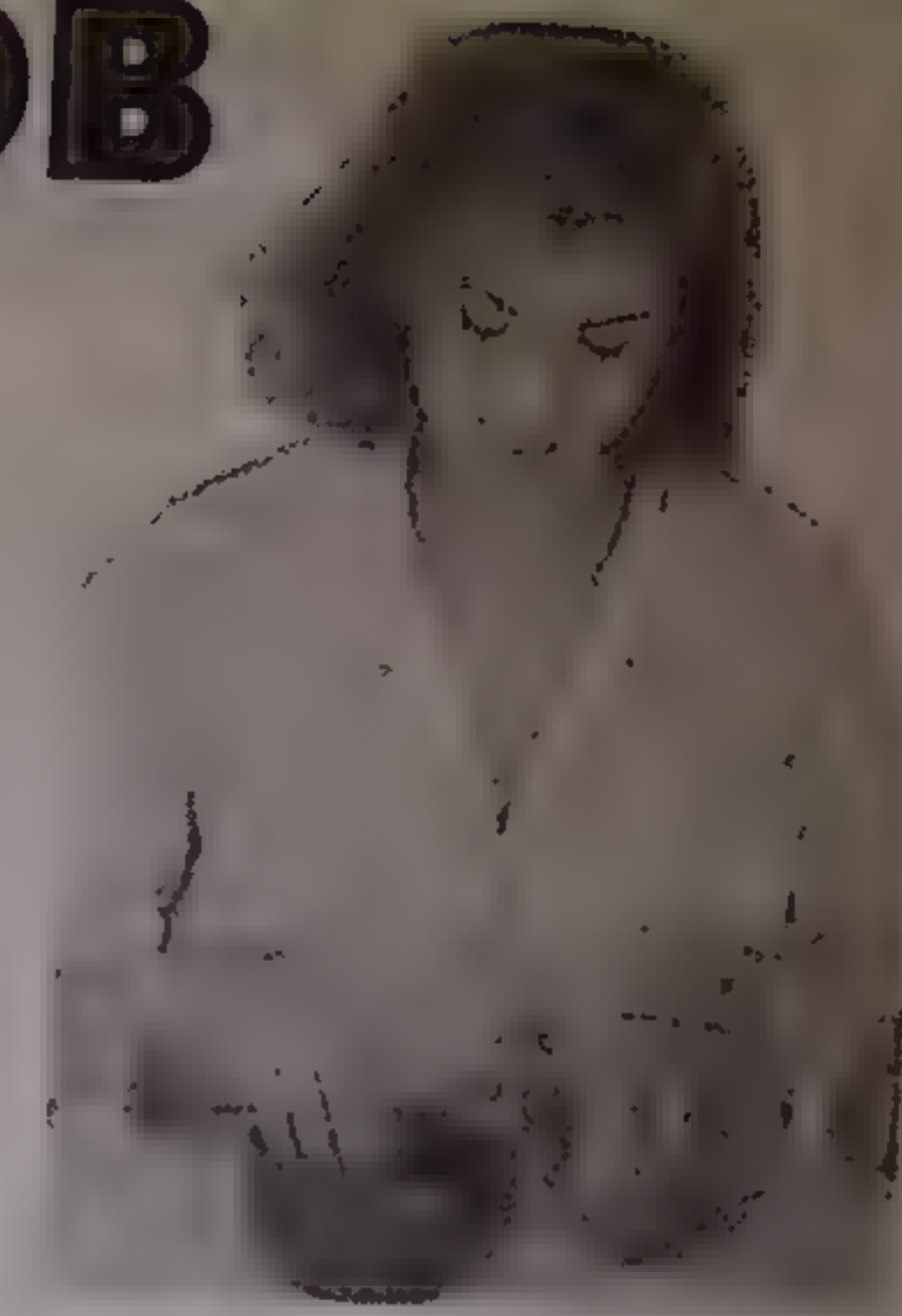
Кроме всех прочих достоинств у календулы есть свойство давать хороший сон, так что и вечером неплохо выпить такого чая, только без добавок, а с одной календулой.

В народной медицине цветками календулы сводят бородавки. Разминают свежий цветок до сока, прикладывают его к бородавкам, закрепляют повязкой. Все это - на ночь. Так поступают несколько раз, пока не начнет шелушение.

Если на коже ног что-то завелось, то ванночки делают. Тут уж и зелень пригодится. Берут 1-2 стакана сухой смеси (цветки + зелень), заливают 4-5 литрами кипятка, укрывают, дают настояться минут 30 и в эту смесь (можно и процедить) опускают ноги, держат, пока все не остынет. Затем осушают кожу и больные места смазывают спиртовой настойкой цветков.

Лучше брать настойку водочную, чтобы не сильно щипало. Ее я делаю так. Беру бутылку, забиваю ее разрезанными цветками календулы, постукиваю, чтобы все уплотнилось, заливаю до горлышка водкой, плотно заворачиваю пробкой, положив под нее кусочек пленки. Бутылку ставлю на неделю в темное место, а потом храню в холодильнике. Примерно через 3 недели экстрактом можно пользоваться. Его и пить можно, только не по 20-30, как аптечный, а по 50 капель на прием.

Юношам и девушкам, пе-



реживающим всякую напасть на кожу лица, народная медицина рекомендует не только добавлять цветки календулы в чай, но использовать и спиртовой ее настой, смешанный (1:1) с медом. Разбавленным затем в стакане теплой кипяченой воды 3 раза в день протирают лицо.

Но самый удивительный, наверное, препарат из календулы - это таблетки "КН" (календула + никотиновая кислота). Порошка из цветков там 0,25 г, никотиновой кислоты (витамина PP) 0,1 г. Так что, имея цветки и купив в аптеке добавку, вы сами себе можете сделать прекрасное лекарство. Оно помогает там, где, казалось бы, уже ничто не может облегчить положение. Даже при раке желудка "КН" уменьшает интоксикацию, снимает тошноту, уходит ощущение тяжести в поджелудочной области, улучшается сон и аппетит. А я подумала, если "КН" понемножечку пить, может, и рак никогда не придет?

Тем, кто работает в саду, знакома напасть на кожу рук, которая трескается, не выдерживая такой нагрузки: земля - стирка - посуда - снова земля... В помощь ей можно сделать мазь из цветков календулы. Растереть до сока цветки, добавить столовую ложку жира (на 10 цветков), все как следует активно растереть (хорошо бы в ступке с пестиком). Кашицу переложить на двойной слой марли. Жир стечет, остаток отжать. Эта мазь пусть стоит в холодильнике. Вечером можно сделать такую же, как для ног, ванночку для рук, смазать их и надеть на ночь нитяные перчатки. Жир можно взять любой, даже вазелиновое масло тут подойдет.



ПРОФИЛАКТИКА ГИПЕРТОНИИ

При гипертонии, особенно в ранней стадии, рекомендуется принимать настойку чеснока, сок черноплодной рябины по трети стакана за полчаса до еды 3 раза в день в течение двух недель, чай из ягод земляники.

Народная медицина рекомендует при гипертонической болезни:

- отвар изюма, приготовленный так: 100 г. изюма пропустить через мясорубку, залить стаканом воды, варить на слабом огне 10 мин., потом процедить, остудить и отжать. Принимать всю дозу в течение дня;

- сок черноплодной рябины - средство лечения гипертонической болезни в начальной стадии, особенно в пожилом возрасте: принимать его необходимо за полчаса до еды по трети стакана 3 раза в день: курс лечения - 2 недели; плоды черноплодной рябины принимают по 100 г 3 раза в день за полчаса до еды;

- смесь из половины стакана свекольного сока и такого же количества меда принимать по одной-две столовых ложки 3 раза в день;

- клюквенный сок с сахаром - при-

нимать по столовой ложке 3 раза в день;

Указанные средства дают положительный результат только при регулярном и правильном применении. Если этими методами не удастся снизить артериальное давление, к ним добавляют гипотензивные средства, прописанные врачом.

Варенье, отвар и сок черной смородины рекомендуются при гипертонии. Для приготовления отвара две столовые ложки сухих ягод заваривают стаканом крутого кипятка и проваривают на медленном огне 10 минут. Настаивают в течение часа, процеживают и применяют по четверти стакана 4 раза в день.

Натереть на крупной терке небольшой корень хрена, залить стаканом холодной воды на 36 часов, затем процедить. Полученную жидкость смешать со стаканом свекольного сока, стаканом сока моркови, таким же количеством натурального меда и соком одного лимона. Принимают по столовой ложке 2-3 раза в день за час до еды. Курс лечения - 2 месяца. Смесь необходимо хранить в холодильнике в закрытой посуде. Больным, страда-

ющим заболеваниями желудочно-кишечного тракта, хрен противопоказан.

Настойку чеснока готовят так: 300 г очищенного чеснока слегка истолочь, положить в поллитровую бутылку и залить спиртом или водкой, закупорить и настаивать в течение трех недель. Принимать по 20 капель ежедневно 2 раза в день в половине стакана молока как общеукрепляющее, антисклеротическое средство и при гипертонической болезни.

При колитах, энтеритах настойку следует принимать по 2-3 раза в день, разводя водой.

При гипертонической болезни следующее средство народной медицины: стакан свекольного сока, стакан сока моркови, стакан водного экстракта из натертого хрена (натертый хрен настаивают с водой в течение 36 часов) и сок одного лимона смешивают со стаканом меда. Принимают при повышенном артериальном давлении по одной столовой ложке 2-3 раза в день за час до еды. Курс лечения - 2 месяца.

Смесь хранить в хорошо закрывающейся посуде в прохладном месте.

ЛУК СПАСЕТ ОТ ВСЕХ НЕДУГОВ

“Лучшей “Виагрой” является лук”, - считает профессор Сельчукского университета Ахмет Гюнджан. Этот уникальный дар природы, говорит он, весьма эффективен для снижения артериального давления, снятия стресса и повышения потенции.

По словам турецкого ученого, нашумевшее средство для повышения мужской потенции не идет ни в какое сравнение с луком, который доказал свою силу

на протяжении веков. “Медицинская значимость лука”, - отмечает Гюнджан, - неоспорима: с ним приходит аппетит, он уничтожает микробы в организме, лечит желудочно-кишечные заболевания и препятствует болезни сердца”.

Врачи из Турции призывают как можно чаще употреблять в пищу этот целебный овощ и больше думать о собственном здоровье, а не о запахе, исходящем от лука.

ЭНЕРГИЯ СВЕКЛЫ

Свекла - прекрасный помощник печени, почек и мочевого пузыря в их нелегкой работе, особенно если добавить свекольный сок в яблочный, морковный или виноградный. Поскольку свекла на одну десятую состоит из чистого сахара, она снабжает организм естественной энергией. В сырой свекле содержится большое количество витаминов и питательных веществ, которые необходимы для здоровья кожи, для укрепления кровеносных сосудов и для устранения анемии. Свекла также помогает печени в процессе переработки жиров, так что пейте сок сырой свеклы, и станете стройнее.

КАПУСТНЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Забудьте о противной капусте, которой вас пичкали в школьной столовой. Самое время взглянуть на этот овощ по-новому, ведь капуста жизненно необходима для здоровья кожи! Конечно, водянистый сок капусты отнюдь не столь привлекателен, как, например, апельсиновый. Но он фантастически помогает пищеварению и очищающе действует на печень и кровь. Капуста также полезна для волос, ногтей, зубов, десен и костей. Готовить капусту стоит на водяном пару, в противном случае она теряет очень ценный витамин С. А лучше - делайте из свежей капусты салаты.

МАСКА ИЗ КАПУСТЫ

Содержащиеся в капусте соли калия, натрия, кальция и магния, а также сера, витамины группы В, С и другие делают ее

отменным косметическим средством. Капуста способна ухаживать как за сухой, так и за жирной кожей лица. Маску для сухой кожи вы можете сделать так: возьмите несколько капустных листьев, ошпарьте небольшим количеством кипятка, чтобы стали мягкими. Вынув листья из воды, смочите их оливковым маслом и покройте ими лицо и шею. Через 20 мин. надо снять листья и умыться - желательно отваром ромашки. Если у вас жирная кожа, вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным в капустном соке.



ЧТО ЛУЧШЕ, СЪЕСТЬ ЯБЛОКО ВЫПИТЬ ЯБЛОЧНОГО

Над мечтой Фауста о вечной жизни задумывались многие ученые. Есть немало серьезных исследовательских работ, посвященных проблеме продления жизни. Среди них труды английских специалистов в области питания Джина Карпера и Майкла Стреба.

Процесс старения, как известно, начинается, когда мы еще полны сил и вполне здоровы, а к 50 годам, увы, он резко ускоряется. Природа, как говорится, берет свое. Как же ее перехитрить? Рекомендации этих ученых сводятся в основном к следующему: необходимо употреблять клетчатку, содержащую балластные вещества, которые помогают избавиться от атонии кишечника. Они, как веник, «выметаю» все карманы толстой кишки, нормализуют стул. Злаки, овощи, фрукты, ягоды, травы - вот источник нашего здоровья.

Приведу систему омоложения Джина Карпера, основанную на правильном питании.

1. Фрукты и овощи нужно есть не менее пяти раз в день. Исследования показали, что они не только уменьшают риск инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний, но и поддерживают умственную и физическую деятельность, сохраняют зрение. Самые полезные всевозможные ягоды, капуста, морковь, апельсины и другие цитрусовые, виноград, шпинат, помидоры, сельдерей.

Сельдерей, кстати, приписывают многочисленные лечебные свойства. Являясь сильным мочегонным, сельдерей используется при ревматизме, артрите, подагре, наличии песка в почках и мочевом пузыре, воспалении мочеиспускательного канала, ожирении. Сельдерей также благотворно влияет на кровообращение, его рекомендуют тем, кто страдает диабетом, повышенным кровяным давлением и желчеотделением. Используют его и как средство против кашля, при бронхите и астме.

2. Пейте до 2-5 чашек

зеленого чая в день. Это - чудодейственный напиток, его употребление резко снижает опасность различных заболеваний. Чай содержит в 3 раза меньше кофеина, чем кофе. Пить его можно и горячим, и холодным.

3. Для продления жизни полезен чеснок. Он омолаживает и защищает клетки организма, снижает кровяное давление и уровень холестерина, повышает сопротивляемость болезням. Ежедневно съедайте одну дольку вареного или сырого чеснока, добавляйте его в соусы и салаты. А чтобы избавиться от чесночного запаха, поужейте корень петрушки.

Наш организм очень нуждается в растворенном германии. Этот микроэлемент содержится только в единственном продукте - чесноке. Германий обеспечивает крепость клапанных аппаратов всего нашего тела. Это обратные клапаны в венах; поднимающие кровь от ног и рук к сердцу. С каждым сокращением сердца клапан открывается и пропускает кровь только вверх, на одну ступеньку ближе к сердцу. Если в крови имеются шлаки, скажем, от корочки поджаренной картошки, мяса, то они, как правило, оседают в карманах вен. Карманы растягиваются, а клапаны ослабевают и остаются полукруглыми. Кровь застаивается в венах - это варикозное расширение вен. Употребляя чеснок, можно не только растворить холестериновые бляшки в сосудах, но и укрепить клапанную систему сердца и сосудов.

4. Ежедневно принимайте 1-2 таблетки поливитаминов. Витамины группы В

снижают риск инфаркта. Особое значение в борьбе со старением имеют витамины С, Е и бета-каротин (разновидность витамина А). Их надо принимать независимо от количества съеденных фруктов и овощей.

Необходимая ежедневная доза: от 500 до 1000 мг витамина С, 400 мг витамина Е, бета-каротин - 10 - 15 мг.

5. Желательно, чтобы в комплекс витаминов был включен микроэлемент хром. Опыты доказали: он помогает поддерживать уровень сахара в крови.

Этот микроэлемент вызывает у медиков в последнее время большой интерес. Установлено, хром играет самую активную роль в защите нашего здоровья - способствует усвоению сахара клетками и поддерживает тем самым действие инсулина на нужном уровне. У неспециалистов при слове «хром» возникают ассоциации со столовыми приборами ножей и вилок, дверными ручками и сантехническим оборудованием. У специалистов же этот микроэлемент вызывает всевозрастающий интерес, и в настоящее время хром оценивается как «основной минерал» реализации сахара в организме. Впервые он был выделен из хромосодержащих пивных дрожжей.

Доктор Джин Карпер предупреждает, что беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, особенно пожилые, могут есть шпинат и помидоры, а также принимать таблетки с витаминами только после консультации с врачом.

А теперь приведу мнение о продлении жизни диетолога Майкла Стреба, который убеждает в том, что растительные волокна помогают нашему организму сохранять его природное равновесие. «Замедляя впитывание стеками кишечника жиров и сахаров, - пишет ученый, - клетчатка, то есть растительные волокна помогают сохранять наше здоровье. У людей, потребляющих их в достаточном количестве, холестерин в крови значительно ниже среднего показателя. Кроме того, растительные волокна понижают содержание сахара в крови и, следовательно, незаменимы для диабетиков. А научные исследования последнего времени показали, что такая пища предохраняет нас и от рака».

Так что же представляют собой растительные волокна? Они содержатся в основном в кожуре и очистках овощей и фруктов. Мы давно перестали их употреблять в достаточном количестве. Мы тщательно очищаем от кожуры яблоки, груши, зерно, картофель, сухие фрукты, как, впрочем, и все остальные продукты. В нашем рационе эти полезные и богатые растительными волокнами продукты уступили место мясу и молочным продуктам. В результате, мы потребляем растительной пищи в два раза меньше,

ИЛИ СОКА?

чем наши бабушки и дедушки. "Долгое время диетологи вообще считали, что растительные волокна не имеют большого значения для правильного пищеварения, - продолжает М.Стреб, - и за эту трагическую ошибку науки несколько поколений европейцев заплатили своим здоровьем и продолжают платить по сей день".

Отметим и другое крайне полезное качество этих продуктов - они эффективно решают одну из самых злободневных проблем человечества - помогают избавиться от лишнего веса: Пища, содержащая растительные волокна, менее калорийна, чем очищенная от них. Так что, если вы проголодались, лучше съесть яблоко, чем выпить яблочный сок.

Принцип воздействия растительных волокон на организм: они замедляют переход пищи из желудка в кишечник, облегчают поступление питательных веществ в кровь, чем увеличивают наши энергетические резервы. Регулирующий эффект растительных волокон делает их незаменимыми для снижения веса.

Как обогатить свой рацион растительными волокнами?

Начните завтрак с каких-либо фруктов, затем съешьте ломтик необдирного хлеба или хлеба со злаками. Во время обеда и ужина чередуйте сырые, вареные, зеленые и сушеные овощи, на десерт - фрукты или компоты. Для поддержания здоровья достаточно съесть за день один или два плода, 100 - 200 граммов сырых овощей, 100 - 200 граммов отваренных овощей. Неплохо добавлять в меню сухие овощи и злаки.

В борьбе за собственное здоровье не забывайте о великой и благотворной роли растительных волокон.

ПОЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ

Полстакана капустного рассола и полстакана сока свежих помидоров, смешивают и пьют 3 раза в день после еды. Для эффективности средства необходимо регулярное длительное его применение.



ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЙ САЛАТ ИЗ ПОДОРОЖНИКА

Для его приготовления нужны 50 г молодых листьев подорожника, 10 г листьев крапивы, 20 г листьев сельдерея, 10 г зеленого лука, 50 г растительного масла. Листья измельчают, заправляют маслом, перемешивают и подают к столу.

ШИПОВНИК ПОМОЖЕТ ПРИ МАЛОКРОВИИ

При анемии пьют напар из 40-50 г плодов в 1 л кипятка. Можно применять и отвар: 5 стол. ложек измельченных плодов заливают 1 л воды, кипятят 10 мин., настаивают ночь и процеживают. Принимают в течение дня вместо чая.

СИРЕНЬ БОРЕТСЯ С РАДИКУЛИТОМ

1 стол ложку цветков сирени заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1 стол. ложке 3-4 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: сирень (цветки) - 1 часть, 40%-ный спирт - 5 частей. Смесь настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

ПОМОЩНИКИ, ЗАЩИТНИКИ...

Знаете ли вы о чудесных свойствах растительных масел? О том, например, что масла кедровое, лимонное, из семян фенхеля, из кориандра стимулируют экстрасенсорное восприятие; а масла из мяты и лимонника на Востоке исстари применяют для лечения воспалительных, психических и ряда других заболеваний?

Сегодня всем этим занимается ароматерапия - эффективный метод оздоровления и лечения человека. С ее возможностями вас знакомит директор Центра лазерной пластической хирургии и косметологии "Медитон", кандидат медицинских наук С. Ю. ЗАЙЦЕВА.

Поговорим о том, как каждый из нас в своей повседневной жизни может использовать опыт, накопленный ароматерапией.

Растительные масла применяются в виде ингаляций, ванн для тела, компрессов, растираний, при массаже, а также как косметическое средство.

А теперь несколько примеров, как и для чего их можно использовать.

Эвкалиптовое масло - противовирусное средство (при гриппе, опоясывающем лишае), противовоспалительное (при бронхите, астме, ангине, тонзиллите), помогает снизить температуру, по-

лезно при угрях, фурункулезе, используется как средство от перхоти.

Способы применения:

- растирание в области грудной клетки;
- компрессы, смазывание миндалин (ангина, тонзиллит);
- ванны (при воспалительных реакциях кожи);
- добавка в шампунь.

Ромашковое масло: спазмолитическое средство (при болях в желудке), понижает жар и заживляет раны, облегчает предменструальный синдром (боли, недомогание), применяется при угрях, трофических язвах, ожогах, при уходе за сухой, вялой, чувствительной кожей.

Способы применения:

- ванны,
- компрессы,

- добавка в воду при умывании.

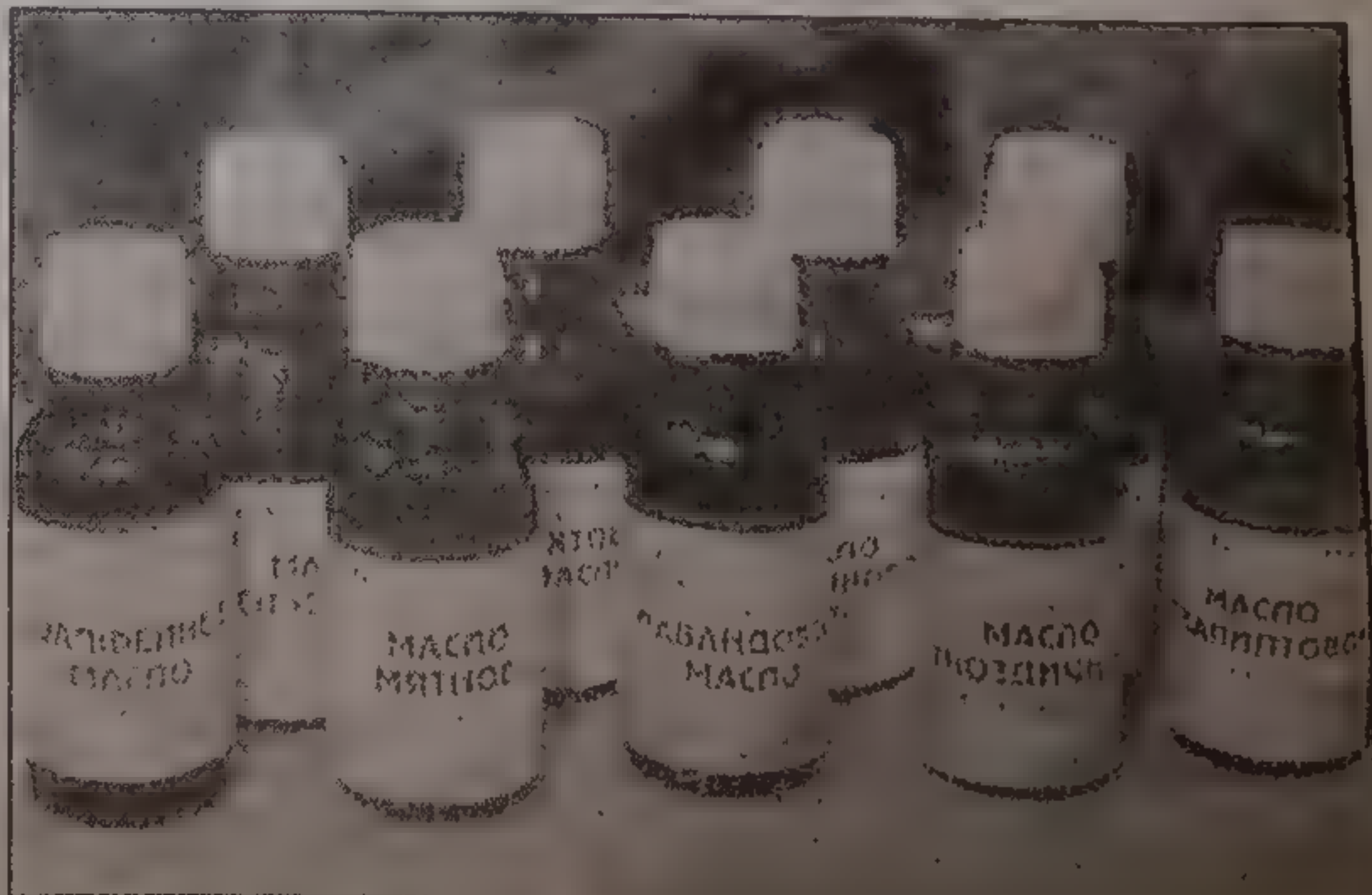
Лавандовое масло: стимулирует кровоснабжение сердечной мышцы, оказывает болеутоляющее действие (головные боли, боли в области сердца), снимает воспаление и раздражение кожи - при экземе, себорее, при солнечных и термических ожогах.

Способ применения:

- компрессы,
- ополаскивание кожи.

На земле огромное количество масличных растений. Используя их, можно обойтись без лекарств и синтетической косметики. Вы станете здоровее и красивее.

За подробной консультацией по ароматерапии обращайтесь к специалистам в медицинские центры.



В одном из последних выпусков «Полезно вам» мы предлагали вашему вниманию главу из «Лечебника» о том, как, когда и где нужно собирать и сушить травы. Сегодня мы публикуем еще одну главу из этой книги - составы и показания к применению сборов лекарственных растений, употребляемых в народной медицине. Но сначала - о том, как нужно готовить настой, отвар, ингаляционную смесь, раствор для примочек, ванну.

1) Настой из лекарственных растений или сборов готовят следующим образом: 10 г (1-2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды (на водяной бане) 15 мин, охлаждают 45 мин при комнатной температуре, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл.

2) Отвар готовят следующим образом: 10 г (1-2 ст. ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл (1 стакан) горячей воды, закрывают крышкой и нагревают в кипяченой воде (на водяной бане) 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл.

3) Ингаляционные смеси. Приготавливают на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой лечебной концентрации ингаляционной смеси в целом (обычно 1:2 и 1:3).

4) Растворы для примочек, спринцевания, местных ванночек готовят аналогичным способом, однако в случае необходимости получения более концентрированных водяных вытяжек исходные настои и отвары следует приготавливать из расчета 1:5 и 1:3.

5) Ванна.

Для приготовления лечебных ванн настои и отвары используют из расчета 1-2 л на ванну.

Курс лечения при большинстве хронических заболеваний составляет 25 - 35 дней. Повторные курсы назначают после 10 - 15-дневного перерыва, но не более 2 курсов после основного курса лечения.

ПРИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

1. Валериана лекарственная (корень) - 25 г, пустырник пятилопастный (трава) -

25 г, тмин обыкновенный (плоды) - 25 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 25 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервно-возбуждении и учащенном сердцебиении.

2. Аралия маньчжурская (корни) - 15 г, левзея сафлоровидная (корни) - 15 г, боярышник кроваво-красный (плоды) - 15 г, шиповник коричный (плоды) - 15 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, череда трехраздельная (трава) - 10 г, рябина черноплодная (плоды) - 10 г, подорожник большой (листья) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/4 стакана настоя 3 раза в день в качестве тонизирующего и иммуностимулирующего средства.

3. Мята перечная (листья) - 30 г, пустырник пятилопастный (трава) - 30 г, валериана лекарственная (корень) - 20 г, хмель обыкновенный (шишки) - 20 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день при нервно-возбуждении, раздражительности, бессоннице.

4. Родиола розовая (корни) - 20 г, заманиха высокая (корни) - 20 г, шиповник коричный (плоды) - 20 г, крапива двудомная (трава) - 20 г, боярышник кроваво-красный (плоды) - 15 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 2 - 3 раза в день в качестве тонизирующего и повышающего иммунорезистентность средства.

5. Валериана лекарственная (корень) - 30 г, мята перечная (листья) - 30 г, вахта трехлистная (листья) - 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при нервно-возбуждении и раздражительности.

6. Хвощ полевой (трава) - 20 г, горец птичий (трава) - 30 г, боярышник кроваво-красный (цветки) - 50 г.

Принимать по 1/3 - 1/4 стакана настоя 3 - 4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.

7. Валериана лекарственная (корень) - 30 г, пустырник пятилопастный (листья) - 30 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г, анис обыкновенный (плоды) - 20 г.

Принимать в виде настоя по 1/3 - 1/4 стакана 2 - 3 раза в день при болях в сердце.

8. Бузина черная (цветки) - 25 г, ромашка аптечная (цветки) - 25 г, липа сердцевидная (цветки) - 25 г, мята перечная (трава) - 25 г.

Принимать в виде горячего настоя по 1 стакану 2 - 3 раза в день в качестве мочегонного и потогонного средства.

9. Шиповник коричный (плоды) - 45 г, брусника обыкновенная (плоды) - 15 г, крапива двудомная (листья) - 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

10. Шиповник коричный (плоды) - 30 г, смородина черная (плоды) - 10 г, крапива двудомная (листья) - 30 г, морковь посевная (корень) - 30 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства.

11. Мята перечная (листья) - 20 г, полынь горькая (трава) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, липа сердцевидная (цветки) - 20 г, крушина ольховая (кора) - 20 г.

Принимать по 1 стакану настоя утром и вечером при климактерическом неврозе.

12. Лапчатка гусиная (трава) - 25 г, чистотел большой (трава) - 25 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 25 г, ромашка аптечная (цветки) - 25 г.

Принимать по 1/2 - 1/3 стакана настоя в день небольшими глотками при климактерическом неврозе.

13. Ландыш майский (цветки) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, мята перечная (листья) - 30 г, валериана лекарственная (корень) - 40 г.

Принимать в виде настоя в 3 приема в течение дня по 1/3 - 1/4 стакана при миокардите.

14. Валериана лекарственная (корень) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 30 г, тмин обыкновенный (плоды) - 50 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 2 раза в день при не-

равном возбуждении, раздражительности, бессоннице.

15. Ромашка аптечная (цветки) - 20 г, мята перечная (листья) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, валериана лекарственная (корень) - 20 г, тмин обыкновенный (плоды) - 20 г.

Принимать в виде отвара утром по 1 - 2 стакана, вечером по 1 стакану при бессоннице.

16. Тмин обыкновенный (плоды) - 20 г, барвинок малый (листья) - 10 г, валериана лекарственная (корень) - 20 г, боярышник кроваво-красный (цветки) - 20 г, омега белая (трава) - 30 г.

Принимать по 1/3 - 1/4 стакана настоя в течение дня в несколько приемов при нейроциркулярной дистонии по гипертоническому типу.

ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ

1. Шиповник коричный (плоды) - 15 г, сушеница болотная (трава) - 10 г, береза повислая (листья) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, морковь посевная (плоды) - 10 г, элеутерококк колючий (корень) - 15 г, кассия остролистная (плоды и листья) - 10 г, почечный чай (трава) - 10 г, лопух большой (корни) - 10 г.

Принимать в виде настоя по 1/3 - 1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе.

2. Морская капуста - 10 г, боярышник кроваво-красный (плоды) - 15 г, рябина черноплодная (плоды) - 15 г, брусника обыкновенная (листья) - 10 г, череда трехраздельная (трава) - 10 г, пустырник обыкновенный (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, кукурузные столбики с рыльцами - 10 г, крушина ломкая (кора) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/4 стакана настоя после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ

ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ, ГАСТРИТАХ, КИШЕЧНЫХ КОЛИКАХ, ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

1. Подорожник большой (листья) - 20 г, мята перечная (трава) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цвет-

ли) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, одуванчик лекарственный (корень) - 10 г, шалфей лекарственный (трава) - 10 г, аир болотный (корень) - 10 г, вахта трехлистная (листья) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гапацидных и анацидных гастритах.

2. Ромашка аптечная (цветки) - 20 г, календула лекарственная (цветки) - 20 г, подорожник большой (листья) - 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г, череда трехраздельная (трава) - 20 г.

Принимать по 1/2 - 1/3 стакана настоя 3 - 5 раз в день при острых гастритах наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами.

3. Алтей лекарственный (корни) - 10 г, солодка голая (корни) - 10 г, ольха серая (соплодия) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, сушеница болотная (трава) - 10 г, девясил высокий (корни) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, черника аптечная (цветки) - 10 г.

Принимать по 1/2 - 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с нормо- и гиперсекрецией.

4. Подорожник большой (лист) - 10 г, полынь горькая (трава) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, аир обыкновенный (корни) - 10 г, шалфей лекарственный (трава) - 10 г, одуванчик лекарственный (корни) - 10 г, аралия маньчжурская (корни) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной желудочной секрецией.

5. Алтей лекарственный (корень) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, солодка голая (корень) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, бессмертник песчаный (цветки) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, дуб обыкновенный

(кора) - 10 г, пустырник пятилопастный (трава) - 10 г, сушеница болотная (трава) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при хронических гастритах и нормо- или гиперсекрециях.

6. Чистотел большой (трава) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 30 г, ромашка аптечная (цветки) - 30 г, зверобой продырявленный (трава) - 30 г.

Принимать по 2/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

7. Аир болотный (корневище) - 20 г, вахта трехлистная (листья) - 20 г, золототысячник малый (трава) - 20 г, кожура апельсина - 20 г, полынь горькая (трава) - 20 г.

Принимать по 1/2 - 1/3 стакана отвара 3 раза в день при ахилическом гастрите.

8. Валериана лекарственная (корень) - 5 г, аир болотный (корневище) - 10 г, вахта трехлистная (листья) - 10 г, золототысячник малый (трава) - 10 г, тмин обыкновенный (плоды) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, мята перечная (листья) - 15 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 20 г.

Принимают внутрь по 1/3 - 1/2 стакана отвара на один прием в горячем виде за 1/2 часа до еды при гастритах, язвенной болезни.

9. Липа сердцевидная (цветки) - 10 г, льняное семя - 20 г, солодка голая (корень) - 20 г, аир болотный (корневище) - 20 г, мята перечная (листья) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г.

Принимают по 2/3 - 3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

10. Фенхель обыкновенный (плоды) - 25 г, алтей лекарственный (корни) - 25 г, ромашка аптечная (цветки) - 25 г, солодка голая (корень) - 25 г.

Принимать по 1/2 - 2/3 стакана отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при хроническом гастрите.

11. Чистотел большой (трава) - 10 г, алтей лекарственный (корень) - 30 г, солодка голая (корень) - 30 г, окопник лекарственный (корень) - 30 г.

Принимать по 2/3 - 3/4 стакана отвара 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

12. Вахта трехлистная (листья) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, золототысячник малый (трава) - 20 г.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 минут до еды при гиперацидных состояниях.

13. Фенхель обыкновенный (плоды) - 30 г, ромашка аптечная (цветки) - 30 г, липа сердцевидная (цветки) - 40 г.

Принимать по 1/2 - 2/3 стакана настоя 2 - 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

14. Золототысячник малый (трава) - 20 г, мята перечная (листья) - 80 г.

Принимать по 1/2 - 2/3 стакана настоя в день за 30 минут до еды при гастрите.

15. Аир обыкновенный (плоды) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, тмин обыкновенный (плоды) - 20 г, мата перечная (листья) - 40 г.

Принимать по 1/3 - 1/4 стакана настоя глотками за 30 мин до еды 3 раза в день при спазмах желудка и метеоризме.

16. Кровохлебка лекарственная (корни) - 10 г, черемуха обыкновенная (плоды) - 10 г, ольха серая (соплодия) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, тмин обыкновенный (плоды) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, солодка голая (корни) - 10 г, горец змеиный (корневище) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 3 - 4 раза в день за 10 мин до еды при хронических энтеритах.

17. Ромашка аптечная (цветки) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, тмин обыкновенный (плоды) - 10 г, ольха серая (соплодия) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, алтей лекарственный (корень) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, подорожник большой (лист) - 10 г, бессмертник песчаный (цветки) - 10 г, кассия остролистная (листья и плоды) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических спа-

стических колитах.

18. Сушеница болотная (трава) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, ольха серая (соплодия) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, подорожник большой (лист) - 10 г, алтей лекарственный (корень) - 10 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 10 г, тмин обыкновенный (плоды) - 10 г.

Принимать по 1/3 - 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды при хронических неспецифических язвенных колитах.

19. Фенхель обыкновенный (плоды) - 15 г, аир болотный (корневище) - 15 г, валериана лекарственная (корень) - 20 г, мята перечная (листья) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 30 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/2 - 3/4 стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.

20. Можжевельник обыкновенный (плоды) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, тмин обыкновенный (плоды) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 25 г, мята перечная (листья) - 25 г.

Принимать в виде теплого настоя по 1/2 - 3/4 стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при спастических состояниях кишечника.

21. Валериана лекарственная (корень) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, мята перечная (листья) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 60 г.

Принимать по 1/2 - 3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишечника и чувстве тяжести в области желудка.

22. Анис обыкновенный (плоды) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, мята перечная (листья) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 30 г, крушина ольховидная (кора) - 30 г.

Принимать по 1/2 - 3/4 стакана настоя 3 раза в день после еды при кишечных коликах.

23. Полынь горькая (трава) - 20 г, хвощ палевоый (трава) - 30 г, тысячелистник обыкновенный (трава) - 30 г, лапчатка прямостоячая (корневище) - 20 г.

Принимать по 1/2 - 2/3 стакана отвара 3 раза в день при метеоризме и склонности к поносам.

ДВИЖЕНИЕ ДОЛЖНО

Геронтологи утверждают, что из всех систем современного человека быстрее всего стареет опорно-двигательный аппарат, стремительно теряя гибкость и силу без нагрузки буквально каждый день. Если хотя бы на месяц человека оставить неподвижным, наступает смерть от гиподинамии. По значимости в жизнеобеспечении движение занимает третье место после дыхания и водно-питьевого режима. Найти время на движение значительно важнее, чем на еду! Даже физический труд далеко не полностью отвечает понятию «физическая культура». Предоставляя слово профессору Юрию ГУЦО, вице-президенту национального Геронтологического центра, нелишне напомнить, что кроме спортивного звания мастера спорта он еще имеет и диплом тренера по боевому и спортивному самбо. Изложенная им методика ежедневной двигательной нагрузки доступна больным и здоровым, молодым и пожилым. Именно с ее помощью он избавился от букета болезней, включая коксартроз последней стадии.

Человечество тысячами отработало и шлифовало некий типовой комплекс динамических и статических упражнений, которые затем так или иначе можно приспособить к индивидуальным целям.

Наиболее удачно эту проблему решили йоги. Их динамические и статические комплексы тщательно продуманы с позиции времени и длительности проведения, последовательности упражнений и отдыха между ними, уровня нагрузки и др. Продумана и последовательность замены одних упражнений другими по мере достижения определенного физиологического, нравственного и психического уровня человека. Сами упражнения и техника их исполнения на-

столько демократичны, что к ним может приступить человек в любом возрасте, совершенно неподготовленный или, наоборот, достаточно подготовленный.

Все упражнения акцентированы на восстановление и поддержание подвижности позвоночного столба, на удержание его в прямом состоянии. Если нет особых указаний, позвоночный столб нужно держать прямым. Несоблюдение этого генерального подхода и превращает любой комплекс в простой набор упражнений.

При выполнении упражнений не следует спешить и преодолевать боль. Надо стараться расслабить все мышцы, не участвующие в движении или поддержании позы. Увеличивать число повторений каждого упражнения до номинального надо постепенно, без «борьбы», одышки, перенапряжений и иного насилия над собой.

Некоторые начинают игнорировать динамический комплекс, считая, что статические позы (асаны) важнее. Хотя смысл статического комплекса тот же, что и динамического, - от воздействия на центральную нервную систему, гипоталамус до влияния на все остальные нервные центры и системы организма, - однако без подготовительного динамического комплекса его делать не следует.

В статических же упражнениях надо как можно медленнее переходить от одной позы к другой, ни в коем случае не преодолевая усилием боль и неприятные ощущения, а, приняв требуемую позу, расслабить абсолютно все мышцы, кроме участвующих в поддержании позы. Правильно принятая поза при максимально расслабленных мышцах - единственный секрет выполнения асан. Здесь лечебный эффект дает направленный

медленный прилив (и такой же медленный отлив) крови к локальному нервному центру и небольшой группе удерживающих позу мышц. Научные исследования показывают, что кровоснабжение органов при этом улучшается в 4-6 раз.

Последовательно усиливая кровоснабжение и кровотоки важнейших физиологических центров и органов нашего тела с помощью асан, мы уверенно нормализуем их состояние. Поэтому парадоксальный лозунг «Не лечите конкретную болезнь, а выполняйте стандартный ряд асан, не допуская болей» - прямой путь к выздоровлению, и здесь почти неважно, какая это болезнь. Редкие противопоказания к выполнению асан отмечены в тексте.

Несмотря на кажущуюся простоту этой мысли, прийти к ее реализации достаточно сложно. Нужно все-таки иметь некоторое мужество и веру в успех. Зато этот путь универсален, и с его помощью практически каждый, кто имеет немного терпения и минимальные условия, обязательно придет к успеху.

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Этот комплекс доступен любому неподготовленному человеку любого возраста. В равной мере может быть взят на вооружение и опытными спортсменами.

1. Ровная стойка, 1 раз;

2. Вращение головой, 15x2 раз;

3. Вращение плечом, 15x2 раз;

4. Вращение корпусом, 50x2 раз;

5. Дыхательные упражнения в упоре лежа, 10x4 + 30x3 раз;

6. Вращение предплечьями, 25x2x2 раз;

7. Сжатие кистей, 1 мин.;

8. Вращение кулаками,

25x2x2 раз;

9. Наклоны в стороны, 6x2 раз.

Хорошо выученный и отработанный комплекс этих упражнений можно выполнять за 25-35 минут в зависимости от темперамента и сил. Рядом с каждым упражнением указано предельное число повторений в обе стороны, к которому надо стремиться только после полного освоения комплекса. Его следует делать ежедневно всю оставшуюся жизнь. Несмотря на простоту каждого отдельного упражнения, суммарный эффект просто удивителен. Именно на это и рассчитан комплекс.

1. Ровная стойка.

Исходное положение. Встать прямо, пятки и носки вместе, выпрямить спину, развернуть грудь, слегка подтянуть живот, вес тела распределить на обе ступни, взгляд направить чуть выше горизонта, дыхание нормальное.

Техника исполнения. Попытаться напрячь все мышцы тела одновременно в течение 20-30 секунд, сохраняя исходное положение. Затем полностью расслабиться.

Эффект. Готовит все мышцы к работе, формирует правильную осанку.

2. Вращение головой.

Исходное положение. Ровная стойка. Техника исполнения. Закрывать глаза, медленно вращать головой по часовой стрелке 10 раз. Не открывая глаза, выполнить 10 поворотов против часовой стрелки. Затем сделать 5 поворотов в каждую сторону для восстановления равновесия и затем принять вертикальное положение головы. Осторожно открыть глаза.

Темп упражнения зависит от состояния шейных позвонков. Скорость выполнения не должна вызывать неприятных ощущений и головокружения.

Эффект. Оживляет головной и волевой чакры. Тонизирует меридианы

ДОСТАВЛЯТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

тонкой и толстой кишок, желудка, мочевого и желчного пузырей, задне- и переднесрединный, трех обогревателей. Тренирует мышцы шеи, вестибулярный аппарат, развивает гибкость шейного отдела позвоночника.

3. Вращение плечами.

Исходное положение. Ровная стойка.

Техника исполнения. Расслабить все тело. Поднять левое плечо, затем отвести назад, по дуге вниз, вперед и вверх, описав полный круг. Рука остается свободно опущенной и расслабленной. Не надо пытаться помогать вращению плеча, сгибая локоть. Выполнить 15 раз. Затем 15 раз повторить вращение в другую сторону. То же для правого плеча.

Эффект. Оживляет горловой чакры, тонизирует меридианы легких, тонкой и толстой кишок, желудка, селезенки и поджелудочной железы, сердца, мочевого и желчного пузырей, почек, перикарда, трех обогревателей, укрепляет мышцы плечевого пояса, увеличивает гибкость и подвижность плеч, лопаток, ключиц.

4. Вращение корпусом.

Исходное положение. Ровная стойка.

Техника исполнения. Перенести немного вес тела на правую ногу, левую согнуть в колене, не отрывая носок от пола. Одновременно развернуть оба плеча против часовой стрелки вокруг позвоночника до предела. Левое колено и правое плечо двигаются навстречу друг другу. Голова смотрит вперед и не вращается, бедра также неподвижны. Позвоночник сохраняет вертикальное положение. Не помогать вращению плеч руками, которые расслаблены и параллельны позвоночнику. Достигнув предельной позы, сменить опорную ногу и повернуться в другую сторону. Прodelать 50

раз в каждую сторону.

Эффект. Оживляет горловой, воздушный и огненный чакры, тонизирует все меридианы, укрепляет мышцы спины, живота и плечевого пояса, улучшает подвижность позвоночника, его кровоснабжение и иннервацию.

Примечание. Скорость выполнения не должна ни уменьшать амплитуду поворота, ни вызывать болезненных ощущений. Это уникальное упражнение для снятия боли в любой области позвоночника, обнаруживаемых при пальпации или при массаже. Число повторений можно постепенно увеличивать, доводя время непрерывных ежедневных вращений до 5-6 минут. Обычно этого достаточно, чтобы боли в позвоночнике начали уменьшаться в течение недели. При запущенных случаях это упражнение приходится делать в течение месяца и более. Оно совершенно безобидно, было бы время. Время (да и деньги) экономятся, если вместо двухчасового посещения врача в течение месяца ежедневно тратить 5 минут на это упражнение.

Я пользовался успешно этим упражнением для снятия боли в позвоночнике, который был изрядно травмирован во время занятий борьбой самбо.

5. Дыхание в упоре лежа.

Исходное положение. Принять упор лежа, если трудно, использовать для опоры стул. Если и это пока тяжело, опереться ладонями в вертикальную стенку.

Техника исполнения. Спокойно выдохнуть, сделать 7 резких неглубоких быстрых выдохов и вдохов за счет опускания и подъема диафрагмы, затем поднять голову и повторить 7 выдохов и вдохов снова, опустить голову вниз и повторить еще 7 раз, повернуть голову влево (7) и вправо (7). Если это труд-

но, надо начинать с 3 выдохов и вдохов, постепенно увеличивая их число до 10 в каждой позиции головы. Встать, сделать полный выдох, вдох, сделать верхний и нижний замки. Задержать дыхание, затем медленно выдохнуть, освободив при этом замки. Повторить 2-3 раза.

Эффект. Оживляет мозговую, волевую, горловую и дыхательную чакры, тонизирует меридианы, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, спины, тренирует вестибулярный аппарат. Вентирует легкие, насыщает кровь и ткани кислородом. Очищает носовые проходы, гайморовы полости, предупреждает гайморит и фарингит. Укрепляет печень, селезенку, поджелудочную железу, улучшает пищеварение. Упражнение полезно выполнять перед и после физических тренировок, при умственном утомлении, при этом задержка дыхания в конце упражнения не выполняется.

6. Вращение предплечья.

Исходное положение. Ровная стойка или поза с прямой спиной, сидя на стуле, или поза ученика.

Техника исполнения. Прижать локти к бокам и вращать предплечьями, на ходу меняя амплитуду движения. 25 раз навстречу друг другу, затем в обратную сторону 25 раз. Опустить руки, сделать полный выдох и вдох.

Эффект. Тонизирует работу меридианов легких, перикарда, сердца, толстой и тонкой кишок, трех обогревателей. Нормализует кровоснабжение рук, улучшает подвижность локтевых суставов.

7. Сжатие кистей.

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении.

Техника исполнения. Соединить и сдавить кисти рук перед грудью, ладонями вместе, пальцы вверх, запястья внизу, локти ста-

раться поднять, а плечи опустить. Дышать произвольно, держать позу от 30 секунд до 1 минуты.

Эффект. Оживляет горловой и воздушный чакры, тонизирует все меридианы. Выравнивает энергию левых и правых меридианов сердца, перикарда, легких, трех обогревателей, толстых и тонких кишок. Укрепляет мышцы рук и плечевого пояса, кистей рук.

8. Вращение кулаками.

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении.

Техника исполнения. Вытянуть руки вперед, кисти рук сжать в кулаки и вращать ими 25 раз навстречу друг другу, 25 - в другую сторону. Опустить руки, сделать полный выдох и вдох.

Эффект. Тонизирует меридианы легких, перикарда, сердца, толстых и тонких кишок, трех обогревателей. Нормализует кровообращение в кистях рук, улучшает их гибкость.

9. Наклоны в стороны.

Исходное положение. То же, что и в предыдущем упражнении.

Техника исполнения. Наклониться вправо, не смещая корпус вперед. При этом голова, шея, плечи, руки и верхняя часть туловища до талии движутся как единое тело. Вернуться в исходное положение и, не останавливаясь, наклониться влево. С максимальной амплитудой наклониться по 6 раз в ту и в другую стороны.

Эффект. Оживляет огненный и частично водный чакры, тонизирует меридианы печени, желудка, селезенки и поджелудочной железы, тонкой кишки, мочевого и желчного пузырей, задне- и переднесрединный. Повышает гибкость позвоночника, увеличивает силу мышц живота и спины, развивает вестибулярный аппарат, тонизирует внутренние органы.

Никогда не упускайте возможности потанцевать (в некоторых профилактических учреждениях успешно применяют танцотерапию) под веселую, мелодичную музыку. Старайтесь чаще и больше петь, если это не вызывает неодобрения окружающих.

Невзирая на возраст, занимайтесь туризмом, не пользуйтесь лифтом, не менее 260 часов в год проводите на лоне природы, в горах, в лесу, степи и т.д. При возможности обзаведитесь какими-нибудь опекаемыми животными (собаки, кошки, птицы, рыбки и т.д.). В течение лета постарайтесь 7 - 10 ночей спать на открытом воздухе (спальный мешок, сеновал и т.д.). Речные, озерные, морские купания - не менее 30 дней в году. Не закликаясь излишне на астрологических прогнозах, учитывайте в своей жизни планетарные ритмы, опираясь на научно проверенные факты. Например, при полнолунии опасно делать хирургические операции (опасность кровотечения), принимать сильные лекарства и энергичные процедуры. Полнолуние особенно плохо переносят женщины. Ритмы смены времен года тоже имеют значение для здоровья. Например, ранней весной и поздней осенью усиливайте профилактику депрессии, психосоматических и общих заболеваний. При зачатии ребенка лучше планировать его рождение не в зимние месяцы (январь, февраль). Старайтесь не пропускать мимо ушей пение соловья, других мелодичных птиц. Прислушайтесь к шуму леса, плеску озерной воды. Есть мнение, что отдых в Швейцарских Альпах особенно полезен нервной системе из-за мощного шума водопадов. Хорошо успокаивает запах сена, травы, цветов. Крайне осторожно загорайте на солнце, особенно на юге, из-за опасности стимулирования «дремлющих» онкологических процессов, избегайте синтетических тканей в одежде, особенно непосредственно контактирующих с кожей. Стремитесь окружать себя приятными запахами, лучше натуральными.

Не менее 20 часов в год посвящайте сельхозрабо-

ОБЩИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

Предлагаем вниманию наших читателей отрывки из книги Е.А. ШАПОШНИКОВА "Сам себе психотерапевт", которая скоро выйдет из печати. Эта глава называется "Для тех, кому лень читать всю книгу" и содержит квинтэссенцию этого издания. Ну, а если вас интересуют подробности, - читайте книгу целиком.

там (окапыванию, прополке, уходу за цветами и др.), не менее 1 - 2 часов в сутки пребывайте в полной тишине (помимо 7 - 8 часов сна), 2 - 3 раза в неделю дремлите после обеда (20 - 35 мин.), особенно при кардиологических заболеваниях. Соблюдайте высокую половую культуру и гигиену. Одежда, непосредственно примыкающая к телу (майки, трусы, носки и т.д.), должна быть обязательно из натуральных материалов (лен, хлопок). Ежедневно оmyвайтесь водой (все тело) не только из гигиенических соображений, но и для снятия излишних полей статического электричества вокруг тела. Так называемые экстрасенсы, работая с биополями вокруг организма (их наличие доказано современной аппаратурой, улавливающей инфракрасное излучение), частично правы в том, что на биополя можно воздействовать своим биополем, с ладоней руки. Главный недостаток «учения экстрасенсов» в том, что оно закликивается только на биополях, игнорируя все остальные процессы в организме. Частично это связано с тем, что большинство экстрасенсов не имеет медицинских знаний.

При болях в позвоночнике производите «зависание» на перекладине (3 раза в день по 5 мин), спите на жестком.

После работы для снятия усталости применяйте иглоппликатор Кузнецова по специальной схеме (10 - 15 мин). При головных болях прикладывайте горчичники на затылок и на голени (икроножная область). При повышенном артериальном давлении и склонности к тромбозам (у пожилых людей) применяйте пиявки (на специальные точки головы и тела). Научитесь получать удовольствие от красивой классической музыки в естественном, не в звукозапи-

си, исполнении. Для улучшения ночного сна используйте специальные спальные очки. При болевых синдромах применяйте пчелужаливание (лучше в условиях пасеки) в китайские точки (не более 4 - 6 одновременно). Следите за стройностью, красивой осанкой и походкой.

Эпизодически посещайте парилку, сауну (непродолжительно и не чаще 1 раза в неделю) в обществе приятных, веселых людей. Исключите при этом алкогольные напитки. Если вы верите в астрологические и прочие амулеты, обереги носите, используйте их. В летнее время, а также дома стремитесь ходить босиком.

Систематически проводите постепенно нарастающее закаливание: обтирание снегом, ходьбу по снегу босиком 1 - 2 мин около 2 - 3 раз в неделю и особенно умывание экологически чистым снегом. Применяйте подошвенный самомассажер. Избегайте ночных работ, сон не менее 7 часов, защищайтесь от профессиональных вредностей (радиации; химических, ядовитых веществ, электромагнитных волн и т.д.). Держите дома (и ухаживайте за ними!) несколько комнатных растений.

Диетические советы, направленные на предупреждение и лечение общих, неврологических и психиатрических заболеваний.

Общий строгий принцип: лучше воздержаться от еды, чем съесть противопоказанную или сомнительную несвежую пищу. Особенно осммотрительным будьте, когда вам предлагают выпить «неопознанные» напитки в необычной ситуации или в незнакомой компании. Вообще из-за стола лучше вставайте с легким желанием съесть что-нибудь еще (это ох как трудно!).

Исключите полностью (особенно весной в марте

- апреле) все виды неизвестных колбас, сосиски, копчености, консервы (кроме некоторых высококачественных овощных), маринады, соленья (последние, по некоторым данным, потенциально опасны онкологически), жирные сыры, сметану, кондитерские изделия типа тортов, пирожных, конфет, пряников, варенья и т.п. Откажитесь от интенсивной кулинарной обработки продуктов (жарение, длительной варки, тушения), оказывайте предпочтение домашней пище. Помните, что повторное использование животного масла, на котором что-то жарилось, опасно, так как в нем накапливаются канцерогены.

Хлеб, подсушенный, желателен зерновой или черный, в небольших количествах, сухое печенье - не сладкое. Помните, что плесень даже в начальной стадии зарождения очень токсична для печени. Резко ограничьте соль, бакалейный сахар (последний лучше заменить на желтый, коричневый, тростниковый или диетический фруктовый), мед (не более 1 - 2 столовых ложек в день - непостоянно и только гарантированно натуральный, лучше соевый, гречишный или липовый).

Фруктовые или овощные соки - без добавления сахара или консервантов. Мясо (но предпочтительно рыба) - свежее, мягкое, нежирное, отварное, не чаще 2 раз в неделю, не более 200 - 300 г в день. При ряде заболеваний показаны периоды (2 - 4 месяца) безмясной и безрыбной пищи (то же относится к молочным продуктам и яйцам). В народе считается, что для освежения тела (по научно-медицинскому - для активизации обмена веществ, а именно ферментов (энзимов), необходимо съесть в год не менее ведра лесных (не с садовых грядок!) ягод и лучше разнообразных - черники, ма-

линь
линь
мен
ев (п
т. Д
аром
ности
д.). Д
свед
вотны
масл
почит
ренни
ты, в
гурт.
тельн
рован
извод
латы
уксус
сту.

Сис
ляйте
ты (зи
непло
польск
произ
бы (пр
жие и
зопас
орехи
дическ
орехи
плесен
нераск
пакетах
жать то
печени
блюда
лены ра
вкусно.
лучше
Кофе к
хорошо
лудевы
употреб
минера
"Боржо
зни". И
щевую
дилова
ную. Р
ление
гречне
ной, р
В пер
чувств
дой. И
сыроед
тураль
разнос
продук
вайте
картоф
дни, ко
не упот
куйте с
лю, воз
специа
лам и
врачом
за вес
и толщ

РЕКОМЕНДАЦИИ

лины, голубики, клюквы, калины, черемухи. Съесть не менее килограмма корней (петрушки, сельдерея и т. д.). Чаше употребляйте ароматические травы, пряности (кардамон, кинзу и т. д.). Дозируйте, но лучше сведите до минимума животные жиры (сливочное масло, сало и т. п.), предпочитайте свежие обезжиренные молочные продукты, в том числе кефир, йогурт. Масло - только растительное, лучше нерафинированное, домашнего производства. В овощные салаты добавляйте яблочный уксус, сухую морскую капусту.

Систематически употребляйте овощи, зелень, фрукты (зимой замороженные - неплохие, например, польского или болгарского производства), а также грибы (предпочтительнее свежие и гарантированно безопасные, проваренные), орехи (после 45 лет эпизодически). Крайне опасны орехи даже с минимальной плесенью. Выбрасывайте нераскрытые фисташки в пакетах: они могут содержать токсин, опасный для печени. Вегетарианские блюда могут быть изготовлены разнообразно и очень вкусно. Чай - некрепкий, лучше зеленый или желтый. Кофе как можно реже, но хорошо ячменный или жевательный. Как можно чаще употребляйте щелочную минеральную воду типа "Боржоми", "Нарзана", "Арзни". Шире применяйте пищевую морскую соль - йодированную и фторированную. Расширяйте употребление круп (лучше всего гречневой, овсяной, ячменной, риса).

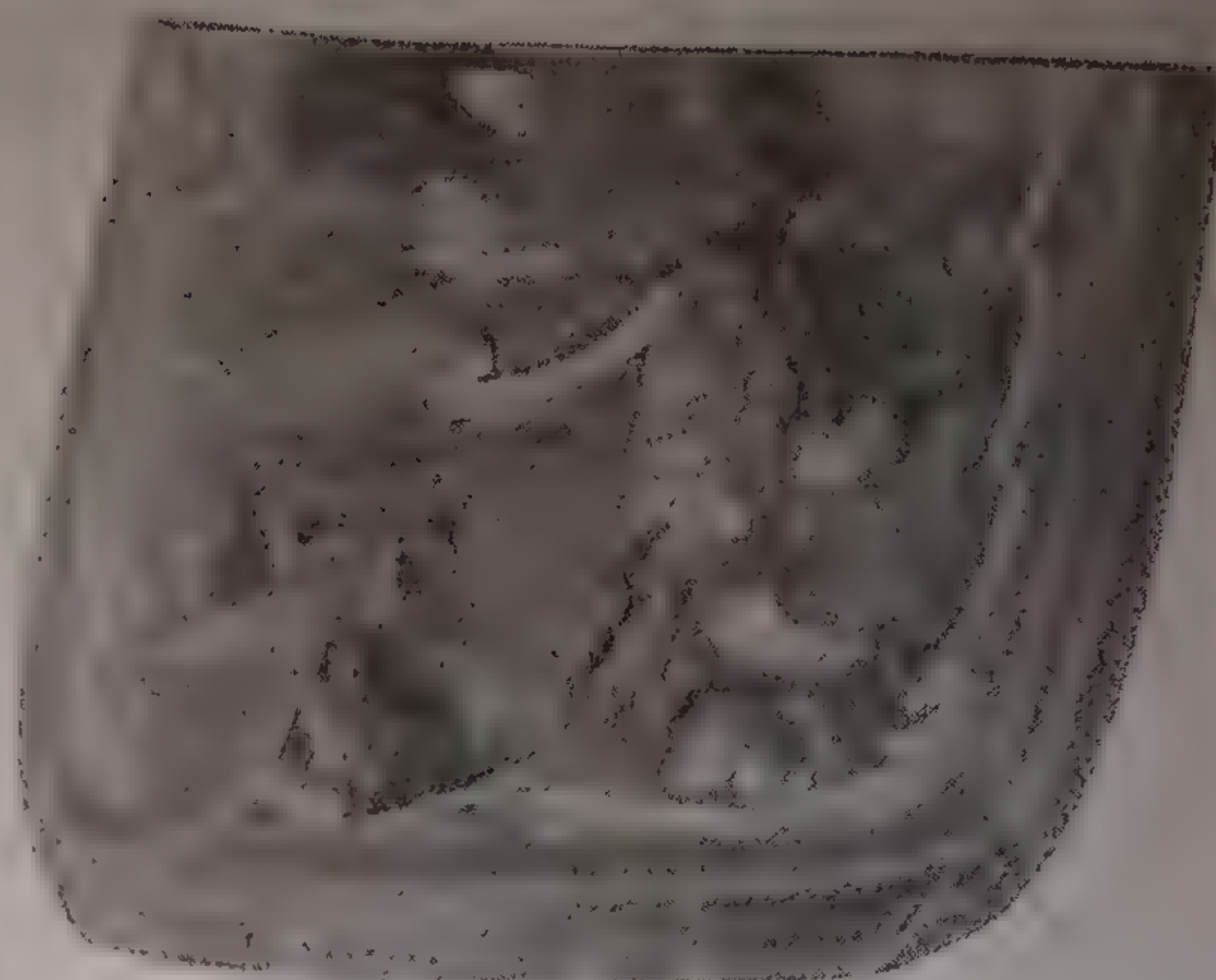
В перерывах между едой чувство голода утоляйте водой. Используйте элементы сыроедения и принципы натуральной пищи, "зигзагообразности" (резкой смены продуктов) рациона. Устраивайте молочные, капустные, картофельные, творожные дни, когда другие продукты не употребляются. Практикуйте суточное, раз в неделю, воздержание от еды, по специальной схеме и правилам и посоветовавшись с врачом. Регулярно следите за весом тела (по формуле

ки для профилактики атеросклероза и ожирения. В качестве сладостей к чаю вместо кондитерских изделий используйте чисто промытые изюм, инжир, курагу и др. В выходные дни - кратковременный (30 мин) послеобеденный сон, дремота. Лечебное голодание в домашних условиях - не более 3 - 5 дней, крайне желательно под врачебным контролем. Чувство голода "запивать" щелочной минеральной водой, отваром шиповника. Избегать "ударного" перекармливания жирной пищи во время застолий (опасность острого панкреатита). Есть лучше всего в приятном обществе с негромкой мелодичной музыкой. Учитесь получать растянутое удовольствие от вкусной и красиво приготовленной еды. Крайне чреваты приступами холецистита, печеночной колики пережаренные, обугленные шашлыки.

Один из вариантов разгрузочной диеты - исключить целиком животные жиры (сливочное масло, сметану, сало и т. п.), особенно после 35 - 40 лет; употребляйте как можно меньше жирных молочных продуктов, особенно сыр (пользуйтесь, хорошо разбавляя, сухими молочными порошками из Финляндии, Германии, достаточно хорошим отечественным, диетическим молоком, например "тутелли").

Очень тщательно (приходится напоминать) мойте овощи, фрукты, зелень (опасность микробного, глистного, химического, радиоактивного заражения).

Не покупайте продукты на улице, особенно мясные, как бы аппетитно сало, мясо ни выглядели. Такая покупка, как и прогулка по цветущему лугу, где спрятана парочка-тройка противопехотных мин, может обойтись, а может и нет. И уж портативный домашний дозиметр радиоактивности (он недорогой, работает на батарейках) нужно "в наше суровое время" иметь в каждом доме. Источником радиоактивного заражения могут быть крупные денежные купюры, овощи, фрукты, мясо из Украины, юной Белоруссии, некоторых российских областей, граничащих с этими государствами.



Наиболее вероятно опасность в покупаемых с рук продуктах - это радиация в них, непредсказуемые для самих продавцов токсины в грибах. Опасны овощи, зелень и фрукты с гряд, плантаций вблизи автомобильных трасс с напряженным движением, сальмонеллез в рыбной продукции (вобла, копчености), трихинеллез в свинине.

Для психосоматического здоровья крайне важно обеспечить безукоризненное состояние полости рта. Регулярно проводите пломбирование, двукратную в сутки чистку зубов, трехкратное полоскание эликсиром, массаж десен.

Осмотрительно используйте так называемые пищевые добавки (советуйтесь с доверенным врачом).

Используйте эпизодически, даже при отсутствии диареи, диетические сладости на ксилите и сорбите.

С октября по июнь применяйте поливитамины (можно отечественный декамевит, а также надежные иностранные с добавками микроэлементов).

Избегайте сомнительных кафе, столовых, ресторанов (опасность повышенного содержания канцерогенных веществ в пище).

Не употребляйте "уличных" пирожков, беляшей, фарша, котлет, студня и др. Там вообще может быть неведь что. И вообще не гонитесь за дешевизной продуктов с рук, неизвестно у кого покупаемых.

Помните о возрастных особенностях питания (для детей, взрослых, пожилых людей).

Периодически проверяйте

наличие глистов (раз в 2 года).

По современным данным, низкокалорийная диета (не более 1500 ккал в сутки) с минимальным количеством животных жиров и белков - лучшее средство кардионеврологической, а также онкологической профилактики.

В рационе широко используйте грубоволокнистые продукты (отруби, растительную клетчатку) для предупреждения атеросклероза, а также энзимосодержащие продукты (тропические фрукты, ягоды, овощи).

Расширяйте применение оливкового масла, избегайте майонезов.

Пользуйтесь очистителями водопроводной воды.

Крайне желательно применять в неограниченных количествах родниковую воду.

При подозрении на повышенное содержание в овощах нитритов из-за злоупотребления минеральными удобрениями типа селитры (на это могут указывать неестественно крупные размеры капусты, кабачков, картофеля, баклажанов и др.) применяйте отваривание продуктов и воду (отвар) сливайте. Категорически запретите себе такие овощи жарить. Пищу вообще лучше недоваривать. Салаты из свежих овощей сразу употребляйте (опасность появления токсических веществ при хранении более 2 - 3 суток). Не глотайте поспешно еду, тщательно ее жуйте! Стремитесь есть медленно и воспитанно, помните, как неприятно выглядит неряшливо жующий, чавкающий, жадно заглатывающий пищу субъект.

ПИЩА, ВОЗДУХ И ВОДА

ПИЩА

Образно говоря, в течение всей жизни мы непрерывно строим себя из еды. Поэтому питание должно быть полноценным, достаточным и доброкачественным.

Полноценность и достаточность пищевых рационов хорошо разработаны диетологами. Но при любой диете главное, чтобы продукты были безвредными. До недавнего времени доброкачественность питания сводилась лишь к тому, что пища должна быть свежей. Однако сегодня можно отравиться даже свежими огурцами или, скажем, дыней. Причина - избыток нитратов, накопленных плодами на пересыщенных азотистыми удобрениями почвах. Для человека предельно допустимая концентрация (ПДК - суточная доза) нитратов - около полуграмма. Как это представить? Даже один съеденный "нитратный" огурец может привести к трагическому исходу. Увы! Такие случаи бывали, и не раз.

Дело в том, что нитраты под воздействием микрофлоры кишечника превращаются в нитриты, которые лишают гемоглобин крови способности переносить кислород, а это затрудняет дыхание клеток. И еще: избыток нитратов способствует появлению нитрозаминов - сильных канцерогенов. Картина удручающая, тем более что государственный контроль за химикатами в продуктах питания ненадежен. Самим же проверить нечем: необходимые для этого индикаторы лишь изредка попадают в аптеках, но они недолговечны и дороги.

Как же нам в домашних условиях обезвредить продукты питания, то есть хоть частично снизить в них концентрацию вредной химии?

ОВОЩИ. Кто-то подумает: "Зачем мне это? Ведь я питаюсь овощами и фруктами со своего участка. Они чистые, выращены без всякой "химии". К сожалению, это самообман. Кис-

Чтобы сохранить здоровье, надо прежде всего максимально защититься от вредного воздействия окружающей среды. Сегодня мы расскажем, как очистить пищу и воду.



лотные дожди и подземные воды, насыщенные азотистыми удобрениями и ядохимикатами, пропитывают почву. Так что экологически чистых овощей и фруктов сейчас практически нет.

Известно, что максимально нитраты накапливают капуста, свекла, салат, редис, редька, сельдерей, укроп, петрушка, дыня, а минимально - томаты, баклажаны, репчатый лук.

Но и в самих плодах и корнеплодах нитраты распределены неравномерно. Больше всего их у основания плода и в черенках листьев. Так, у капусты - в кочерыжке и верхних листьях. Поэтому их не следует употреблять в пищу. В моркови на избыток нитратов указывает беловатая сердцевина. Но и у нормальной по виду моркови врачи-натуропаты рекомендуют безжалостно отрезать полтора-два сантиметра с обоих концов. Огурцы надо обязательно очищать от кожицы и срезать ту часть, которой они прикреплены к стеблю. У петрушки, укропа и сельдерея употребляйте в пищу только листья. Не покупайте зелень, если есть подозрение, что она выращена на обочине шоссе, а значит, содержит весь букет ядов из выхлопных газов машин.

Следует также помнить,

что концентрация нитратов в овощах меняется сезонно. Самые опасные - весенние. В ранней капусте, огурцах, салатах, редиске и зелени их много выше нормы. Исключение - перья лука, чеснока, листья щавеля. Кстати, овощи с избытком нитратов нельзя заготавливать на зиму: как говорят, у них малая лежкость. Перезимовавшие в подвалах корнеплоды и картошка к весне теряют часть нитратов, как бы самообезвреживаются. Квашеная капуста и соленые огурцы тоже почти безнитратны: "химия" переходит в рассол.

Купленные овощи и фрукты осматривайте внимательно и, не жалея, выбрасывайте все поврежденные. **В лопнувших, рассеченных, подпорченных плодах и корнеплодах нитраты уже стали ядовитыми нитритами.**

Далее, без колебаний выбрасывайте позеленевшую картошку - в ней яд солонин. Дефекты кожицы на овощах - это часто следы зубов крыс, мышей, а значит, источник инфекции. Темные пятна на томатах, сливах, яблоках предупреждают о поражении всего плода. Даже вырезав потемневшие места, готовить повидло или томатную пасту рискованно, так как

кипячение не устранил яды.

На кухне, готовя пищу, тоже можно уменьшить вред химикатов. Очищенные и хорошо промытые овощи уже теряют десятую часть нитратов. А если их выдержать несколько часов в подсоленной воде, то вдвое больше. При варке овощей часть нитратов разлагается, часть переходит в раствор: у моркови - 50%, у свеклы и картофеля - 20%. Причем большая часть нитратов переходит в воду в первые 15 минут. Поэтому, **доведя овощи до полуготовности, стоит слить воду**, потом залить их кипятком и держать на огне до полной готовности. Конечно, сливая овощной отвар, мы теряем много микроэлементов, но из двух зол всегда лучше выбрать меньшее. Некоторые ученые советуют готовить супы, щи, борщи из уже сваренных овощей.

Одно время бытовало мнение, что кожица овощей и фруктов особенно богата витаминами. Однако сейчас, когда в огородах и садах травят насекомых ядохимикатами, а фирмы (для сохранности при перевозке) окулируют продукцию консервантами, **надо овощи и фрукты не только тщательно мыть, но и обязательно очищать от кожицы.** Еще недавно врачи рекомендовали для пополнения организма калием есть картофель, сваренный "в мундире". По содержанию калия его приравнивали к кураге. Увы! Сейчас и это рискованно. Так что снимайте "мундиры" с овощей еще до варки.

В наше время небезопасны даже свежеприготовленные фруктовые и овощные соки, которыми врачи-натуропаты лечили многие болезни. Ведь в межклеточной жидкости плодов сконцентрированы вредные химикаты, и выпитый сок вместо лечения может добавить к привычным болезням новые, более тяжкие.

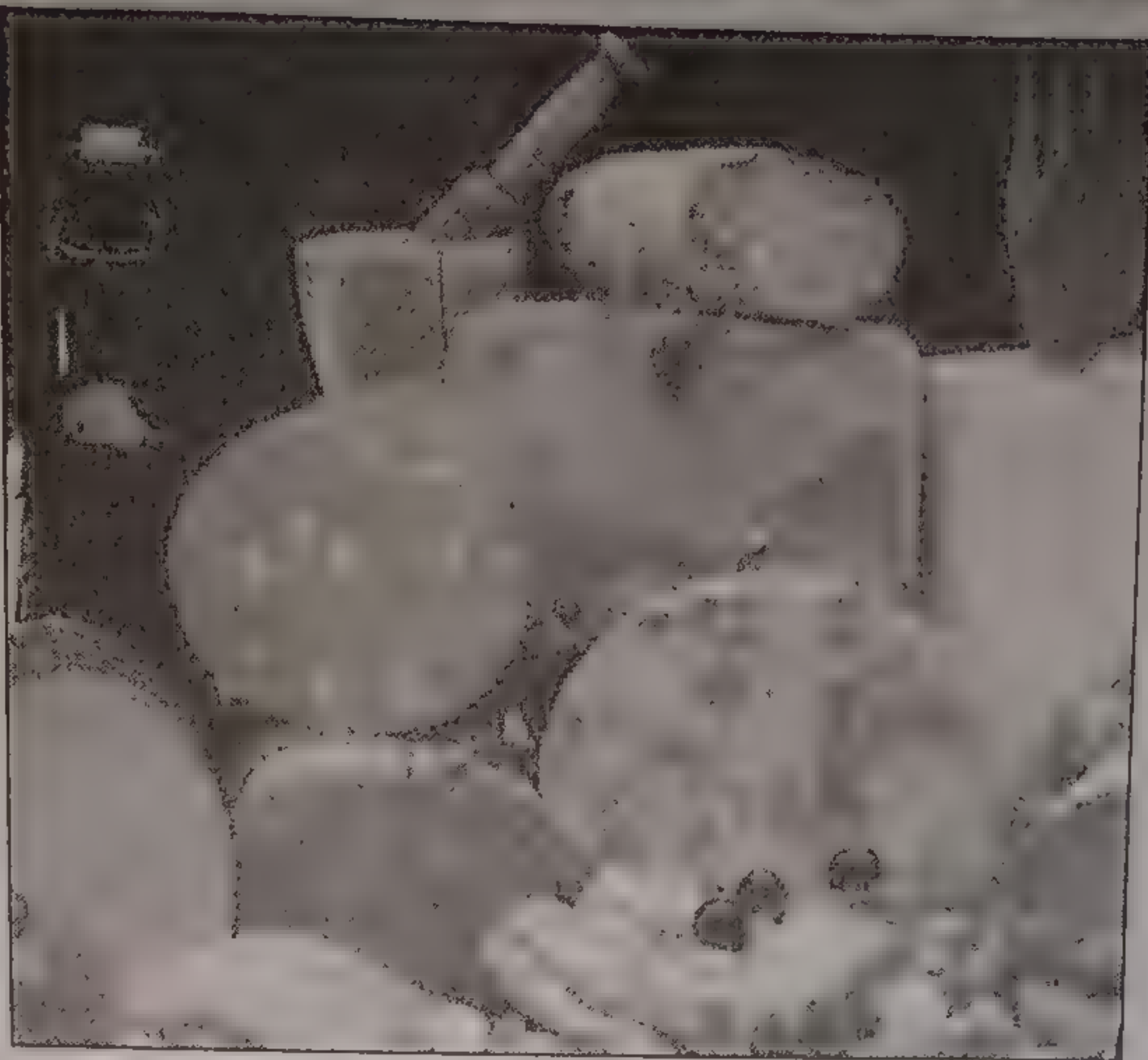
КРУПЫ. Рис, гречка, пшено и другие злаки растут на тех же пересыщен-

химией почвах, поливают их те же кислотные дожди. Да и хранят их на складах не в лучших условиях. Поэтому нелишне вспомнить, как варили каши наши бабушки. Гречку обязательно (другие крупы по возможности) сначала прокачивали, то есть обжаривали без масла. Высокая температура убивает микробы - возбудителей инфекций. Затем крупу обдавали крутым кипятком. Для чего? Оказывается, пока крупа хранится, жир на поверхности зерен осаливается. Кипяток смывает прогорклый жир. Каша получается ароматнее, вкуснее, полезнее.

Еще один прием обезвреживания - промытую кипятком крупу залейте кипяченой водой и оставьте на ночь. Утром набухшую крупу снова промойте и варите такую же вкусную, но почти без нитратов и прочей "химии" кашу.

МЯСО, ЯЙЦА. И снова вспомним кулинарные приемы наших прабабушек. При варке мяса, рыбы, птицы они осветляли, облагораживали бульоны. Муть удаляли зернистой икрой или взбитыми белками яиц, потом бульон процеживали через полотняную салфетку. Муть в бульоне - это свернувшиеся при кипячении белки крови. Именно они наиболее быстро и полно усваиваются организмом. Но вот беда! В наше время кровь животных перенасыщена нитратами и пестицидами, поступающими туда из кормов, а также антибиотиками, которые вводят скоту перед забоем, чтобы мясо дольше хранилось. Поэтому для нас осветлять бульон - жизненно важно. При этом можно обойтись без икры и яиц: **после минутного кипячения вылейте без сожаления первый бульон.** В нем больше вреда, чем пользы. А на втором бульоне готовьте супы, борщи, что угодно.

Прежде, если хозяйка сомневалась в свежести мяса, она выдерживала его в бледно-розовом растворе марганцовки. А в бедных кварталах, где могли себе позволить только дешевое мясо, его обеззара-



живали чесноком. Может быть, потому запах чеснока называют запахом бедности. У наших производителей колбасы, от которой собаки лысеют, свои приемы "обеззараживания". Оказывается, многочасовое вымачивание (в крепком солевом растворе) бракованного радиоактивного мяса делает его пригодным для переработки в колбасы, сосиски... Выводы делайте сами.

В последние годы к названным опасностям прибавилась новая - сальмонелла. Инфекция поражает не только кишечный тракт, но и другие органы тела. Конечно, продукты при доставке в магазины контролируют, часть выбраковывают. Но лишь часть... Поэтому купленные куриные яйца надо тщательно вымыть, перед тем как убрать в холодильник. Это предохранит от заражения сальмонеллой другие продукты. **Сальмонелла гибнет, если кипятить яйца не менее 8 минут, кур - не менее полутора часов, говядину - не менее двух часов.**

И еще совет: не злоупотребляйте жареными блюдами. Жиры на сковороде достигают высоких температур и образуют канцерогены. **Мойте сковороду и никогда не жарьте на том же жире вторично.** Но лучше готовить на сковородках с тефлоновым покрытием, то есть без жира и масла.

Помните: **врачи советуют людям с больной пе-**

ченью (а это главный защитник организма от ядов) **исключить из меню три "Ж" - жирное, жареное и желтки яиц.**

Сделайте доброе дело для всей семьи - **уберите из кухни всю алюминиевую посуду.** Алюминий ускоряет переход нитратов в опасные для здоровья нитриты.

Возможно, наши советы покажутся вам обременительными. Но это на первый взгляд. Со временем привычка станет такой же естественной, как привычка чистить зубы, мыть руки перед едой. Ведь известно, что чистых продуктов у нас нет. Земля Подмосковья перенасыщена тяжелыми металлами (ртутью, кадмием, свинцом, мышьяком и др.), Молдовы - гербицидами, Средней Азии - дефолиантами. Даже в целебных кавказских минеральных водах, полученных из глубинных скважин, уже найдены следы химикатов!..

ВОДА

"...И треть вод стали полныю..." Похоже, эту апокалиптическую воду мы и пьем. Мыслимо ли выжить? Ведь, по сути, наше тело - это сосуд с жидкостью, где плавают клетки тканей. Но сосуд проточный! Вода непрерывно течет, промывая ткани от шлаков, ядов и отходов жизнедеятельности клеток. Беда в том, что мы, на 70% состоящие из воды, пьем химически грязную воду. А пить ее - все равно

что варить кашу на болотной жиже или полоскать чистое белье в луже.

Представьте себе, какого "ерша" преподносит нам современная цивилизация. Весенние паводки несут в водоемы накопленные в снегу и под ним грязь, удобрения, ядохимикаты. Осенью то же делают дожди, ведь все удобрения легко растворимы. "Залповые" же выбросы предприятий, выхлопные газы машин отравляют воду в любое время года. Водопроводную воду помимо того, хлорируют, чтобы убить бактерии. В развитых странах это запрещено - соединения хлора вредны для здоровья. Там воду озонируют - обезвреживают кислородом. А у нас по весне ее даже гиперхлорируют, чтобы обезвредить стоки из хлевов, птицеферм. И еще: из-за коррозии наших допотопных водопроводных труб в воду попадает ржавчина...

Как же в домашних условиях хоть частично очистить воду? Прежде всего **ВОДУ** надо **ОТСТАИВАТЬ**. Кстати, в селах так делают испокон веку. Грядки там поливают "стоялой" водой из бочки. И вода для питья стоит в ведре не один час.

Горожанам перед тем как кипятить чай, готовить пищу водопроводную воду нужно **ОТСТАИВАТЬ** не менее **ТРЕХ ЧАСОВ** (лучше дольше) в **СТЕКЛЯННОЙ** посуде, т. к. стекло химически нейтрально. Если же кипятить сразу, то хлор и другие газы тоже будут улетучиваться. Однако при нагреве часть хлора, не успевшая выйти, соединится с органическими веществами, которых в нашей питьевой воде немало. Соединения же хлора с органикой - яд. Особенно опасно одно из таких соединений - диоксин, печально известный со времен войны во Вьетнаме. Конечно, вскипятив хлорированную воду, мы получаем ничтожнейшие дозы этого яда. Но из организма он не выводится и, постепенно накапливаясь, отравляет нас.

Из книги
"Помолодеть? Можно!"

Окончание следует

НЕРВИШКИ ШАЛЯТ

Замочите овсяные хлопья на ночь. Утром 1 стол. ложку хлопьев залейте 2 стаканами воды и долго варите. Пейте полученный отвар как чай. Или приготовьте настой мелиссы. 2 стол. ложки измельченной травы залейте 2 стаканами крутого кипятка. Дайте остыть и хорошенько процедите. Пейте этот настой в течение дня как успокаивающее и снотворное средство. И с нервами все будет в порядке.

КУКУРУЗА ПОЛЕЗНА ПЕЧЕНИ

Кукурузные столбики с рыльцами заваривайте и пейте как чай. Время лечения - полгода. Чтобы лечение было более успешным, кукурузный початок должен быть спелым. Столбики с рыльцами неспелого початка лечебного эффекта не дают. Можно также кукурузные столбики и молодые листья с початка отваривать 15 мин. в кипящей воде и пить этот отвар по 2 чашки в течение дня.

КАК СНЯТЬ ОТЕЧНОСТЬ

Залейте 1/2 стакана кипятка 2 стол. ложки листьев березы или 1 стол. ложку березовых почек. Настаивайте 1 час, затем тщательно процедите. Пейте приготовленный отвар по полстакана 4 раза в день до еды. Это питье хорошо помогает при отеках.

БАДАН ОСТАНОВИТ КРОВОТЕЧЕНИЕ

3 ст. ложки измельченного корневища бадана заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне до выпаривания половины объема жидкости. Принимают по 30 капель экстракта 2-3 раза в день при кровотечениях после аборта.

ЛИСТЬЯ АЛОЭ ИЗБАВЯТ ОТ МОЗОЛЕЙ

Кусочек листа алоэ древесного разрезают вдоль, накладывают на мозоль и закрывают компрессной клеенкой на ночь. Утром мозоль соскабливают тупым концом ножа и смазывают вазелином. Процедуры необходимо продолжать до исчезновения мозоли.

КЛЮКВА ЗАЩИЩАЕТ ОТ ИНФЕКЦИИ МОЧЕВЫХ ПУТЕЙ

Инфекции мочевых путей - распространенное заболевание, особенно у женщин, и исследователи считают, что регулярное употребление клюквенного сока может их ограничить.

Ученые Руджерского университета провели эксперименты и точно установили действие клюквенного сока. Эксперименты показали, что концентрированные танины, содержащиеся в клюквенном соке, препятствуют поселе-

нию бактерий кишечной палочки, главного виновника инфекций, на клетках внутренней поверхности мочевых путей. Ученые считают, что танин блокирует рост некоторой части бактерий, что не дает им прилипнуть к стенкам мочевого пузыря и почек.

Черника также содержит концентрированные танины, в отличие от многих других фруктов и овощей, например лимонов, апельсинов, яблок, бананов и моркови.

НОВОЕ О ЗВЕРОБОЕ

Неприятное растение, известное под названием "зверобой продырявленный" и в изобилии произрастающее в наших широтах, приобрело в последние годы неслыханную популярность в Европе и Америке. Его используют в виде настоек, отваров, чаев, мазей для снятия болей и напряжения в мышцах. В 1998 г. зверобой был признан растением года и назван антидепрессантом номер один. Дело в том, что в нем содержится вещество, способное регулировать уровень серотонина в клетках человеческого мозга. Именно недостаток серотонина вызывает подавленное настроение, пессимистический настрой, мрачный взгляд на жизнь и т. д., часто безудержные приступы обжорства. Западными специалистами считают, что прием зверобоя внутрь поможет многим тучным удерживать аппетит в пределах разумного. Именно поэтому зверобой был включен в растительный препарат "фен-фен", вторым компонентом которого являлась эфедра. Препарат был призван сражаться с лишним килограммами. Как известно, эфедра оказалась достаточно сомпрометированной, и "фен-фен" был изъят из продажи. Но зверобой в этом нисколько не повинен. Почему бы людям, желающим сбросить лишние килограммы, не обратить свои взоры на скромную и общедоступную траву отечественного происхождения? Глядишь, и настроение улучшится, и вес нормализуется...

ТОМАТНЫЙ КОКТЕЙЛЬ С УТРА

Приводить себя в чувство после излишнего употребления спиртного утром лучше всего чашкой сладкого чая. Он восполнит недостаток энергии в орга-

низме и придаст бодрость на весь день.

Впрочем, сообщает турецкая газета "Хюрриет", если голова болит с похмелья, можно выпить стакан томатного сока, предварительно смешав его с сырым яйцом. Этот целебный напиток пол-

ностью очистит организм от вредных веществ. Весьма эффективным средством от перепоя также является мятное масло. Натирание им височной области не только освежает, но снимает усталость. Если все же довелось перебрать, перед сном следует выпить около литра воды. Причем желательно с выжатым в нее лимоном.

Пристрастие к спиртному - привычка, безусловно, вредная. Однако, замечает газета, медиками доказано, что красное вино содержит около 50 веществ, которые предохраняют организм от рака, сердечных болезней, ревматизма и снабжают кровь витаминами.

Те, кому оно не по нраву, отмечает "Хюрриет", могут принимать продающиеся в аптеках таблетки "Бенивин". Каждая из них содержит полезные вещества, которые организм почерпнет из трех бокалов вина.

ПОЛЕЗНО ВАМНО

Газета зарегистрирована
Государственным комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Тираж 150000. Заказ № 14375
Отпечатано в ПО «Пресса-1»
125865, ГСП, Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

Наш индекс 42859
в Объединенном каталоге
Госкомитета РФ по связи
и информатизации.

НЕ ВСЕМ ГОДЯТСЯ

При рекомендациях народных целебных средств надо говорить и о противопоказаниях. Так:

- препараты из хрена противопоказаны при гастритах, язвенной болезни желудка, болезнях кишечника, печени, почек;
- подорожник противопоказан при болезни желудка с повышенной секрецией;
- крапива противопоказана при атеросклерозе, гипертонии, повышенной свертываемости крови;
- календула лекарственная не рекомендуется при гипертонии;
- морковь противопоказана при обострении язвенной болезни, колитах.

Кроме того, для препаратов из трав установлен срок приема 25 - 35 дней, с перерывом 10 - 15 дней, но не более двух курсов.



БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 7 ИЮЛЬ 2000 г.

Полынь горькую
используют при
заболеваниях органов
пищеварения,
анемии, отеках,
лихорадке,
артериальной
гипертонии, золотухе,
для компрессов и
примочек при трудно
заживающих ранах,
язвах, чесотке.

Стр. 2

Травы против пьянства и против диабета

“Мужская” трава Стр. 5

Стр. 3

**Куда уходит лето
и как его вернуть** Стр. 6

Здоровье без лекарств Стр. 8-9

Рецепты из конверта Стр. 10-11

**Старинные
русские рецепты** Стр. 13-15

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

Стр. 7



«Степной травы пучок сухой,
Он и сухой благоухает.
И разом степи надо мной
Все обаянье воскрешает...»

Эти поэтические строки про всем нам хорошо известный сорняк - полынь, который растет на пустырях, обочинах дорог, железнодорожных насыпях, полях да огородах. Зовут ее еще емщан, а за горечь - вдовьей травой.

БЛАГОСЛОВЛЕННАЯ БОГАМИ

Определение "горькая как полынь" прочно вошло в нашу речь. Ведь горечь этой травы действительно столь велика, что если коровы, обычно избегающие ее на выгулах, все-таки наедятся полыни, их молоко приобретает горький вкус и специфический полынный запах.

Полынь горькая - многолетнее травянистое растение высотой около метра. Листья многократно рассечены на ланцетовидные дольки. Мелкие желтые цветки собраны в округлые корзинки диаметром около 5 мм, а корзинки в свою очередь - в метелку. Цветет в июле-августе. Особенности - цвет и запах.

От обилия шелковистых волосков растение все серебристо-серого цвета. Запах сильный, характерный, как говорят, полынный, усиливается при растирании. И вкус специфический - пряный, очень горький. Горечь ощущается, даже если развести водные извлечения из полыни в пропорции 1:10000.

ПО СОВЕТУ ГИППОКРАТА

Свойство полыни горькой стимулировать пищеварение было известно еще древним грекам. В те времена ценили ее настолько, что победители соревнований конных упряжек на римских торжествах получали право отпить глоток полынной настойки: считалось, здоровье - лучшая награда.

В средние века сок полыни горькой, смешанный со сладким молоком, применялся как средство "против червей во чреве". Известно также, что европейцы еще в IX веке разводили полынь в монастырских садах.

Так за что же ценилась и ценится полынь медиками? Прежде всего она содержит горечи, которые, действуя рефлекторно, стимулируют функции желез желудочно-кишечного тракта, усиливают отделение желчи, панкреатического сока, значи-

тельно улучшают пищеварение.

Применяют траву полыни для улучшения аппетита и пищеварения, при пониженной секреторной и двигательной функции органов желудочно-кишечного тракта (анацидном гастрите), заболеваниях печени, желчного пузыря, колите.

Готовят настой по общим правилам. Чайную ложку сырья залейте стаканом кипятка. Нагревайте на кипящей водяной бане 15 минут, после этого настаивайте при комнатной температуре 45 минут и процедите. Принимать рекомендуется по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды как улучшающее аппетит и желчегонное средство.

Хочу предупредить: горький вкус настоя полыни не стремитесь чем-нибудь маскировать! Горечь действует рефлекторно, исчезнет она - пропадут целебные свойства растения.

В народной медицине полынь горькую используют шире, чем в официальной. Естественно, при заболеваниях органов пищеварения, но еще и при анемии, отеках, лихорадке, артериальной гипертонии, золотухе, как полоскание при неприятном запахе изо рта и против зубной боли, для компрессов и примочек при глазных заболеваниях, трудно заживающих ранах, язвах, ушибах, укусах насекомых, чесотке. При этом в дело идет не только водное извлечение, но и свежий сок из травы, порошок высушенных листьев.

Входит полынь также в состав сборов для лечения хронического алкоголизма.

ВНИМАНИЕ! Полынь горькая категорически противопоказана беременным!

АБСЕНТ, АМБРОЗИЯ И КОЕ-ЧТО ЕЩЕ

В старинных трудах можно встретить упоминания о широком использовании полыни не только в медицине. Смешивая траву с мазями, умащивали кожу

количествах в организм человека, они и оказывают столь пагубное действие.

При использовании полыни как пряности опасность передозировки не грозит. Блюда с чрезмерным количеством приправы окажется попросту несъедобным из-за сильной горечи.

Кулинары рекомендуют использовать ее в небольших количествах при приготовлении жирных жареных мясных блюд - утки, гуся, свинины. За 1-2 минуты до готовности мясо можно посыпать небольшим количеством (на кончике ножа) порошка из сушеных листьев полыни, это придаст ему своеобразный аромат.

Ароматизировать можно и маринованное мясо. Для этого в маринад (перед закладкой в него мяса) помещают в марлевом мешочке чуть-чуть полыни. Мясо выдерживают в маринаде 3-5 часов, затем жарят или тушат. Обычно на пол-литра маринада для приготовления 0,5 кг мяса берется столовая ложка измельченной травы полыни.

А вот рецепт холодного напитка "Амброзия", который хорошо утоляет жажду в жаркую погоду.

По всем правилам приготовьте настой из расчета чайная ложка травы полыни на стакан кипятка. После охлаждения процедите, растворите в настое 25 г меда, добавьте 25 г сока клюквы и доведите кипяченой водой до литра. Хорошо перемешайте и поставьте в холодильник на 2 часа.

ТЕМ, КТО ЗАПАСЛИВ

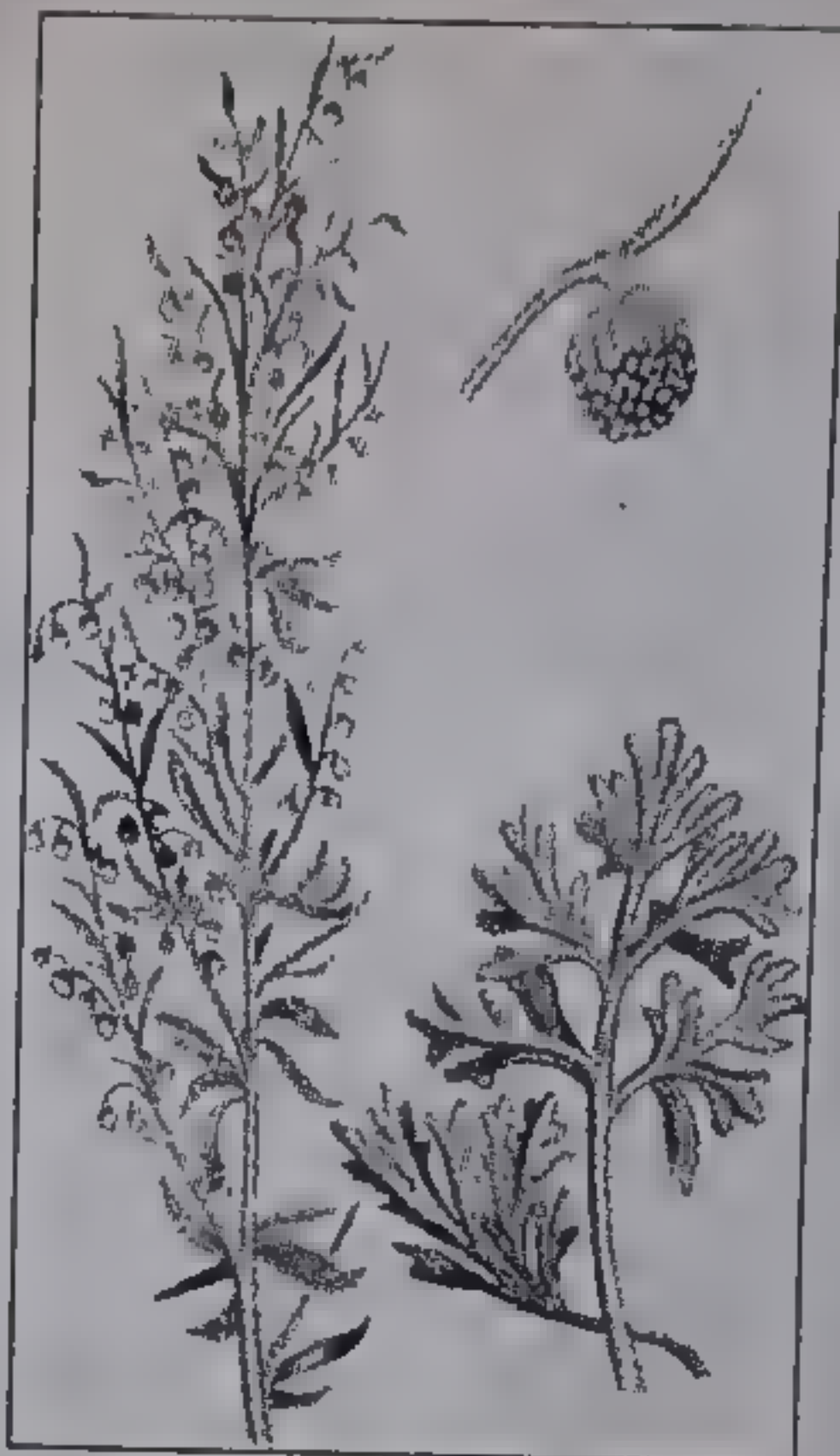
От полыни горькой берут в сухую погоду листья и траву. Листья - без черешка до цветения растения, траву - в начале цветения, срезая верхушки цветущей полыни длиной около 25 см.

Сушить сырье надо в тени, раскладывая слоем 5-7 см. Траву можно сушить пучками, развесив их на веревке. Так как надземная часть растения содержит эфирное масло, которое и придает полыни характерный запах, храните высушенную траву или листья обязательно в закрытой стеклянной банке не более года.

А.А. СОРОКИНА,

доцент, кандидат фармацевтических наук

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ



рук и тела. Припарками выводили синяки, полынным пеплом красили волосы. Но есть у нее и более прозаическое применение - в качестве инсектицида: запах растения отпугивает платяную моль, муравьев, блох, вшей. Поэтому полынь клали в платяные шкафы и сундуки, в собачьи будки и стойла. А отвар травы использовали против грызущих листьев гусениц.

Со средних веков до наших дней дошли рецепты вермута - пряного вина, настоянного на смеси трав, в том числе и полыни. Не менее известна полынная водка - абсент. Был особенно популярен в начале нашего века во Франции, Швейцарии и Италии. Однако оказалось, что в больших дозах, при регулярном употреблении абсент грозит нервными заболеваниями, вплоть до судорог и параличей. Причина - сильнодействующие соединения туона и туйола, которые содержатся в полыни и хорошо растворяются в спирте. Попадая в больших

ТРАВЫ ПРОТИВ ПЬЯНСТВА...

НАРОДНОЙ медицине известно много способов лечения от алкоголизма как с согласия человека, так и без его ведома. Рассмотрим оба эти случая.

Зачастую человек хочет бросить пить, но сделать это не в состоянии, ибо зависимость от алкоголя очень сильна. В таком случае ему можно помочь. Хочу поделиться рецептами народных средств, ослабляющих тягу к алкоголю.

1. Траву полыни горькой и тимьяна ползучего (чабреца) смешать в соотношении 1:4. Брать на каждый прием по 0,5 ч.л. сухой измельченной смеси, заваривать половиной стакана кипятка, настаивать час и выпивать за полчаса до еды 3 раза в день. Курс лечения 1-2 месяца. Противопоказание: заболевание печени и почек.

2. 10 г измельченной травы баранец (плаун булавовидный) залить 200 мл воды, кипятить 10 мин на слабом огне. Отвар охладить, процедить, долить воды до объема 200 мл, хранить в холодильнике не более 2 суток. Лечение проводят не ранее, чем через 4 дня после последнего употребления алкоголя. Дают больному свежеприготовленный отвар (50-100 мл), а затем через 3-15 мин дают выпить и понюхать немного водки или вина. Через 10-15 мин (в отдельных случаях через 1-3 часа) наступает рвота. Это вызывает рефлекс отвращения к алкоголю; обычно он вырабатывается через 2-3 раза совместного приема алкоголя и отвара травы. **Внимание!** Баранец - растение высокотоксичное. Передозировка недопустима.

Лечение человека без его ведома заключается в том, что в водку, которую он будет пить, незаметно добавляется отвар корня копытника, который, будучи принят совместно с алкоголем, вызывает тошноту и рвоту. Через несколько таких приемов также вырабатывается стойкий рефлекс, и рвоту будет вызывать даже водка, в которую это средство не добавлялось. 1 ст. л. измельченного корня залить стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать час, процедить. 1 ст.л. отвара на стакан водки. **Внимание!** Копытник ядовит, передозировка недопустима.

А.В. ГОЛОВКОВ



...И ПРОТИВ ДИАБЕТА

Как известно, сахарный диабет - тяжелое хроническое заболевание и, к сожалению, довольно распространенное. Тем не менее один из ведущих диабетологов нашей страны профессор Михаил Иванович БАЛАБОЛКИН считает, что полноценная жизнь при диабете возможна. Он убежден в эффективности простых, природных средств при лечении этого коварного недуга.

- Михаил Иванович, какие растения вы порекомендовали бы включить в рацион больного диабетом?

- Благотворно могут повлиять многие. Например, людям с повышенным уровнем сахара показан овес, как в виде проросших зерен, так и в виде каши, потому что от нее не наблюдается скачкообразного повышения содержания глюкозы в крови. Проростки и сырой сок колосьев овса богаты гормоноподобными веществами, понижающими сахар. Очень полезен диабетикам топинамбур, или земляная груша. Его не трудно вырастить на своем

огороде. Полезно пить отвар шиповника, он также оказывает сахароснижающее действие.

Не следует забывать о дикорастущих травах и зелени. Полезен всем, а больным диабетом особенно, салат из молодых листьев одуванчика, лопуха, крапивы, подорожника, земляники. Мало кому известно, что можно включать в состав весенних салатов и молодые побеги иван-чая с листьями, лебеды, листья донника, молодую зелень спорыша и медуницы, заячью капусту, листья пастушьей сумки. В летний салат стоит добавить горсть цветков календулы (ноготки). От

этого блюдо станет и вкуснее, и полезнее. Весной рекомендую вам пить березовый сок, можно принимать также отвары и настои листьев и почек березы.

- Какие травяные сборы и чаи вы считаете наиболее эффективными в борьбе с диабетом?

- Полезно пить брусничный лист в виде отваров: 20 г листа на 200 мл воды по 1 ст.л. 3-4 раза в день. Можно взять по 20 г листьев одуванчика, цикория, крапивы и грецкого ореха. 1 ст.л. такого сбора заливается 2 стаканами воды, кипятится 2-3 минуты, настаивается 10 минут и процеживается. Принимать по 2 ст. л. до еды.

Однако классическим фитосбором против диабета можно считать так называемый арфазетин. Состав следующий: побеги черники, створки фасоли, корни аралии или заманихи, хвощ полевой, плоды шиповника,

зверобой обыкновенный, цветки ромашки аптечной. Этот сбор настолько улучшает состояние больных диабетом, что позволяет части из них полностью отказаться от таблетированных сахароснижающих препаратов, применяемых для лечения диабета II типа.

Вообще же противодиабетических травяных сборов существуют десятки. Лечение травами гораздо безопаснее, чем таблетками и инъекциями, но требует от пациента методичности, настойчивости и терпения.

- Какой совет вы хотели бы дать всем больным диабетом?

- Не отчаивайтесь! Полностью излечиться от диабета невозможно, но компенсировать это состояние, чтобы вести полноценную жизнь можно и нужно. Надо научиться правильно обращаться с тем богатым арсеналом средств, которые предоставляет нам природа, и помнить, что многое зависит от нас самих.

БУКЕТ ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

ПРИРОДА щедро украшает себя цветами, травами, клейкими листочками. Однако всех ли радует буйство красок и запахов? Насморк, воспаленные, слезящиеся глаза, раздраженная, зудящая кожа - аллергикам "лето ни к чему"!

И все же в заветном сундучке целительницы Флоры найдется кое-что и на сей трудный случай. Если волшебные травы не смогут совсем избавить от летних неприятностей, они наверняка смягчат их... в том

случае, если у вас нет на них аллергии.

Фиалка трехцветная (Viola tricolor - L.) - символ верности и любви, скромности и невинности.

Скромный цветочек природы одарила огромным богатством: в нем есть флавоноиды, эфирное масло, ксантоны, алкалоиды, сапонины, витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды), сахара, дубильные вещества. Они и обуславливают многообразие лечебного действия

фиалки трехцветной. Для аллергиков наиболее ценно, что это растение обладает гипосенсибилизирующим (противоаллергическим) и противовоспалительным эффектом.

Черда трехраздельная (Bidens tripartite - L.) "Причепа", прозванная так за острые загнутые зубчики плодов, которые так и норовят прицепиться к одежде, содержит горечи, полисахариды, эфирное масло, витамины, дубильные вещества, кумарины. Все это обуславливает не только противоаллергическое, но и противовоспа-

лительное, антитоксичное общеукрепляющее свойства череды.

"ГОНЯЙТЕ" ЧАИ

Хотите встретить "врага" во всеоружии? Хотя бы за 2-3 недели до "нашествия" аллергенов возьмите за правило пить 3 раза в день за 30 минут до еды чай или настойку из фиалки или череды, приготовленную на водяной бане (столовая ложка сухой травы на стакан кипятка).

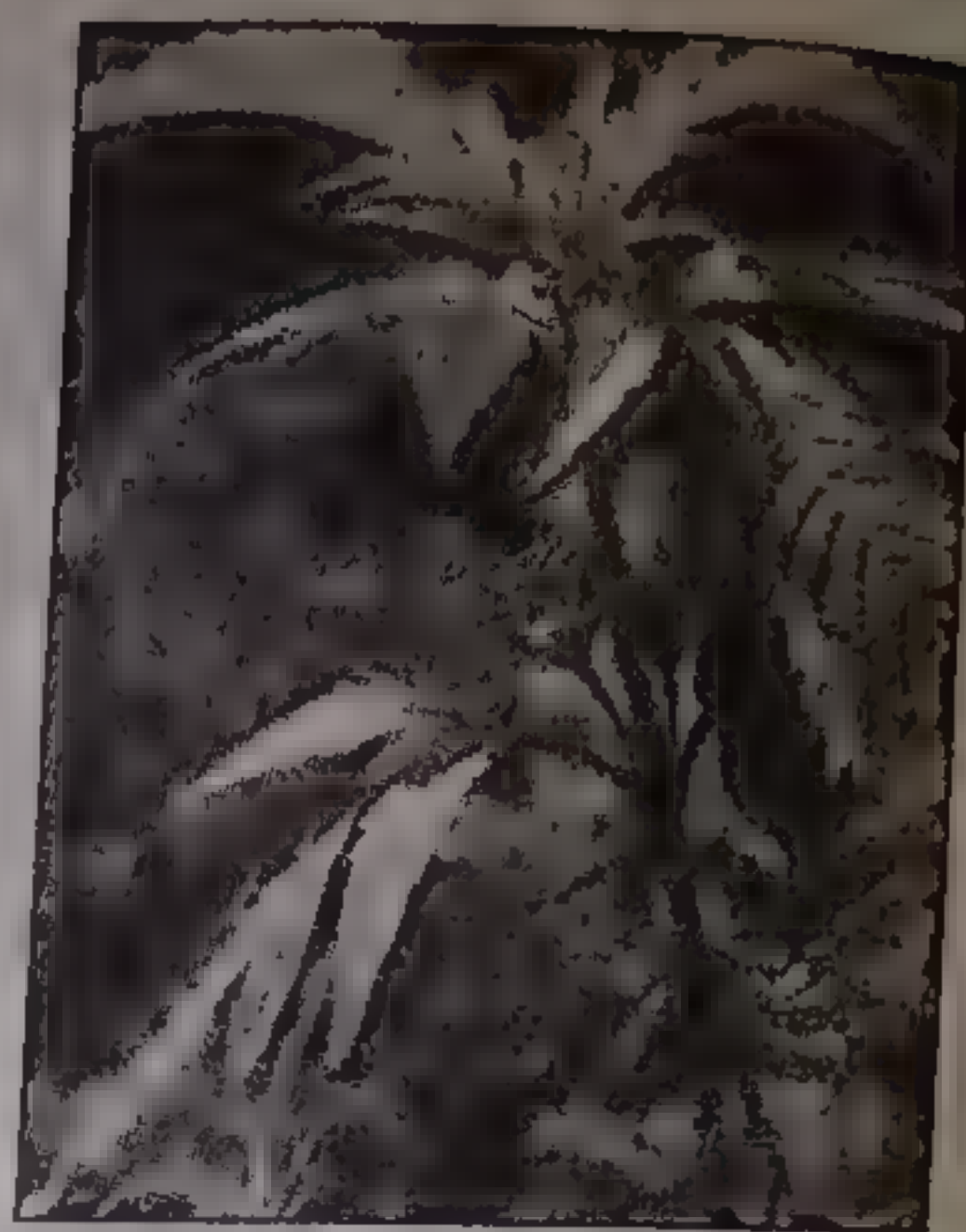
Если вас донимают аллергические дерматозы или различные диатезы, в период возможного обострения заваривайте "Аверин чай". В его состав входят трава фиалки, трава череды и листья черной смородины (1:1:2).

ПОЛОЩИТЕ, ПРОМЫВАЙТЕ

При аллергическом рините настоем одной из трав полощите горло и промывайте нос. Результат не замедлит сказаться!

ПРИНИМАЙТЕ ВАННЫ

Различная сыпь, крапивница пройдут быстрее, если будете принимать ванны с настоями череды, фиалки (потребуется 300-700 г травы на ведро воды. После того как настой будет готов, добавьте его в ванну). Нет такого запаса целебных растений? Можете просто обмывать пораженные участки концентрированным травяным настоем (2-3 столовые



ложки на стакан воды) и чем чаще, тем лучше.

P.S. Во многих травниках вы можете встретить упоминание о зверобое как о растении, обладающем сильными противоаллергическими свойствами. Из травы рекомендовалось заваривать чай, делать настой для промывания носа при аллергическом насморке. Однако по последним данным американских специалистов, зверобой при приеме внутрь или наружно способен увеличить риск появления солнечных ожогов, фотодерматозов, особенно у людей с чувствительной кожей, склонных к аллергическим реакциям. Летом всем имеет смысл держаться в тени - в любом случае это полезнее для здоровья, чем жариться на "злом" солнце, уверены дерматологи и онкологи.

А.А. СОРОКИНА,
кандидат медицинских наук

ВРЕМЯ СОБИРАТЬ ЛЕКАРСТВА

Далеко не все начинающие травники знают главные правила, которые необходимо соблюдать.

САМОСТОЯТЕЛЬНО можно заготавливать только те виды фитотерапевтического "сырья", которые вам хорошо известны.

Любые лекарственные растения следует собирать не ближе 1,5-2 км от автомобильных и железных дорог и 20-30 км. от крупных промышленных городов.

Траву, цветки и листья нужно заготавливать только в сухую погоду, лучше всего в 8-9 часов утра, когда высохнет роса (влажные растения быстро чернеют и портятся). Собирать лекарственную зелень следует в плетеные корзинки или картонные коробки и укладывать рыхло, не уминая. В полиэтиленовых мешках она быстро самонагревается и теряет свои целебные свойства.

В разное время года растения содержат разное количество биологически

чески активных веществ, которые определяют их лекарственную ценность. У трав и листьев больше всего их бывает в период цветения и перед плодоношением, у плодов - после полного созревания, у корней и корневищ - поздней осенью, когда увядает надземная часть растения.

Листья рекомендуются собирать с цветущих растений, когда они уже достигли своих обычных размеров. Поблекшие, увядающие, объединенные насекомыми, а тем более поряженные грибками трогать нельзя. Обрывать листья лучше всего вручную с черешком или без него в зависимости от вида растения.

Цветки заготавливают в начале распускания, иногда в период бутонизации. У большинства трав со стебля срывают отдельные цветы (например, у василька), у других - толь-

ко венчик или все соцветие (например, у ромашки, пижмы).

У травянистых растений срезают всю надземную часть над нижними листьями. У высоких трав (таких, как полынь, пустырник, зверобой) срезают только цветущие верхушки длиной 20-40 см или обламывают вручную боковые цветущие веточки. Толстые стебли, почти лишенные листьев, собирать не рекомендуется, так как в них содержится очень мало целебных веществ.

Сушат листья, цветки и траву в тени в хорошо проветриваемом помещении, разложив тонким слоем. Хранить заготовленные лекарственные растения нужно в бумажных пакетах или мешочках из холстины в сухом помещении, исключая появление плесени, лучше в подвешенном положении. Срок годности для трав и цветов - 1 год.

С. ДЕМКИН

ЛЮБОВЬ НЕ КАРТОШКА, НО О КАРТОШКЕ С ЛЮБОВЬЮ

НАЧНЕМ с того, как следует правильно выбирать картофель на рынке или в магазине. Сначала обратите внимание на мешок. Если он полиэтиленовый, клубни в нем "задыхаются", "потеют" и очень скоро начинают гнить. В капроновой сетке картофель не защищен от света, значит, ему грозит позеленение, которое в свою очередь вызовет появление яда - солонина. Другое дело - холщовый мешок. В нем клубням дышится вольно, и от света они надежно спрятаны.

Попросите у продавца пару картофелин, разрежьте их и посмотрите, нет ли внутри кольцевой гнили.

Ее наличие предупреждает: картофель долго храниться не будет. Без сожаления отходите от прилавка и ищите другой овощной магазин.

Как известно, картофель различается по цвету. Этот важно учитывать при приготовлении блюд. Например, желтомясые, рассыпчатые сорта больше подойдут для пюре. А крепкие белые и синеватые клубни созданы для жарения и салатов.

В городских квартирах хранить картофель большинству из нас просто негде. Поэтому не стоит запасать впрок больше одного мешка. Сгнить клубни, конечно, не успеют, но наверняка позеленеют на свету. Есть позеленевшую картошку нельзя, но не спешите ее выбрасывать, сберегите до весны; такие клубни - лучший посадочный материал.

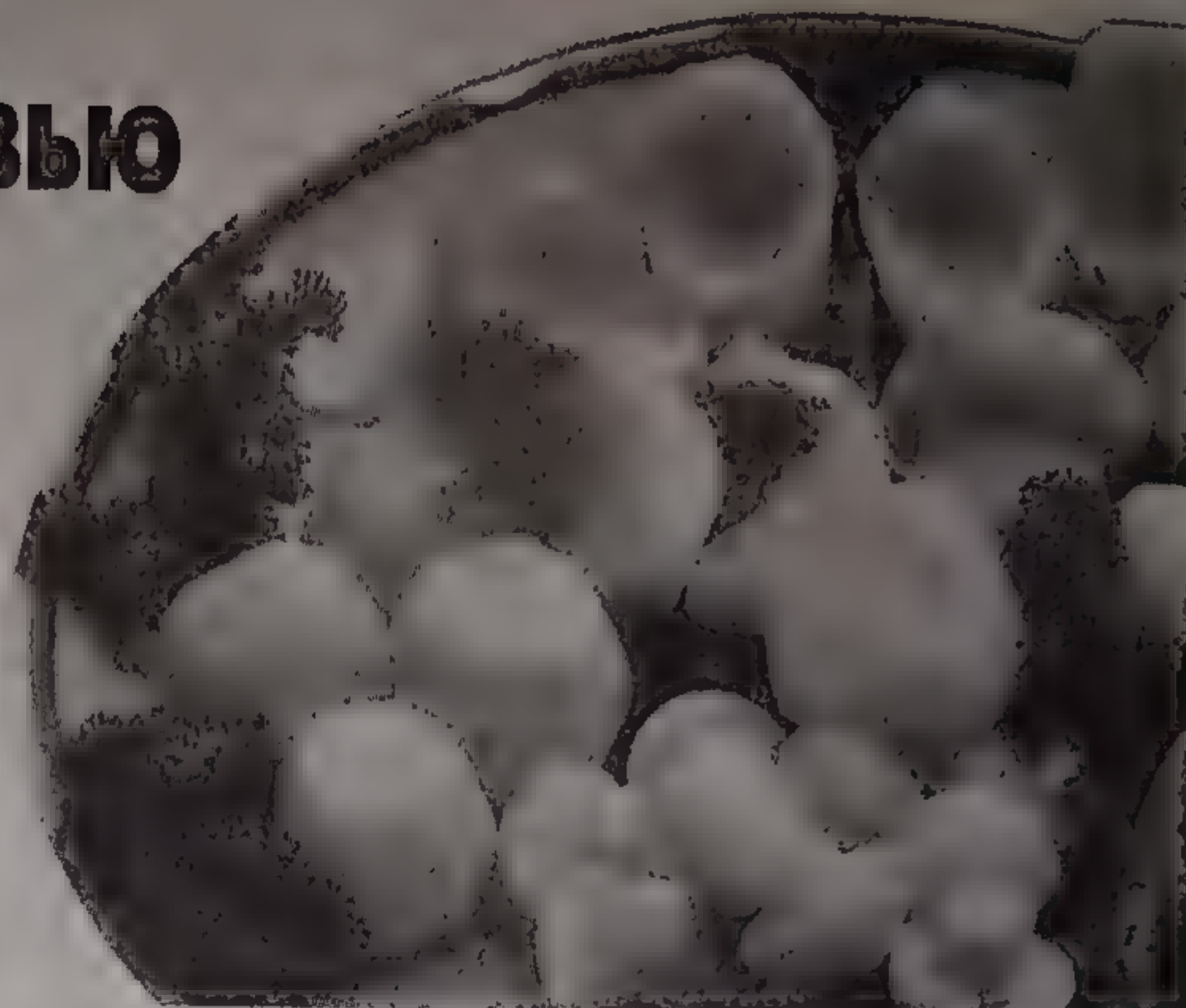
В сухом погребе картофель следует хранить при температуре не выше +3°C. И обязательно в деревянных ящиках.

Перечислить все, что можно приготовить из картофеля, конечно, трудно. У всех нас есть любимые блюда из него. Однако следует иметь в виду, что "второй хлеб" хорош и как **лекарственное средство**. Это подтвердит каждый, кто хоть раз дышал картофельным паром, прогревая дыхательные пути во время простуды.

Вот еще несколько советов, которыми можно воспользоваться в домашних условиях при различных заболеваниях.

Уверены, что эти советы вам пригодятся.

Елена ПОЛЯКОВА



● Сырой картофель, в особенности розовых сортов, способен снять головную боль. Для этого надо нарезать клубни тонкими пластинками, приложить их ко лбу и закрепить повязкой. Если голова часто болит, советуем пить утром натощак (за 30 минут до еды) по четверти стакана свежеприготовленного сока.

● Сердечникам полезно 3-4 дня посидеть на специальной диете - 1 кг печеного с кожурой картофеля, 1 л молока и 100 г сахара в сутки. В зависимости от самочувствия курс можно повторить.

● Сваренные клубни в сочетании с питьевой содой избавят от болей в пояснице. Приготовить такой компресс просто - нужно слить воду, растолочь картофель, смешав его с 1-2 столовыми ложками питьевой соды. Смесь разложить на хлопчатобумажной ткани и наложить на поясницу. Сверху покрыть целлофаном и обвязать шерстяным шарфом или платком.

● Мозоли и места ороговения кожи исчезнут, если раз в день прикладывать к ним смесь, состоящую из тертого картофеля (полстакана) и меда (1 ст. ложка).

"МУЖСКАЯ ТРАВА"

ФРАНЦУЗСКИЙ фитотерапевт Жан Вальнэ считает, что если бы каждый мужчина знал силу сельдерея, то он засадил бы им весь огород. Действительно, сельдерей способствует усилению половой потенции. Но это лишь одно из его свойств. Кроме того, сельдерей тонизирует нервную систему, очищает кровь, стимулирует работу надпочечников, способствует похудению. Используется как эффективное противомаларийное, противочинготное, мочегонное, антисептическое, общетонизирующее, антиревматическое, восстанавливающее средство.

В состав этого растения входят: витамины А, В, С, такие элементы, как магний, марганец, железо, йод, медь, натрий, калий, кальций, фосфор, а также холин, тирозин, глютаминовая кислота.

Благодаря этому его

можно использовать как лечебно-профилактическое средство при астении, переутомлении, почечной недостаточности, замедленном переваривании пищи, неврозах, золотухе, импотенции, ревматизме, подагре, мочевоом литиазе, почечных коликах, желтухе, ожирении, полнокровии, болезнях печени и заболеваниях легких.

1. Сок сельдерея в виде компрессов или лосьона применяется наружно для заживления ран, лечения наружных раковых опухолей, язв на коже. Его можно использовать как полоскание при ангинах, потере голоса, язвах в полости рта.

2. Для профилактики авитаминоза и перечисленных заболеваний можно регулярно добавлять сельдерей в салаты и в супы или готовить из отварных корней сельдерея отдельное блюдо, которое не только обладает тонким

вкусом, но и очень легко переваривается. Хорошо сочетается зелень свежего сельдерея с яблоком (яблоко 3/4, сельдерея 1/4).

3. Для интенсивного лечения ревматизма рекомендуется пить сок из листьев сельдерея - по полстакана в день в течение 15-20 дней.

4. Эффективен сельдерей и при обморожении. Лечебный отвар готовится из расчета: 250 г зелени и корней сельдерея на один литр воды. Кипятить в течение часа. Из такого отвара делают горячие ножные ванны по 10 минут три раза в день.

Сельдерей можно заготавливать впрок, чтобы лакомиться зимой вкусными витаминными супами. Для этого свежий сельдерей замораживают в морозильнике или, нарезав вместе с корнем тонкими ломтиками (в один сантиметр), высушивают в духовке.

Мария ПУХОВА

ОВОЩ ДОЛГОЛЕТИЯ

ТАКОГО почетного звания на Востоке удостоился баклажан.

Сегодня специалисты по гигиене питания дают баклажану высший балл.

Самое его большое богатство - широкий набор минеральных веществ: натрия, кальций, фосфор и особенно калий, столь необходимый для работы сердца, нормализации водно-солевого обмена, выведения мочевой кислоты.

Одно из замечательных достоинств баклажана в том, что благодаря химическому составу он поддерживает кислотно-щелочное равновесие на оптимальной уровне.

Баклажаны полезны при подагре, атеросклерозе, болезнях печени, почек, желудочно-кишечного тракта, запорах, при некоторых нарушениях обменных процессов.

КУДА УХОДИТ ЛЕТО И КАК ЕГО ВЕРНУТЬ?

Научный центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН занимается исследованием климактерического синдрома 20 лет. Здесь подошли к проблеме комплексно, впервые задавшись вопросом, почему в этот период у женщины так резко ухудшается здоровье и понижается жизненный тонус. Наша собеседница - одна из специалистов центра, кандидат медицинских наук Вера Ефимовна Балан.



- Вера Ефимовна, так что же такое климактерический синдром и опасен ли он для женщин?

- Лишь у немногих женщин в период климактерия не бывает осложнений и неприятных ощущений. Потливость, приливы, резкие перепады настроения - ранние признаки этого синдрома. Они могут пройти со временем, а могут и продолжаться довольно долго. Если не принимать никаких мер, то через 3-5 лет может появиться и нечто более серьезное. Например, урогенитальные расстройства. Мало кто знает, что если у женщины в этом возрасте наблюдается недержание мочи, то ей нужно обращаться не к урологу, а к гинекологу.

Нередко появляется сухость и болезненность влагалища, которые вызывают затруднения при половой близости, что частенько приводит к напряжению в семье. Постепенно повышается уровень холестерина, что нередко приводит к развитию атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. Между прочим, именно сердечно-сосудистые заболевания стоят сегодня на первом месте среди причин смертности у женщин.

Медленно, исподволь начинает развиваться остеопороз - снижение массы костной ткани. Вследствие этого - переломы костей, как правило, предплечья, шейки бедра, позвоночника. Те боли, которые пожилые женщины часто принимают

за остеохондроз, на самом деле означают начинающийся остеопороз. Настоятельно не рекомендую им обращаться к силовому массажу - очень часто это приводит к весьма неприятным последствиям.

- При первых же признаках следует обращаться к врачу?

- Совсем не нужно ждать, пока у вас что-то проявится. Я считаю, в идеале каждая женщина в 47-48 лет должна пойти к хорошему гинекологу, знающему гормональную терапию, и попросить назначить курс профилактического лечения гормонами. Эта профилактика позволит обойтись без всяких неприятных симптомов, а тем более - заболеваний.

- У нас очень недоверчиво относятся к гормонам. Причем не только больные, но и врачи.

- Отрицательное отношение к гормональным препаратам идет от незнания. Современные гормональные препараты не дают осложнений, содержат только те компоненты, которые вырабатываются яичниками в молодом организме, и прописываемая врачом доза очень мала. Так, 2 мг вполне достаточно, чтобы снять вегетативные симптомы, избавить женщину от урогенитальных расстройств, поддерживать нормальную плотность костной ткани. Потому что восстановить ее, если процесс разрушения уже начался, невозможно, таких лекарств нет. В сложных случаях женщина должна

пройти серьезное обследование в специализированной клинике. Там ее проконсультируют, найдут способ помочь, даже если ей категорически противопоказаны гормоны, например, если это онкологическая больная или у нее меланома, тяжелое заболевание печени или почек. Для таких больных разработан целый комплекс негормональной терапии.

- А есть ли у гормональных препаратов побочные действия, могут ли возникнуть осложнения?

- Подбор гормональных средств всегда строго индивидуален. Перед назначением лечения женщина должна пройти комплексное обследование. Разные препараты назначаются врачом в соответствии не только с заболеванием, но и общим состоянием здоровья. И если гормонотерапия подобрана правильно, с учетом всех факторов, показаний и противопоказаний, никаких побочных действий и осложнений быть не может.

- А бывает ли так, что гормоны не помогают?

- Не бывает. Если эффекта нет, значит, врач не принял во внимание какие-то факторы, в чем-то ошибся. Я могу привести массу примеров, когда приходилось отказаться от первоначально назначенной терапии и назначать другую. И все равно добиваться излечения заболеваний, порожденных климактерием.

ПОМОГАЮТ ОТВАРЫ

СТАРЕЮЩУЮ, дряблую кожу полезно умыть холодным отваром из взятых поровну трав: полыни, зверобоя, мать-и-мачехи, одуванчика, тысячелистника, а также из плодов и листьев рябины, цедры апельсина и лимона.

Заварите пятью стаканами кипятка 5 столовых ложек измельченного «сырья». Настаивайте в закрытой посуде. Когда отвар остынет, процедите. А добавив в стакан отвара по 1 ст. ложке глицерина, яблочного уксуса (или лимонного сока) и по 1 ч. ложке сока алоэ, меда, одеколора, салицилового (камфорного) спирта, вы получите прекрасный лосьон.

Старайтесь как можно реже умываться с мылом. Вместо этого смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите его, пропитайте растительным маслом и протрите лицо. Затем нанесите на него сметану, смойте ее через 15 минут и протрите лицо кубиком льда. Затем нанесите питательный крем.

Вечером стареющую кожу протирайте заваренным чаем - это хорошо разглаживает морщины. А отвары из трав, какие найдутся, - петрушки, ромашки, зверобоя, мяты, шалфея или липового цвета - сделают вашу кожу моложе. Также хорошо «убирают» морщинки соки из апельсина или лимона, разведенные с водой (1:1).

Андрей СМЕРНОВ

КОЕ-ЧТО О МУЖСКИХ ПРОБЛЕМАХ

Никто не станет отрицать, что для мужчины секс играет чуть ли не главную роль в жизни. Содержание гормонов в крови, т.е. степень сексуальной активности, влияет не только на здоровье, но и на настроение и ход мыслей. Медики утверждают, что уменьшение количества гормонов очень сильно отражается на психическом состоянии мужчин. Он теряет интерес к жизни, мир для него окрашивается в серые тона. Правда, те, с кем случалась такая беда, тоже не должны отчаиваться. Все можно исправить. Главное - в это верить и захотеть.

В АШЕМУ вниманию предлагаем советы врача и народного целителя Ужегова. Он советует для борьбы с импотенцией использовать народные средства. Мужской климакс имеет свою специфику. Надо установить строгий распорядок дня и постоянно ему следовать. Избежать снижения половых функций с возрастом невозможно, отодвинуть - вполне реально. Советы простые: необходимо сохранить привычный уклад жизни во всем, в том числе и в сексе. Но только не стоит заниматься им слишком активно, нельзя доводить себя до изнеможения. Побольше физкультуры на свежем воздухе. Обязательно принимайте витамины и правильно питайтесь.

Замечено, что половую функцию поддерживают такие продукты, как кофе, шоколад, мед, грецкий орех, желток куриного яйца или петушиные гребни, приготовленные по специальному рецепту. В любовных делах очень полезна обыкновенная морковь, насыщающая организм витаминами. Обязательны паровые бани и дос-

таточно продолжительные солнечные ванны. Наколите мелко 500 г льда и заверните его в марлю, сложенную в 8 слоев. Сначала эту связку нужно держать у основания мозга в течение одной минуты, затем приложить к ребрам, в области сердца, потом к мошонке. Если проделывать эту процедуру несколько раз в день от 9 до 15 минут, это восстанавливает сексуальную способность гораздо лучше, чем любые лекарства.

Особо следует остановиться на оздоровительном беге, ибо ничто так не нормализует гормональный обмен, как бег трусцой. Многочисленные исследования показали, что уровень гормонов у 80-летних старцев, занимающихся бегом, не ниже, чем у 18-летних юношей.

Теперь о травах. Ведь многие рецепты проверены и испытаны нашими дедками. Они не причиняют вреда здоровью в отличие от химических препаратов, но очень помогают в борьбе с импотенцией. Китайские лекари лечили больных преимущественно женьшенем. При полном половом бессилии предлагается следующий рецепт: возьмите 40-50

г женьшеня и настаивайте его на 0,5 л хорошо очищенной водки. На другой день подогрейте настой до 50 градусов, хорошо взболтайте и поставьте в теплое место еще на 7 дней. Настой готов. Пейте по одной рюмке (20-30 г) три раза в день перед едой. Когда содержимого бутылки окажется меньше 1/20 ее части, долейте водки до первоначального объема и хорошо взболтайте. Продолжайте курс лечения. Доливать можно еще 1-2 раза.

ВАШИ ЗЕЛЕННЫЕ СОЮЗНИКИ

Аир болотный - корневища растений режут, высушивают, 1 ст. ложку высушенных измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 3 часа в теплом месте. Пить 3 раза в день по 50-100 г перед едой.

Заячий горох (эспарцет песчаный) - настой трав и корней используют при ослаблении половой функции. Траву собирают во время цветения, корни - осенью.

Клен остролистный. В народной медицине применяется как средство, усиливающее половую активность.

Делают настой: 1 стол. ложка высушенных листьев заливается 200 г кипятка, настаивают 1 час. Пить по 50 г 3 раза в день.

Розмарин лекарственный - применяется как хорошее общеукрепляющее средство при упадке сил, астении, половой слабости. Молодые побеги срезают во время цветения, сушат, отделяют листья. Готовят настой: 1 столовая ложка листьев на 400 г кипятка, настаивать 1 час, процедить, пить по 100 г 3 раза в день до еды.

Грецкий орех - измельчить, залить медом в равных пропорциях, употреблять по 2 ч. ложки 2 раза в день через 30 минут после еды, запивая молоком. Курс лечения - один месяц.

Корень петрушки и кинзы - 1:1 - лить по 1 стол. ложке постоянно.

Лук репчатый - повышает половое влечение, усиливает деятельность половых желез, увеличивает выработку спермы в организме. Употребляют луковицу как в свежем виде, так и в виде настоя. 2-3 порезанные луковицы заливают 400 г теплой воды, пьют по 100 г 3-4 раза в день.

Пастернак посевной - используют как общеукрепляющее и усиливающее половую функцию средство. 4 ст. ложки измельченных корнеплодов и 6 ст. ложек сахара растереть, залить 400 г кипятка, варить 15 минут, затем настаивать 8 часов. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин. до еды.

Подготовила Галина ПОСТНИКОВА

КАК ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ?

Естественно, каждому нормальному человеку хочется прожить дольше. Однако природа "берет свое": процесс старения начинается еще в пору зрелости и постепенно ускоряется, особенно после 50 лет. Как же его затормозить? Полезные советы в этой области дает авторитетный британский специалист в области питания Джин Карпер.

● Фрукты и овощи нужно есть не менее пяти раз в день. Ряд исследований показал, что они не только снимают риск инсульта, инфаркта и онкологических заболеваний, но и поддерживают умственную и физическую деятельность, сохраняют зрение. Самые полезные - всевозможные ягоды, капуста, морковь, апельсины и другие цитрусовые, виноград, шпинат, помидоры.

● Пейте до 3-5 чашек чая в день. Это - чудодейственный напиток, его употребление резко снижает опасность различных заболеваний. Чай содержит в 3 раза меньше кофеи-

на, чем кофе. Рекомендуется пить холодный или горячий чай после еды.

● Необычайно полезен в данном случае и чеснок. Он омолаживает и защищает клетки организма, снижает кровяное давление и уровень холестерина, повышает сопротивляемость болезням. Ежедневно съедайте одну дольку вареного или сырого чеснока, добавляйте его в соусы и салаты. А чтобы избавиться от чесночного запаха изо рта, пожуйте корень петрушки - это испытанное народное средство.

● Ежедневно принимайте таблетку

поливитамин. Витамины группы В снижают риск инфаркта. Особое значение в борьбе со старением имеют витамины С и Е, а также бета-каротин (разновидность витамина А). Таблетки этих витаминов надо принимать независимо от количества съеденных фруктов и овощей: витамин С - от 500 до 1000 миллиграммов, Е - примерно 400, бета-каротин - 10-15 миллиграммов.

● Желательно, чтобы в комплекс витаминов был включен хром. Многочисленные опыты доказали: он помогает поддерживать уровень сахара в крови.

Доктор Джин Карпер также предупреждает, что люди с хроническими заболеваниями могут есть шпинат и помидоры, а также принимать таблетки с витаминами только после консультации с врачом.

**ПРИ ТРАХЕОБРОНХИТЕ,
ХРОНИЧЕСКОМ
БРОНХИТЕ, ОСТРОМ,
СУХОМ БРОНХИТЕ
И БРОНХОСПАЗМЕ**

1. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 10 г, подорожник большой (листья) - 20 г, хвощ полевой (трава) - 30 г, первоцвет весенний (цветки) - 40 г.

Принимать в теплом виде настой¹ или отвар² по 1/3-1/4 стакана при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

2. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 20 г, подорожник большой (листья) - 30 г, солодка голая (корень) - 30 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г.

Принимать в виде теплого настоя¹ по 1/3-1/4 стакана перед едой 3 раза в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром бронхите.

3. Багульник болотный (трава) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, фиалка трехцветная (трава) - 10 г, подорожник большой (листья) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г. Первоцвет весенний (трава и корни) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 10 г, алтей лекарственный (корни) - 20 г, солодка голая (корни) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана в виде настоя¹ или отвара² 3 раза в день после еды при сухих бронхитах.

4. Алтей лекарственный (корень) - 40 г, солодка голая (корень) - 25 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 15 г.

Принимать в виде теплого настоя¹ или отвара² по 1/3 - 1/4 стакана 3-5 раз в день при остром и хроническом бронхите, эмфиземе легких, пневмонии.

5. Донник лекарственный (трава) - 5 г, тимьян обыкновенный (трава) - 10 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, мята перечная (листья) - 10 г, подорожник большой (листья) - 15 г, солодка голая (корень) - 15 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 20 г.

Принимать в теплом виде отвара² или настоя¹ по 1/3-1/4 стакана в день при кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, остром сухом бронхите.

6. Девясил высокий (корни) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, подорожник большой (листья) - 20 г, хвощ полевой (трава) - 30 г, первоцвет весенний (цветки) - 40 г.

В прошлом году мы публиковали отдельные главы из книги "Лечебник" рассказывающие о том, как собирать травы и делать из них настои, отвары и ингаляционные смеси. Печатали мы и рецепты травяных сборов для лечения некоторых заболеваний. Публикуем в этом номере еще несколько глав.

новенный (плоды) - 10 г, сосновые почки - 15 г, календула (цветки) - 10 г, шалфей лекарственный (листья) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, мать-и-мачеха (трава) - 10 г, фиалка трехцветная (трава) - 10 г, эвкалипт прутовидный (лист) - 15 г.

Принимать в виде настоя или отвара² по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день после еды при влажных бронхитах.

7. Шалфей лекарственный (трава) - 20 г, тимьян обыкновенный (трава) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 15 г, синюха голубая (корни) - 15 г, анис обыкновенный (плоды) - 15 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г.

Принимать в виде настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день после еды при бронхите.

8. Солодка голая (корни) - 15 г, синюха голубая (корни) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 20 г, валериана лекарственная (корни) - 10 г, пустырник пятилопастный (трава) - 10 г, мята перечная (трава) - 20 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г.

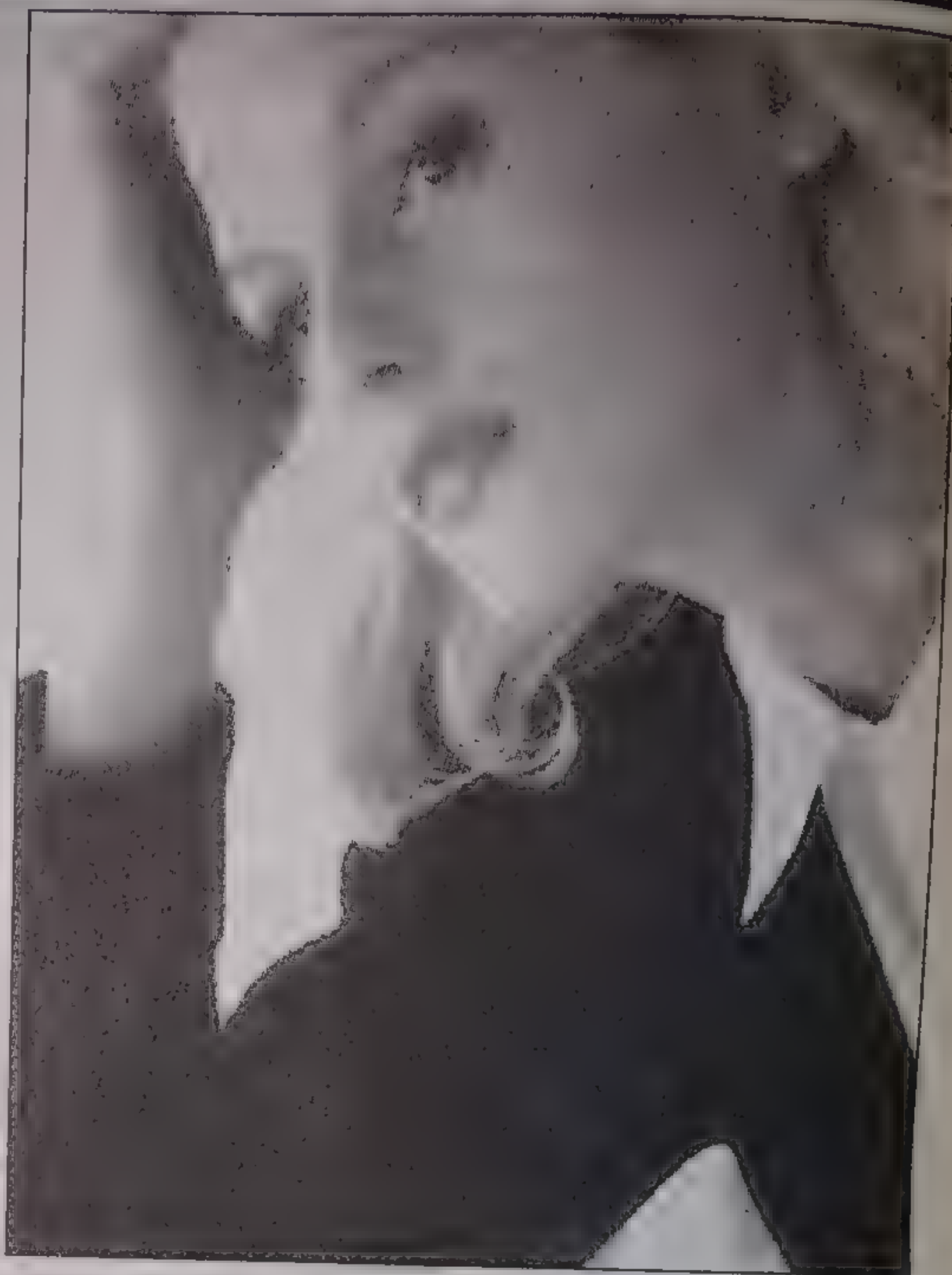
Принимать в виде настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3-5 раз в день после еды при бронхоспазме.

**ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ
АСТМЕ, КОКЛЮШЕ,
ХРОНИЧЕСКОЙ
ПНЕВМОНИИ**

1. Анис обыкновенный (плоды) - 30 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 30 г, льняное семя - 20 г, тимьян обыкновенный (трава) - 20 г.

Применять в виде теплого настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

2. Багульник болотный (трава) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, фиалка трехцветная (трава) - 10 г, ромашка аптечная - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, солодка гладкая (корни) - 10 г, девясил высокий (корень) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, подорожник



большой (листья) - 10 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя¹ 3 раза в день после еды при бронхиальной астме, астмоидных бронхитах.

3. Солодка голая (корни) - 10 г, череда трехраздельная (трава) - 10 г, аралия маньчжурская (корни) - 10 г, хвощ полевой (трава) - 10 г, шиповник коричный (плоды) - 10 г, бессмертник песчаный (цветки) - 10 г, девясил высокий (корни) - 10 г, ольха серая (соплодия) - 10 г, одуванчик лекарственный (корни) - 10 г, лопух большой (корни) - 10 г. Применять в виде настоя¹ по 1/3 - 1/4 стакана 3 раза в день после еды в качестве десенсибилизирующего средства.

4. Тимьян обыкновенный (трава) - 20 г, мать-и-мачеха обыкновенная (трава) - 20 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г, девясил высокий (корень) - 20 г, анис обыкновенный (плоды) - 20 г.

Применять в виде теплого настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, ин-

фекционных заболеваниях бронхов.

5. Анис обыкновенный (плоды) - 20 г, фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г, тимьян обыкновенный (трава) - 20 г, солодка голая (корень) - 20 г, сосна обыкновенная (почки) - 20 г.

Применять в виде теплого настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

6. Алтей лекарственный (корни) - 50 г. Тимьян обыкновенный (трава) - 50 г.

Применять в виде настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

7. Сосна обыкновенная (почки) - 40 г, подорожник большой (листья) - 30 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 30 г.

Применять в виде теплого настоя¹ по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день при бронхиальной астме, коклюше, инфекционных заболеваниях бронхов.

**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ
ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ**

1. Алтей лекарственный (корень) - 20 г. Солодка голая (корень) - 20 г. Анис обыкновенный (плоды) - 20 г. Шалфей лекарственный (листья) - 20 г. Сосна обыкновенная (почки) - 20 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя¹ 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

2. Алтей лекарственный (корень) - 40 г. Солодка голая (корень) - 40 г. Фенхель обыкновенный (плоды) - 20 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя через каждые 4 часа при заболеваниях органов дыхания.

3. Алтей лекарственный (корень) - 40 г. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 40 г. Душица обыкновенная (трава) - 20 г.

Принимать в виде тепло-го настоя¹ по 1/2 стакана 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

4. Подорожник большой (листья) - 30 г. Солодка голая (корень) - 30 г. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя¹ через каждые 4 часа при заболеваниях органов дыхания.

5. Алтей лекарственный (корень) - 40 г. Солодка голая (корень) - 30 г. Девясил высокий (корень) - 30 г.

Принимать по 1/4 стакана настоя¹ через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

6. Анис обыкновенный (плоды) - 20 г. Алтей лекарственный (корень) - 40 г. Солодка голая (корень) - 40 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя¹ через каждые 3 часа при заболеваниях органов дыхания.

7. Шалфей лекарственный (листья) - 20 г. Анис обыкновенный (плоды) - 20 г. Сосна обыкновенная (почки) - 20 г. Алтей лекарственный (корень) - 20 г. Солодка голая (корень) - 20 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя¹ 3-4 раза в день при заболеваниях органов дыхания.

8. Мать-и-мачеха обыкновенная (листья) - 25 г.

Анис обыкновенный (плоды) - 25 г. Алтей лекарственный (корень) - 25 г.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день после еды при заболеваниях органов дыхания.

8. Девясил высокий (корни) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 10 г, сосновые почки - 10 г, календула (цветки) - 10 г, шалфей лекарственный (листья) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, подорожник большой (листья) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, эвкалипт прутовидный (листья) - 10 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя¹ 3 раза в день после еды при хронической пневмонии, бронхоэктатической болезни.

**ПРИ ЛАРИНГИТАХ,
ТРАХЕИТАХ, АНГИНАХ,
ТОНЗИЛЛИТАХ**

1. Эвкалипт прутовидный (лист) - 20 г, календула (цветки) - 15 г, шалфей



лекарственный (листья) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, девясил высокий (корни) - 10 г, солодка голая (корни) - 10 г, липа сердцевидная (цветки) - 10 г, багульник болотный (трава) - 10 г.

Для полоскания ротоглотки при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзилитах.

2. Эвкалипт прутовидный (лист) - 15 г, шалфей лекарственный (листья) - 20 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, сосна обыкновенная (почки) - 15 г, девясил высокий (корни) - 20 г, тимьян обыкновен-

ный (трава) - 10 г. Для приготовления ингаляционной смеси³ при ларингитах, трахеитах, ангинах, тонзилитах.

**ПРИ ПРОСТУДНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

1. Корень алтея - 20 г, мать-и-мачеха - 20 г, душица - 10 г. Ст. ложку смеси заваривают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 20 мин, затем процеживают через марлю и принимают в теплом виде по 1/2 стакана через каждые 3 часа.

2. Малина (плоды) - 20 г, душица (трава) - 10 г. Две ст. ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, настаивать 30 мин, процедить через марлю и пить настой горячим по полстакана 3-4 раза в день как потогонное и отхаркивающее средство.

3. Малина (плоды) - 10 г, липа (цветы) - 10 г. Две ст. ложки смеси заварить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 5 мин, процедить через марлю. Пить

новенный (трава) - 20 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, солодка голая (корни) - 20 г, алтей лекарственный (корни) - 20 г.

Принимать в виде настоя¹ или отвара² по 1/4-1/3 стакана 3-5 раз в день после еды в качестве противокашлевого средства.

3. Солодка голая (корень) - 40 г, липа сердцевидная (цветки) - 60 г. Принимать в виде горячего настоя¹ 2-3 раза в день по 1 стакану при простудных заболеваниях, а также как потогонное и противовоспалительное средство.

4. Истод сибирский (корни) - 15 г, мать-и-мачеха (листья) - 15 г, первоцвет весенний (трава) - 10 г, анис обыкновенный (плоды) - 15 г, мята перечная (трава) - 15 г, ромашка аптечная (цветки) - 10 г, подорожник большой (листья) - 20 г.

Принимать по 1/3-1/4 стакана настоя¹ или отвара² 3-4 раза в день после еды в качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства.

5. Первоцвет весенний (трава и корни) - 10 г, девясил высокий (корни) - 10 г, шалфей лекарственный (листья) - 10 г, сосновые почки - 10 г, мята перечная (трава) - 10 г, календула лекарственная (цветки) - 10 г, подорожник большой (листья) - 10 г, солодка голая (корень) - 10 г, зверобой продырявленный (трава) - 10 г, тимьян обыкновенный (трава) - 10 г.

Принимать по 1/3 стакана настоя¹ 3-5 раз в день после еды при острых респираторных заболеваниях.

отвар горячим по полстакана 3-4 раза в день как жаропонижающее и противовоспалительное средство при простуде и гриппе.

**ОТХАРКИВАЮЩИЕ
СБОРЫ**

1. Мыльный корень (туркестанский) - 40 г, солодка (корень, измельченный) - 10 г.

Способ употребления: 1 чайную ложку сбора заварить в стакане кипятка, настаивать 30 минут, процедить и выпить в течение дня в 3-4 приема.

2. Багульник болотный (трава) - 20 г, тимьян обыкновен-

**ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ
ПРИ ЛАРИНГИТЕ
И АНГИНЕ**

1. Фенхель обыкновенный (плоды) - 10 г, мята перечная (листья) - 30 г, ромашка лекарственная (цветки) - 30 г, шалфей лекарственный (листья) - 30 г.

Применять в виде тепло-го настоя¹ по 1/2-1/3 стакана для полоскания при ларингите и ангине.

КОНСКИЙ КАШТАН ПРИ ВАРИКОЗЕ

Для приготовления настойки берут 50 г цветков или размельченных плодов конского каштана и заливают их 0,5 л водки. Настаивают две недели в темном месте, периодически взбалтывая. Принимают настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день в течение 3-4 недель. Эту же настойку используют для наружного применения.

А.В.КОЗУНОВА,
Московская обл.

ЛОПУХ ЛЕЧЕТ

Хочу посоветовать многим читателям, не знающим, как лечиться, обратить внимание на лопух. Мне и многим моим знакомым это простое растение помогло избавиться от заболеваний суставов (у меня был бурсит). Лопух очищает кровь, а значит, и весь организм. Он помогает при атеросклерозе, сахарном диабете, водянке, гастрите, почечнокаменной, желчекаменной и других болезнях.

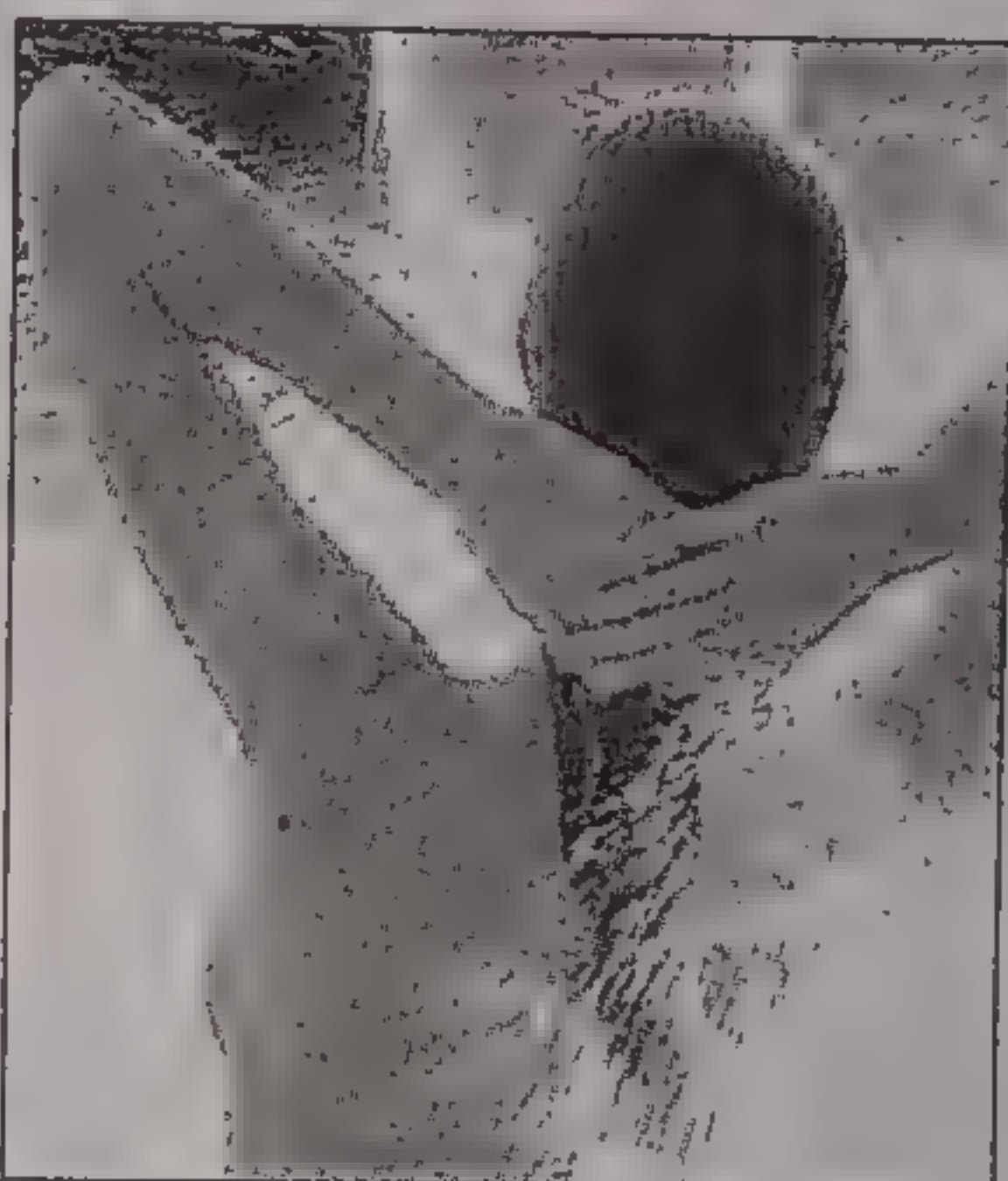
Рецепт Н.Макаревича. Вечером залить 1 ч. ложку размельченных сухих корней двумя стаканами кипятка и томить на пару 10-20 минут, затем укутать и оставить до утра. Этот настой надо выпить, предварительно подогрев, в течение дня в 3-4 приема, желательно натощак. Наиболее подходящая пора для заготовки корня лопуха - май. Если опоздаете, придется ждать до осени.

Л.Г.БОГДАНОВА, Москва

ПОМОГЛА ХОЛОДНАЯ ВОДА

Замучил меня артрит. Я стала обливаться холодной водой по системе Порфирия Иванова, и артрит мой притих. Думала, что вообще вылечилась, и причем только обливанием, ведь ничего другого просто не предпринимала. Но в 1996 году перенесла несложную операцию и обливания забросила года на два. И вот летом 1998-го вынуждена была обратиться к врачам - так сильно заболели ноги. Месяц пролежала в больнице, но боли не проходили. И тогда я вновь возобновила обливания. И что же? Боль утихла. Лекарств никаких не пью. Только делаю массаж ног и позвоночника при помощи березовой палки.

Надежда МАЛАХОВА, Набережные Челны



РЕЦЕПТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Я ТРИЖДЫ (в 65-м, 82-м и 96-м годах) одерживал победу над этим изнуряющим заболеванием с помощью простого народного средства. Оно особенно пригодится жителям глубинки, где трудно получить медицинскую помощь. Из молока надо приготовить 4 л сыворожки и вылить ее в эмалированное ведро. Осторожно опустить в нее 9 тщательно вымытых свежих куриных яиц, закрыть крышкой и оставить в комнате на 9 дней в темном месте. Изредка помешивать. На 10-й день вынуть яйца, освободить от пленки (скорлупа растворится в сыворотке) и хорошо перемешать в ведре с сывороткой. Добавить туда же 0,5 л майского меда и 0,5 л медицинского спирта. Принимать эту настойку надо по 50 г за 10-15 минут до еды. Через 21-22 дня палочек Коха в организме не будет.

И.Д.КУЗЬМИН,
Ростовская обл.

ЦЕЛЕБНАЯ ПОДУШКА

ПРОЧИТАЛА в журнале статью о подушках, которые выпускает в селе Шилово инженер Левкин, и поняла: она прямо для меня создана. У меня были большие проблемы со сном, мучили боли в шейном отделе позвоночника и в плечевых суставах. С тех пор как сплю на подушке Левкина, боли прошли. Подушка как бы растекается под головой и шеей и позволяет позвоночнику принять свободное положение. К том же она изготовлена из натуральных материалов: наперник - льняной, содержимое - гречишная лузга. Купила подушку и супругу, чтобы он избавился от храпа. Помогло и от этого.

Татьяна САПОЖНИКОВА, Москва

ЭБОНИТОВЫЙ ДИСК

«Розовый каучук», или эбонит, - материал, получаемый в процессе вулканизации резиновых смесей. Когда-то его применяли в лечебных целях, но с расширением ассортимента физиотерапевтических процедур позабыли. И, по-моему, напрасно. Эбонитовые кружки и палочки можно купить на рынке - в рядах, где продают старые инструменты и технические материалы. Я пользуюсь кружком диаметром 110 мм. Беру его в руку так, чтобы вся его поверхность соприкасалась с кожей, и минут 10-15 вожу по больному месту. Если неприятные ощущения не проходят, прибинтовываю к месту, которое болит, на ночь. И не было случая, чтобы это средство не помогло

мне. С помощью эбонитового диска я довольно быстро снимаю боли в суставах, избавляюсь от вздутия кишечника, обострений радикулита. Для профилактики гриппа делаю массаж лица, а потом прикладываю диск к носу и рту на 3-5 минут. Эффект такого лечения объясняется тем, что при трении эбонита о тело отрицательные заряды статического электричества активно стимулируют функции клеток организма. После любой лечебной процедуры эбонитовый кружок надо промыть водой и спрятать в темный мешочек - он боится солнечных лучей.

В.Я.БЕЗАЙС, Симферополь

ОТ НОЧНЫХ СУДОРОГ НОГ

ПЕРЕД сном полчаса полежите с поднятыми вверх ногами, время от времени встряхивая их. Можно лечь на коврик возле стены и поднять ноги как можно выше, опершись ступнями о стену. При судорожном сокращении икроножной мышцы помогает массаж точки в середине икры. Нажимать надо сильно, до боли. Если же сводит мышцы в районе стопы, встаньте на холодный пол и сильно массируйте напряженную мышцу.

Н.И.УДОВЕНКО

НЕОБЪЯСНИМО, НО ПОМОГАЕТ

Мой совет очень прост. Надо срубить в лесу молодую осину, сделать из нее палку длиной 60-70 см и класть ее на ночь в ноги. Судорог не будет.

**Константин Никитич
ДРОЗДОВ,** Москва

Я ДОЛГО мучилась от ночных судорог ног, особенно с 12 до 2 часов. Ни мази, ни массаж не помогали. Однажды мне посоветовали положить под кровать несколько осиновых поленьев. Я так и сделала. И вот уже пошел восьмой год, как судороги прекратились. А поленья я так и держу под кроватью, только меняю их на свежие.

**Зинаида Михайловна
ХАБИБРАХМАНОВА,**
Удмуртия

ТРАВЫ ВМЕСТО АНТИБИОТИКОВ

При герпесе и опоясывающем лишае хорошо помогает настойка из цветков таволги вязолистной и календулы. Приготовить ее несложно. Беру примерно по 2 ст. ложки цветков и заливаю водкой в литровой банке. Ставлю банку в кастрюлю с горячей водой (60-70°) на час. После этого настаиваю в течение двух недель в темном месте. Затем процеживаю. При герпесе прикладываю ватку, смоченную в настойке, к больному месту минут на пятнадцать. 2-3 такие про-

цедуры - и все проходит. При первых признаках опоясывающего лишая надо намочить тряпочку в настойке и приложить к месту высыпания. Одновременно я принимал настойку внутрь, разводя 1 ст. ложку в стакане воды, 3-4 раза в день. Болезнь проходит меньше чем за неделю, тогда как лекарствами она лечится более двух месяцев. Эффект в обоих случаях поразительный.

Н.К.КУШИЛОВ,
Ярославль

НАПИТОК ЗДОРОВЬЯ

ЭТОТ рецепт для выведения радионуклеидов из организма дал мне десять лет назад известный украинский целитель В.В.Тищенко. Он полезен не только тем, кто, как я, живет в экологически неблагоприятных районах. Для укрепления здоровья любому человеку стоит воспользоваться им, особенно весной. Ведь растения, входящие в этот сбор, укрепляют иммунную систему, очищают кровь и выводят шлаки. А онкологическим больным он поможет восстановиться после химиотерапии. Надо взять 5 ст. ложек хвои сосны, по 3 ст. ложки растолченных плодов шиповника, измельченной шелухи лука и 1 ст. ложку мелко нарезанного кор-



ня солодки. Все это залить литром кипятка, укутать и настаивать час. Пить как чай 4-5 раз в день в течение четырех месяцев. После приема этого настоя я ощущаю прилив бодрости, а закончив курс, чувствую себя намного здоровее.

В.Н.СТОРОЖУК, Гомель

СОЛЕННЫЕ ВОЛОСЫ

ВЖАРКОЕ время приходится очень часто мыть волосы. Какие бы шампуню при этом ни рекомендовали, кожа головы все равно нередко пересушивается, а волосы секутся. Как избежать этих неприятностей?

Я предпочитаю старые домашние рецепты, их в сундуках наших бабушек найдется немало. Лично мне подходят два простых средства. Первое - мытье волос вместо шампуня яичным желтком. Второе - втирание в кожу головы мелкой поваренной соли. После первой и второй процедуры волосы надо тщательно сполоснуть. И какой бы жесткой не была вода, результат просто замечательный. Более того, если нет горячей воды, можете при этом пользоваться прохладной - все равно волосы будут хорошо промыты.

А.З.ВАСИНА, Нальчик

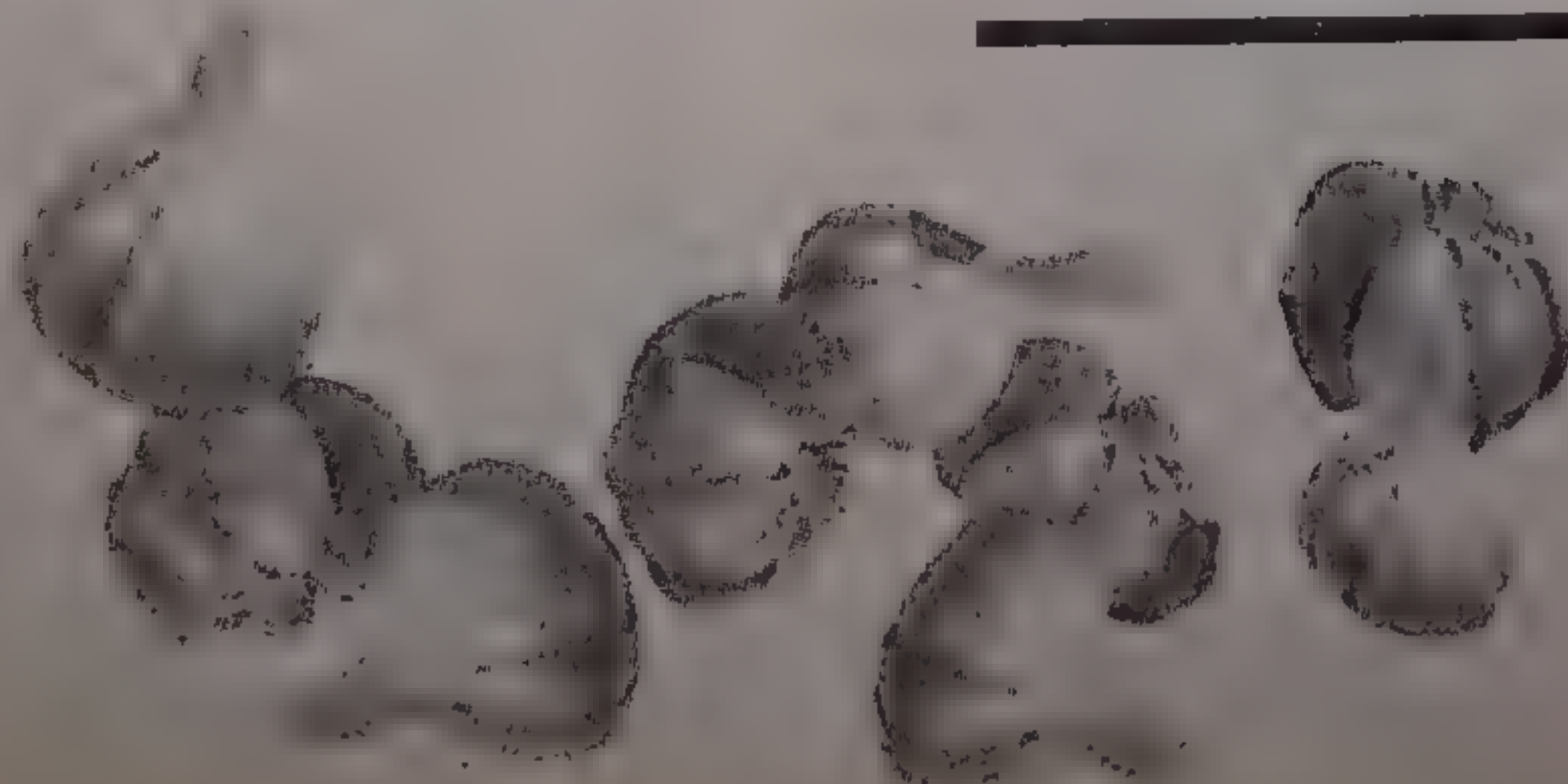
ЛЕЧИТЕ НОГИ ЧЕСНОКОМ И ЯБЛОКАМИ

ПОСЛЕ хождения босиком у некоторых остаются на ногах затвердения кожи - их называют натоптышами. Кстати, они возникают и от того, что летом мы носим обувь без носков. Я люблю, чтобы у меня ноги дышали, поэтому натоптыши возникают постоянно. Как от них избавиться?

Берете чеснок и кислое зеленое яблоко. Разрезаете их дольками и поочередно смазываете затвердевшее место. Делайте это по четыре-пять раз в день. Через неделю натоптыш размягчится и лишняя кожа сойдет слоями.

Лекарство не раз проверила на себе и, что интересно, таким способом можно убрать самые твердые мозоли. Мало того, я избавилась и от бородавок. Правда, если мозоли надо смазывать чесночным и яблочным соком неделю, то бородавки - дней десять-двенадцать.

Р.КУСКОВА, Сыктывкар



ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА - НЕ ПРОБЛЕМА

ОТ СОЛНЦА у меня на лице и на руках появились пигментные пятна, да таким темные - сквозь загар проступают. Признаюсь, на отбеливающие кремы денег не жалела. Фирмы разные - эффект один: загар сходил, а пятна оставались. Расстраивалась, не представляете как.

Все мои подруги советовали свои рецепты. Действительно, результаты я видела у них на лице, а моя кожа будто как-то особенная. Помог случай. Однажды очень сильно разболелась голова, и я положила на лоб компресс с тертым хреном. Утром смотрю в зеркало, а пятна-то побледнели - их на лбу было больше всего. На радостях взяла еще натерла моего лекарства, положила его на небольшие бумажные салфетки, а их прилепила к каждому пигментному пятнышку.

Полежала минут десять и сняла, потому что гореть сильно стало. И что вы думаете? Через несколько дней пигментация стала почти незаметной. Немного пудры или тонального крема - кожа гладкая, цвет приятный. Самой нравится.

Лена КОНОВАЛОВА, Иркутск

ВЫБЕРИТЕ БЕЛЫЙ ИНЖИР

КОГДА я прихожу на рынок и вижу, как покупают черный инжир, всегда недоумеваю: "А где же инжир настоящий?" Такой, что продают сейчас на рынке, прежде считался сорным и даже вредным для желудка.

У нас в саду всегда рос белый инжир - он, кстати, считается самым полезным. Кожица его легко отходит и после того, как съешь несколько плодов, наступает полное насыщение. Когда осенью наслаждаешься его сочной мякотью, обязательно слегка потолстеешь. Второе место после белых занимают красные плоды - их все же можно встретить на рынке. И те и другие не просто питательны. Очень важно, что они обладают очищающим эффектом. Как метелкой выскребут кишечник, очистят мочевые пути от песка. При этом они очень легко перевариваются, так что не надо бояться обилия семян внутри плода.

Черный инжир тоже съедобен, хотя это худший сорт. И он-то как раз наиболее распространен. Но сезон все равно пропускать нельзя. Очищающая сила этого плода настолько сильна, что он помогает даже при такой болезни, как витилиго. При регулярном смазывании пятен их окраска становится менее контрастной.

Р.ИСАЕВА, Фергана

ОВСЯНЫЙ КИСЕЛЬ ПО ИЗOTOVУ

В МОЕЙ жизни был трудный случай: после перенесенной нейроинфекции (клещевой энцефалит) обнаружились серьезные проблемы со здоровьем. "Русский бальзам" вновь буквально поставил меня на ноги. Для этого и пришлось изобрести его.

"Русский бальзам", конечно же, возник не на пустом месте. В нем заложена основная идея, которая формировалась и шлифовалась не только под влиянием исследований Луи Пастера и Ильи Мечникова, но и учитывались данные, существующие с давних пор, о целебных свойствах некоторых квашеных растений.

Как мы уже знаем, условия брожения могут влиять на отбор и формирование сопутствующих компонентов с теми или иными свойствами. Примерно таким образом и выглядит общая концепция рождения бальзама - результат молочнокислого брожения овса на основе кефира. Кефир, который мы покупаем в магазине, - молочнокислый продукт; имеет в своем составе: жиры, белки, углеводы, витамины, закваску в виде дрожжевых бактерий и другие компоненты. Давно подмечено, что продукты с присутствием кефира обладают высокой биологической и энергетической активностью.

Бальзам - натуральный продукт. Он содержит более 10 ценных компонентов: крахмал, витальные аминокислоты, широкий спектр витаминов B₁, B₂, B₆, A, E, PP, биотин, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные соли. Набор этот благотворно влияет на состояние внутренней среды и стимулирует функциональную деятельность многих систем организма. В итоге прием "бальзама" улучшает внутреннюю среду, освобождает от шлаков и ядовитых веществ, поступающих с пищей, стимулирует защитные силы, изгоняет различную патологию, регулирует в лучшую сторону работу желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Для многих ежедневное употребление бальзама стало важным средством оздоровления и действительностью в режиме питания - лечения, в корне изменившего тонус организма и самочувствие. У людей улучшается общее состояние, снижается усталость, отступают многие недуги.

"Русский бальзам" выполняет решающую роль в регулировании обменных процессов, способствует выделению избытка холестерина, то есть обладает и определяет способность блокировать развитие атеросклероза. Таким образом, чем раньше начать эту диету с присутствием "Русского бальзама", тем безопаснее вы будете себя чувствовать, снизив вероятность появления инфаркта миокарда или инсульта. Такие случаи фактически уже известны: я предлагаю то, что испытываю сам в течение 10 лет, и то, что может сделать каждый.

Еще в начале своего рассказа я упомянул о том, что в 1959 году переболел клещевым энцефалитом. Потянулся широкий и длительный шлейф всевозможных осложнений. Разумеется, меня "лечили", как говорится, по последнему слову "техники". В итоге приобрел лекарственную, пищевую аллергию и все прочие неприятнейшие последствия лекарственной передозировки. Оказался в таком тяжелом положении, что коллеги беспомощно разводили руками... Тут-то и пришлось мне искать способ улучшения своего здоровья.

Думаю, что овсяный кисель потому и был особым пищевым продуктом, что обладал и обладает целебными свойствами. Вы задавали себя вопрос: "Почему лошадь такая здоровая, работающая и сильная?" - Да потому, что постоянно жует овес. И это не шутка, а наблюдения из практической жизни. Вот так и я: стал практиковать применение овсяного киселя в пищу; считаю себя практически здоровым человеком - уже 10 лет "жую" овес... Куда

делась моя ишемия, атеросклероз, аллергия и другие болячки... Ну, а теперь - к делу! Начинать с воды: кипятим воду, остужаем ее до температуры "парного" молока. Затем, например, в 5-литровую стеклянную банку на 3/4 заливаем остуженной воды, высыпав "Геркулес" 0,5 кг (одна пачка), туда же для улучшения процесса брожения добавляем 5-7-9 столовых ложек овсянки грубого помола, 0,5 стакана кефира, плотно закрываем крышкой и проводим молочно-кислое брожение 1-2 суток. Процесс брожения можно ускорить, если банку утеплить (зимой разместить около отопительной батареи). Появление пузырьков и расслоения во взвеси - признаки доброкачественного брожения. После брожения взвесь фильтруют через дуршлаг, добавляя небольшие порции холодной воды, интенсивно помешивая сгусток, размещенный на дуршлаге. По мере накопления промывную жидкость переливают в другую банку. Эту банку выдерживают 16-18 часов, в ней образуется два слоя: верхний - жидкость (отсосать с помощью резиновой трубки), а нижний - плотный рыхлый белый осадок-концентрат овсянки. Осадок перелить в банку и хранить под крышкой в холодильнике (срок хранения 3 недели). Заметим, что концентрат овсянки, приготовленный на кефире, в последующем можно применять как закваску для получения новой порции концентрата. Кисель варят обычным способом.

Скажу, так, возможности человеческого организма сильно впечатляют, когда видишь, как бальзам улучшает самочувствие. После нескольких недель или месяца такой диеты повышается выносливость, работоспособность, появляется бодрость, легкость во всем теле, отлично работает мозг...

Регулярное и ежедневное употребление бальзама скажется на вашем внешнем виде: будете выглядеть моложе своих лет, изменится характер поведения, подвижность, актив-

ность... Это состояние зависит от существенного оздоровления всего организма, улучшения микроциркуляции и кровоснабжения органов и тканей, что бесценно для устранения целого ряда недугов. Скажем так, результаты целебного действия бальзама повторяются у многих лиц, это препарат с широким спектром действия. То есть бальзам - то же лекарство: взять за правило употреблять его каждый день, например, на завтрак: порцию 150-200 мл, столовая ложка растительного масла (любого), немного соли, 100 граммов хлеба (сухарики), щепотку зелени (укроп, петрушка) или другие добавки (следите за аллергенами). Такая доза испытана в жизни и является физиологически достаточной, оправданной в пищевом режиме каждого человека. Но не думайте, что вот завтра же вы сможете перейти на питание бальзамом. Необходимо привыкнуть к такой диете. Одни утверждают - бальзам кислый и с трудом его воспринимают, другие считают такой завтрак приятным. И то, и другое - правильно. Помните об одном: необходимо равномерно и медленно входить в режим бальзамотерапии. Определитесь и по тому, какой следует выбрать бальзам: жидкий, как чай, густой или пастообразный вместо каши на обед и ужин.

В первый раз дождитесь следующего дня - какова будет реакция организма? К примеру, безбоязненно употребляйте бальзам раз в сутки, на завтрак, с профилактической и реабилитационной целью. В дальнейшем не нарушайте свойственный вам режим. Несколько сложнее выбрать бальзамотерапию с лечебной целью. Единого подхода здесь нет. Например, у людей, страдающих диабетом, частые приемы пищи - правило. Следовательно, в подобном случае необходимо употреблять несколько столовых ложек пастообразного бальзама так часто, как к этому привык данный человек.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

● При выпадении волос, при сухой коже головы русские знахари рекомендовали следующее: вымыть голову теплой водой без мыла; затем, мягко массируя кожу головы, втереть поваренную соль. Продолжительность манипуляции 10-15 минут. Промыть волосы. Повторить эту процедуру 6 раз. Русские знахари утверждали, что это средство спасало многих от облысения при сухой коже головы.

● Для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы применялся костный мозг. Примерно 250 граммов говяжьего костного мозга прокипятить с небольшим количеством воды и процедить. Полученный состав тщательно смешать с чайной ложкой чистого спирта. Голову помассировать, смазав репейным маслом. Промыть волосы дегтярным мылом. Сделать еще раз массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Намочить полотенце в горячей воде, отжать и повязать им голову. Повторять 5 раз, меняя полотенце по мере его остывания. Завязать голову теплым сухим платком на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать голову и через час вымыть.

● Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части процеженного сока лука, 6 частей отвара корней репейника. Втереть в кожу головы. Покрыть голову полотенцем для согревания на два часа, после этого вымыть. Повторять ежедневно.

● Корни репейника (при заготовлении корни необходимо выморозить - в таком виде они не загниют до нового сбора) сложить в кастрюлю, заливая водой, чтобы она только прикрывала содержимое кастрюли, и поставить в духовку. Кипятить до полного размягчения корней. Остудить и процедить отвар. Смачивать корни волос этим отваром ежедневно. Перхоть быстро пропадает, выпадение волос приостанавливается и волосы растут быстрее.

● При начинающем облысении для укрепления корней волос издавна использо-

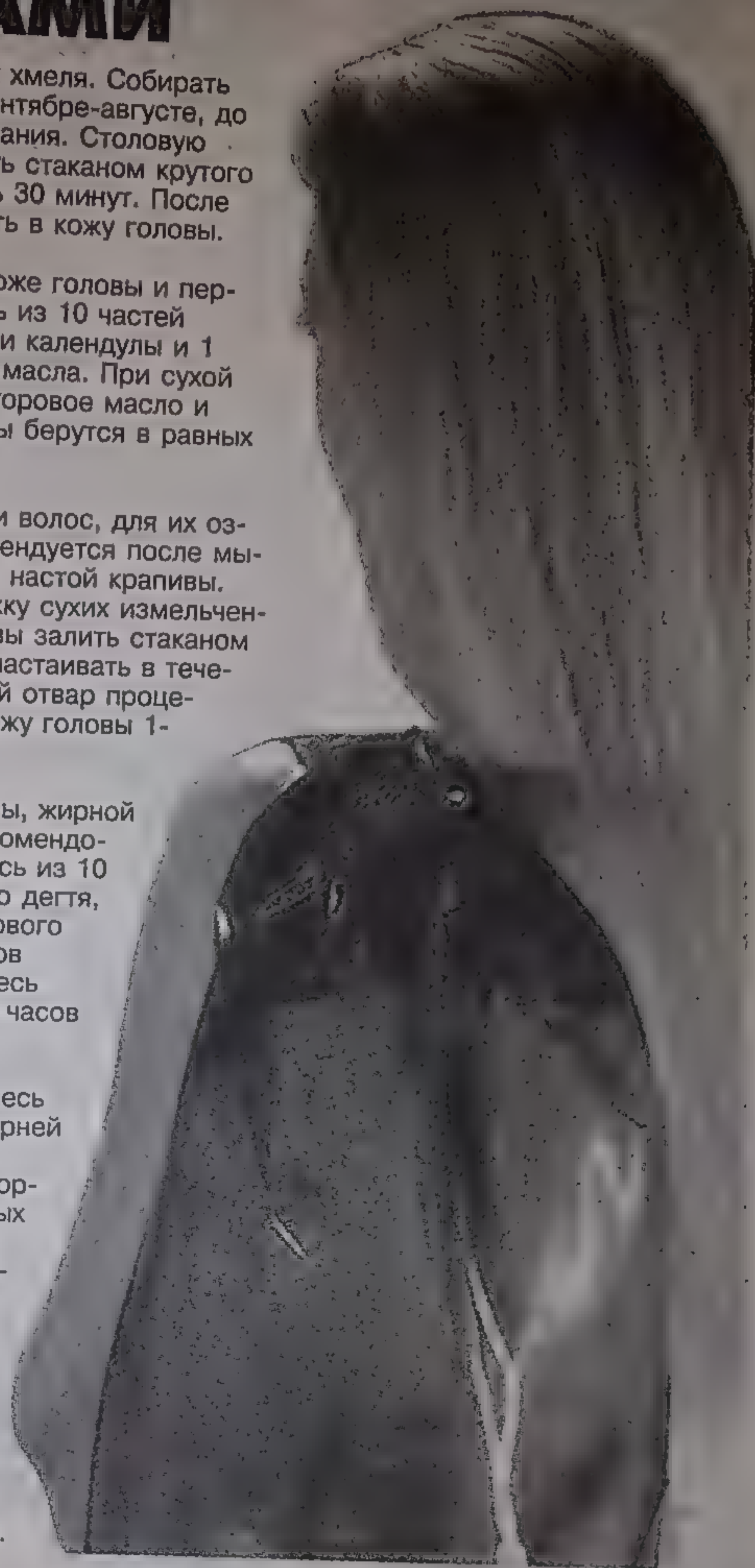
вали отвар шишек хмеля. Собирают шишки нужно в сентябре-августе, до полного их созревания. Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

● При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже головы - касторовое масло и настойка календулы берутся в равных пропорциях.

● При выпадении волос, для их оздоровления, рекомендуется после мытья головы втирать настой крапивы. Одну столовую ложку сухих измельченных листьев крапивы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в течение часа. Остывший отвар процедить и втирать в кожу головы 1-2 раза в неделю.

● При зуде головы, жирной коже и перхоти рекомендовалось втирать смесь из 10 граммов березового дегтя, 20 граммов касторового масла и 100 граммов спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

● Приготовить смесь из измельченных корней лопуха и корневиков аира в равных пропорциях. Шесть столовых ложек смеси залить литром воды и кипятить в течение 15-20 минут. Дать остыть и настояться в теплом месте. Втирать в кожу головы 2-3 раза в неделю. Это хорошо укрепляет и оздоравливает волосы.



ЛЕЧЕНИЕ БОРОДАВОК

● Для лечения бородавок взять небольшую картофелину и разрезать ее пополам. Очищать не нужно. Одну половину выбросить. Резаной стороной оставшейся половины натереть бородавки, после чего закопать в сухом месте. Закопанная часть картофелины высохнет - бородавки исчезнут. Средство пользовалось большой популярностью в центральной России. Нам неизвестно, пропадут ли бородавки в том случае, если картофелину не закапывать, но известно, что юношеские бородавки часто поддаются лечению соком чеснока. Несколько раз в день натирать

бородавки разрезанной частью чесночной дольки.

● Одним из распространенных способов лечения бородавок был следующий: распарить в горячей воде с пищевой содой и мылом ногу (если бородавка подвешенная). Осторожно соскоблить ороговевший верхний слой. Вытереть насухо. Меленький кусочек сырого мяса положить на бородавку, прикрыв отрезком клеенки (сейчас с успехом можно ее заменить пластырем, что еще лучше обеспечит необходимую герметичность) и забинтовать. Не снимать повязку дня три-четыре и не допускать по-

падания влаги. По истечении этого срока повязку снять и ногу распарить в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделяется от здоровой ткани. Если она достаточно велика и всю ее безболезненно удалить не удастся, лечение следует повторить. Подошвенные бородавки вообще плохо поддаются лечению, однако это средство поможет навсегда избавиться от этого неприятного заболевания. Вульгарные, юношеские бородавки можно удалять тем же способом, но не распаривая и не забинтовывая, а только прикрепив кусочек мяса пластырем герметично на тот же срок.

ОТ ОЖОГОВ

● Лечение ожога: намотать немедленно обожженное место холодной водой и сразу засыпать чистой пищевой содой.

● Одним из лучших средств лечения ожогов в знахарской практике считается свежая моча. Немедленно после ожога смочить обожженное место мочой и не вытирая дать просохнуть.

● Взбить яйцо - желток и белок вместе - и смазать обожженное место.

ЛЕЧИМ НОГИ

● Для лечения мозолей луковую шелуху сложить в банку и залить столовым уксусом так, чтобы шелуха была покрыта им полностью. Закрывать горлышко банки компрессной бумагой и завязать. Оставить на две недели при комнатной температуре. Через две недели извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Положить слой шелухи в 2-3 мм на мозоль. Окружающую кожу смазать вазелином или другим жиром. Завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру следует повторять.

● Распарив ногу перед сном, привязать к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2-3 дней процедуру повторять, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

● Чаще всего врастают ногти на больших пальцах ног. Врастая, ноготь причиняет сильную, порой мучительную боль. Русские знахари в подобных случаях рекомендовали ежевечерне надевать на больной палец напалечник, наполненный сливочным маслом. Сверху надеть носок и не снимать в течение ночи. Делать эту процедуру 2-3 недели подряд. Когда боли прекратятся, осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли.

● При вросшем ногте, вдоль его центра от лунки к краю пальца осторожно сделать напильником бороздку, достаточно глубокую, но не до конца вглубь. Через несколько дней ноготь «выйдет» из углов и боль прекратится. В дальнейшем ногти подрезать таким образом, чтобы не срезать углов.

● При потливости ног, утром присыпать ноги порошком борной кислоты. Растереть ее (не втирать) легкими движениями по подошвенной поверхности и между пальцами. Надеть носки. Вечером смыть водой, температура которой не должна превышать 40-50°C. Потливость проходит обычно через 2-3 недели.

ОТ ИКОТЫ

● При упорной икоте русские врачи назначали отвар семян укропа. Кроме того, этот отвар усиливает лактацию.

ОТ НАРЫВОВ

● Испечь среднего размера репчатую луковицу, разрезать и привязать резаной стороной в теплом виде к фурункулу. Менять повязку каждые четыре часа.

● Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины. Лепешку из этого состава приложить к гнойнику, покрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать.

● Взять ржаной хлеб, крепко посолить его и тщательно изжевать. «Жеванный» хлеб наложить на фурункул и перевязать. Средство простое и доступное, но очень действенное, по нему пользовалось большой популярностью.

ОТ ОБМОРОЖЕНИЙ

● Для лечения обморожений сварить 150-200 граммов сельдерея (сушеного) в литре воды. Остудить и держать в отваре конечность до полного его охлаждения. Конечность облить холодной водой и смазать гусиным жиром. Жир необходимо втирать ежевечерне.

● При общем обморожении, больного укладывают в ванну при температуре воды 25°C. В течение 15-20 минут прибавляют горячую воду, доведя температуру ванны до 36-37°C. Поддерживают эту температуру, проводят энергичный массаж всего тела больного. После нормализации температуры тела и пульса, больного вынимают из ванны, вытирают досуха, укладывают в постель и обкладывают грелками.

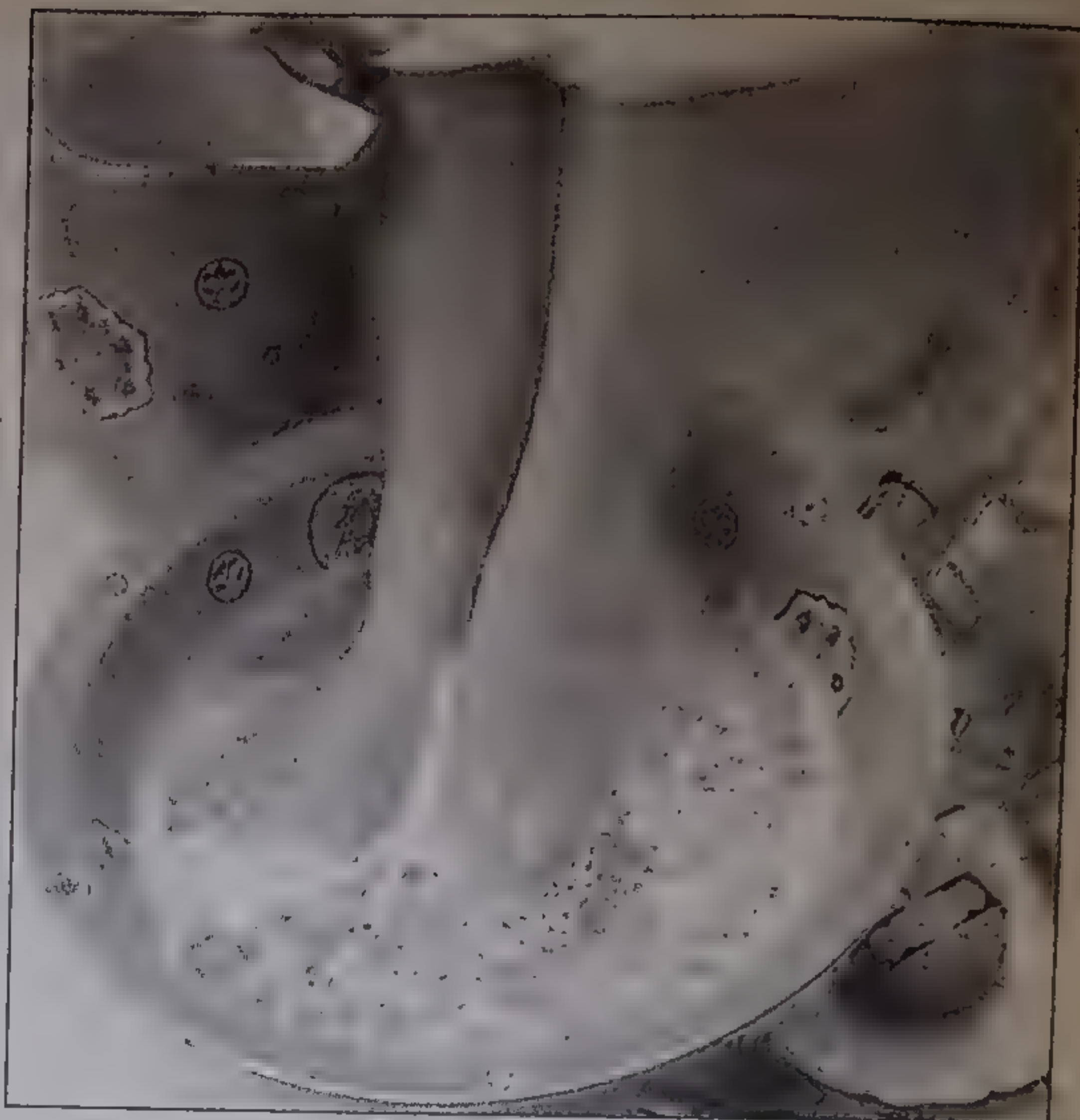
● При местном обморожении, знахари Сибири пользовались компрессами из холодной воды. Намочить в холодной воде марлю и отжать. Наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, ватой и завязать. Держать не снимая 10-12 часов.

ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

● Эликсир молодости: 400 граммов чеснока очистить, вымыть и натереть на терке, выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку. Завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать. Принимать по чайной ложке, предварительно разведя ее в стакане кипяченой воды. Через 1-2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность. Это средство пользовалось

большой популярностью в Киевской и Харьковской губерниях. Кроме того, считалось, что чеснок обладает антисклерозным, общеукрепляющим действием.

● Для улучшения обмена веществ и «очистки организма» русские знахари рекомендовали принимать отвар полевого хвоща. Высушенный и нарезанный полевой хвощ заваривают как чай и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.



● При сильном потении присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой, надеть носки и не снимать всю ночь. Утром смыть прохладной водой.

● Ежедневно, после мытья прохладной водой, протирать ноги отваром дубовой коры - это избавит вас от их потливости. Для приготовления отвара в эмалированную кастрюлю положить 20 граммов измельченной дубовой коры и залить ее стаканом воды комнатной температуры. Накрывать крышкой и кипятить на медленном огне полчаса. Сразу процедить и отжать остаток в отвар. Разбавить кипяченой водой до прежнего объема (стакан). После протирания ноги не мыть и не вытирать, а дать обсохнуть.

ОТ ГЛИСТОВ

● Десять головок чеснока, принятых с топленым молоком, по мнению русских знахарей, изгоняли все виды глистов. Через два часа после приема чеснока нужно принять слабительное.

● Очищенные семена тыквы провернуть через мясорубку и принимать по две столовые ложки, запивая теплым молоком, утром натощак, а через час принять слабительное. Это средство также помогает избавиться от глистов.

РЕГУЛИРОВАНИЕ МЕНСТРУАЦИЙ

● Настой водяного перца принимали при болезненных менструациях, при маточных кровотечениях и после родов как кровоостанавливающее средство. Столовую ложку резаной травы залить стаканом крутого кипятка и дать настояться. Принимать по столовой ложке три раза в день.

● При атонии матки и маточных кровотечениях применяли отвар пастушьей сумки, который вызывает сокращение маточной мускулатуры. 10 граммов травы заварить как чай 200 мл крутого кипятка. Принимать по столовой ложке три раза в день.

● Высушенный корень чернышника нарезать мелко и приготовить отвар из расчета 3-5 корешков на десять стаканов кипятка. Принимать по полстакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли при менструации.

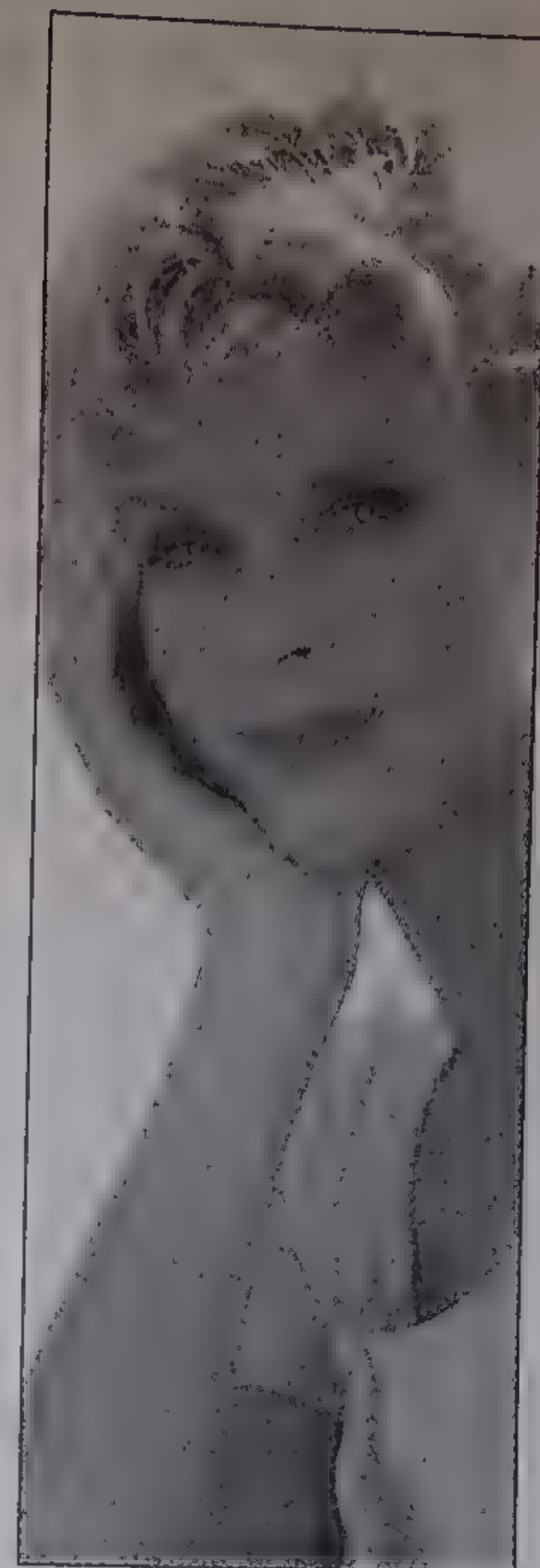
● При скудных менструациях применялись листья руты. Вскипятить полстакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в

воду четыре грамма резаных листьев руты и варить 15 минут, не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром, натощак. Не есть после этого 5-6 часов. Проводить лечение однократно.

● При обильных и болезненных менструациях русские знахари рекомендовали полевой хвощ. Одну чайную ложку травы заварить двумя стаканами крутого кипятка. Принимать при сильных болях и обильном кровотечении каждые два часа по столовой ложке. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по столовой ложке три раза в день.

● С килограмма репчатого лука снять шелуху. Залить двумя стаканами крутого кипятка и варить на медленном огне 15-20 минут. Дать остыть и процедить. Принимать утром натощак по половине стакана на прием в течение двух дней. Это средство применялось при скудных менструациях.

● Для облегчения отхождения послеродовых выделений русские знахари применяли отвар березо-



вых листьев. Рекомендовался он не ранее двенадцатых суток после родов. 10 граммов сухих и измельченных березовых листьев заварить 1 стаканом кипятка. Принимать ежедневно по 1 разу в день.

ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

● Как ни мучительна зубная боль, больной не всегда может немедленно обратиться к стоматологу. Несколько приведенных ниже рецептов помогут временно облегчить страдания.

Заварить траву шалфея и теплым отваром полоскать рот, стараясь подольше держать теплый отвар у больного зуба. Остывший отвар сплевывают и набирают теплый. Делать это приходится часто, 3-4 раза в течение получаса. Однако боль стихает.

● Взять ломтик свиного сала - свежего или соленого. Если сало соленое, соль необходимо счистить. Ломтик сала положить на больной зуб, между десной и щекой. Держать минут 15-20, за это время боль утихнет.

● В ухо, на той стороне, где болит зуб, вкладывают корешок подорожника. Держать до утихания боли. Обычно боль утихает через полчаса.

● В молотанских деревнях в Сибири зубную боль снимали довольно странным с нашей точки зрения способом: мелко нарезанный чеснок прикладывали к руке, к тому месту, где обычно прощупывают пульс, на противоположной больному зубу стороне и прибинтовывали. На руку, под чеснок прикладывается кусочек салфетки или марли. Несмотря на всю странность этого способа, он помогает избавиться от зубной боли.

ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

● Головную боль знахари иногда снимали прикладыванием к виску лимонной корки внутренней ее частью. Через некоторое время под коркой образуется красное зудящее пятно и головная боль стихает. Видимо действует принцип: "клин клином вышибают".

ПРИ ЯЗВЕ

● Взять кастрюлю, достаточно высокую, но небольшую. На дно ее положить солому или круг из асбеста и поместить туда банку с резаной травой зверобоя, залитого оливковым маслом так, чтобы трава была только покрыта маслом. В кастрюлю налить воды вровень с содержимым банки. Кастрюлю с банкой и водой поставить в большую кастрюлю тоже с водой и поставить на огонь. По мере выкипания воды, ее следует добавлять до прежнего уровня. Через шесть часов лекарство готово. Процедить и хранить в прохладном месте. Принимать при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по две столовых ложки за полчаса до еды.

МАСКИ И НАСТОЙКИ ДЛЯ ЛИЦА

● Для смягчения кожи и улучшения цвета лица пользовались "огуречной водой". Натереть неочищенные огурцы на крупной терке или мелко нарезать, сложить в бутылку и залить водкой или разведенным спиртом. Выставить бутылку на солнце на две недели. Через две недели "огуречная вода" готова к употреблению. Протирать лицо процеженной неразбавленной настойкой.

● Приготовить раствор из трех частей свежего непастеризованного молока и одной части чистого спирта. Втирать смесь в кожу лица на ночь. Это средство русские знахари рекомендовали при пигментных пятнах после родов.

● Для смягчения кожи лица при обветривании рекомендовалось накладывать маску из яичного желтка, чайной ложки меда и чайной ложки глицерина. Смыть теплой водой без мыла.

● Настойка из лепестков белой лилии - одно из лучших средств лечения угревой сыпи, гнойничковых заболеваний. В бутылку сложить свежие лепестки белой лилии. Залить водкой или разведенным спиртом. Настаивать в течение двух недель. Протирать кожу лица перед сном.

● Сок листьев алоэ способствует устранению раздражений, воспалений, угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней держать в темном, прохладном месте. Измельчить листья и отжать сок. Протирать кожу лица свежеприготовленным соком.

КЛИМАКС

Мне 47 лет. У меня очень тяжело протекает климакс: беспокоят частые приливы, сердцебиение, плохой сон, головные боли, сильная раздражительность, повышенная утомляемость. Что мне делать?

Светлана В., Сланцы».

- Рекомендую вам принимать следующий травяной сбор, разработанный специально для лечения климактерических расстройств. Смешайте по 4 доли травы ясменника и пустырника, 3 доли травы сушеницы, 2 доли цветков боярышника и 5 долей листьев ежевики. 4 ст. ложки смеси следует настоять в 1 литре кипятка и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 час после еды. Не превышайте указанную дозировку:

учтите, что в больших дозах ясменник ядовит.

Если вам не удастся приобрести ингредиенты для вышеописанного сбора, можете воспользоваться аптечным препаратом Ново-пасситом, основу которого составляют вещества растительного происхождения. Принимайте препарат по 3 ч. ложки в сутки. Разделите суточную дозу таким образом, чтобы по 1/4 ее приходилось на утро и день и 1/2 - на вечер. Во время приема Ново-пассита нежелательно вождение автомобиля.

Одновременно советую вам каждое утро по 15-20 минут заниматься гимнастикой, 2-3 раза в неделю ходить в бассейн или бегать трусцой. Очень полезны при климактерических расстройствах занятия аутогенной тренировкой. Рекомендую, например, следующее несложное упражнение: лежа в течение 10 минут попытайтесь последовательно расслабить все крупные группы мышц, начиная с лица и заканчивая стопами. Одновременно внушайте себе ощущение приятной тяжести и тепла в мышцах. После этого в течение 10 минут проводите самовнушение чувства покоя, расслабления и здоровья. Выполняйте упражнение 2 раза в день (один раз обязательно перед сном).

Более подробно об ауто-тренинге вы можете узнать из научно-популярной литературы. Особенно полезна книга В. Леви «Искусство быть собой».

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство
№016322

Тел. редакции: 152-16 -58.
Тираж 150000 Заказ № 14425
Отпечатано в ПО
«Пресса-1». 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

ВОДА ЗА ОБЕДОМ

«Можно ли пить воду во время обеда? Этот вопрос - предмет постоянных споров в нашей семье.

Оксана Ф., Москва».

Ферменты, растворяясь в воде, задерживают пищеварение, тормозят обменные процессы.

Сытный жирный обед не стоит запивать водой. Лучше выпейте воды через 40-50 минут. Во время приема легкой пищи вода не повредит.

КОРА БЕЛОЙ ИВЫ

- Сейчас можно встретить препарат «Кора белой ивы», продающийся и рекламирующийся как природный аспирин. Насколько он полезен?

Ольга КАПРАЛОВА, г. Москва.

- Выражение «природный аспирин» - это нонсенс. Ближе всего к нему по духу такие выражения, как «горячий снег» и «сухая вода». Аспирином в 1899 году было названо лекарство, сделанное из ацетилсалициловой кислоты (АСК), которая, в свою очередь, была синтезирована двумя годами раньше из кислоты салициловой. Сама АСК в природе не встречается, но к коре белой ивы некоторое отношение имеет. Препараты, сделанные из этой коры, человечество применяло испокон веку. Но лечебная эффективность их была далека от идеальной. В 20-е годы прошлого века из коры был выделен салицин, с которым и связывали активность ивовой коры. Позже из него получили уже знакомую вам салициловую кислоту. Именно в нее салицин превращается в организме.

Салициловой кислотой успешно лечили воспалительные заболевания типа ревматизма. Других лекарств, сравнимых с ней по силе, тогда не было. Но у нее был весьма серьезный недостаток - салициловая кислота очень агрессивна к желудку. Поэтому когда была синтезирована АСК, сохранившая эффективность салициловой кислоты и потерявшая значительную долю агрессивности, это было воспринято как прорыв в фармакологии. Так что более безопасное и более эффективное лекарство они получили. Пример с АСК показывает, что «природное» и «натуральное» не всегда лучше «химии». А реанимация препаратов из коры белой ивы, широко продающихся сегодня как биологически активные добавки (обратите внимание, это не лекарства), идея не столько медицинская, сколько коммерческая.

ОБЛЕПИХА

- В народе говорят, что масло облепихи помогает от всех болезней. Так ли это? Я не считаю облепиху фруктом, ем ее редко и не очень верю в нее, как и в целителей. Но, может быть, она действительно помогает?

Е.ЗОЛОТАРЕВА, п. Темиртау, Кемеровская обл.

- «Фрукт» облепихи действительно обладает целебными свойствами. Но лечит он не все болезни, а только некоторые. В официальном списке лекарств числятся облепиховое масло и облепиховый экстракт - коллагеновая пленка с облепиховым маслом. Используют их для лучшего заживления любых ран, ссадин, ожогов, для лечения трофических язв и язвенной болезни. Облепиховое масло применяют еще в гинекологии и проктологии. Как видите, лечебный спектр облепихи достаточно широк, но прежде всего препараты из нее используются обычно для заживления различных ран. При кожных - масло наносят наружно, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки - пьют. Для страдающих язвенной болезнью отмечу, что одного масла недостаточно, нужно полноценное лечение.

Как у всякого лекарства, у препаратов облепихи есть противопоказания. Наружно их нельзя применять, если рана гноится, а внутрь - при воспалениях желчного пузыря, печени, поджелудочной железы, при желчно-каменной болезни.

Но облепихой можно не только лечиться, но и питаться. Ведь в ней много витаминов С, В₁, В₂, Е, предшественников витамина А - каротинов, жирных кислот, среди которых есть даже незаменимые линолевая и линоленовая кислоты. Как и витамины, эти кислоты организм не может синтезировать. Поэтому их иногда называют даже витамином F. Кроме масла, «фрукты» облепихи можно превращать в варенье, желе, настойки и соки.

ПРОПИСАЛ ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ТРОМБОФЛЕБИТ, ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Взять 200 г сухой травы сушенцы топяной, всыпать в ведро и залить кипятком. Настоять час, предварительно хорошо укутав. Затем (настой должен быть теплым) опустить в ведро ноги и держать примерно полчаса, подливая кипяток.

Наполнить половину пол-литровой бутылки резаными листьями каланхоэ и налить доверху водки или 70-процентного спирта. Поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова. Вечером натирать ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленам и выше. Боли в ногах проходят быстро. Но для излечения, исчезновения сетки вен необходимо повторять процедуру продолжительное время - четыре месяца подряд.

Одну столовую ложку шишек хмеля размельчить, залить 200 мл кипятка и нагревать на водяной бане 15 минут. Принимать по стакану 3 раза в день перед едой. На участки ног с расширенными венами прикладывать марлю, смоченную отваром хмеля.

ЦИСТИТ

Сбор № 1. Лист березы - 10 г, лист толокнянки - 10 г, кукурузные рыльца - 10 г, корень солодки - 10 г, корневище пырея - 10 г. Одну столовую ложку смеси настаивать 6 часов в 1 стакане холодной воды, затем кипятить 15 минут, процедить. Выпить в течение дня или в несколько приемов.

Сбор № 2. Трава хвоща полевого - 15 г, корневище лапчатника - 15 г, листья подорожника - 10 г. Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Выпивать вечером за один прием стакан теплого настоя.

20 г почек, коры или листьев осины на 1 стакан кипятка. Кипятить 10 минут, настоять в укутанном виде 30 минут, процедить. Выпивать по 3 столовые ложки 3-4 раза в день. Почки осины настаивать на воде или 70-процентном спирте в соотношении 1:10 (10 г на 100 мл, 25 - 30 капель 3 раза в день). Отвар и настойку принимают при остром и хроническом цистите.

Есть профессии, особенно опасные для здоровья, - водолазы, горняки, шахтеры. Но, как выясняется, любая работа может привести к серьезным заболеваниям. К такому выводу пришла группа врачей из разных европейских стран в своем отчете, подготовленном по поручению Европейского союза. Врачи дали несколько советов, как этого избежать.

Отчет, в первую очередь, касается тех, кто работает в конторах, администрации, то есть тех, кто работает сидя, не отрывая глаз от компьютеров и калькуляторов.

В странах Европейского союза работают в общей сложности 1478 миллионов человек. Из профессиональных болезней на первом месте - стресс, то есть острое нервное напряжение и боли в спине. В одной Франции четверть работающего населения страдает от спинных болей, причем это не только те, кто по долгу службы мало двигается, но, конечно, и те, кто по долгу службы, например, работая на складах, вынуждены поднимать тяжести.

Тем, кто ведет сидячий образ жизни, авторы отчета дают ряд советов: подобрать себе самый удобный стул, не класть ногу на ногу, потому что это отрицательно сказывается на кровообращении, ноги должны плотно и твердо стоять на полу.

Тех, кто работает с компьютерами, ожидают судороги в пальцах и боль в запястьях, если они, печатая, опираются руками на стол и если они не будут время от времени делать паузу. Во время этой паузы следует раз 20 сжать и разжать пальцы и помахать руками в воздухе.

От работы на компьютере очень устают глаза. Это значит, что возникает опасность стать близоруким или дальновзорким, потому что, согласно отчету, нужно проработать на компьютере 650 лет, чтобы возникли необратимые последствия.

5 минутную передышку каждые 45 минут.

Что касается стресса у служащих - сильного нервного напряжения, то в США он обходится предприятиям в 200 миллионов долларов.

сокращения штатов, бояться потерять работу.

В отчете даются рекомендации, как избежать стресса. Нужно правильно питаться, научиться правильно дышать,



СОВЕТЫ ТЕМ, КТО РАБОТАЕТ СИДЯ

Мудрые заметки

«ДУРНАЯ» ГОЛОВА, СТАНЬ ЗДОРОВОЙ!

Головные боли бывают различного происхождения:

Тяжелая голова и боли от неправильно подобранных очков.

Нервные головные боли - мигрень, невралгия.

Привычные хронические боли, поражающие различные места головы. Это указывает на чрезмерную общую нервность больного. Нужны отдых, покой, укрепляющие средства. Хорошо сделать так: разбить сырое яйцо, смешать и залить почти кипящим молоком, сильно помешивая. Если принимать это средство каждый день, можно совсем избавиться от этих болей.

«Дурная», тяжелая голова бывает и от умственного переутомления. Желательно принять теплую ванну, выпить стакан настоя перечной мяты. Хорошо еще поесть селедки, которая вообще хорошо помогает при умственном переутомлении.

Предупреждающее средство от всех головных болей - выпивать ежедневно натошак по стакану сывотки или простокваши, пахты.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ «КВАРТИРАНТ». ИЛИ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СВИНЦОВОГО НОГТЯ

Свинцовый ноготь - это расхождение и расщепление ногтя из-за проникновения в него грибка. Ноготь становится утолщенным, его трудно срезать. Часто при ходьбе появляется боль. Грибок переходит с одного пальца ноги на другой. Излюбленное место - мизинец и большой палец.

Чтобы избавиться от этого «квартиранта», нужно чаще мыть ноги и тщательно выскабливать из-под ногтя известковые крупинки - жилище грибка. Обрабатывать ноготь до тела, смазывать на ночь зеленым мылом и завязывать наутро смыв. Делается это раз в неделю.

Появляется этот грибок при хождении босиком даже в комнате, куда он заносится обувью с улицы. Переносчиком его являются и куры.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШАЕВ

рузные рыльца - 10 г, корень сол-
лодки - 10 г, корневище пырея -
10 г. Одну столовую ложку смеси
настаивать 6 часов в 1 стакане
холодной воды, затем кипятить
15 минут, процедить. Выпить в
течение дня или в несколько
приемов.

Сбор № 2. Трава хвоща поле-
вого - 15 г, корневище лапчатни-
ка - 15 г, листья подорожника -
10 г. Одну столовую ложку смеси
залить 2 стаканами кипятка. На-
стоять, укутав, 1 час, процедить.
Выпивать 3-4 чашки за один при-
ем стакан теплого настоя.

20 г почек, коры или листьев
осины на 1 стакан кипятка. Кипя-
тить 10 минут, настоять в укутан-
ном виде 30 минут, процедить.
Принимать по 3 столовые ложки
3 раза в день. Почки осины на-
стоять на водке или 70-процент-
ном спирте в соотношении 1:10.
Принимать по 25 - 30 капель 3
раза в день. Отвар и настойку
принимают при остром и хрони-
ческом цистите.

СКЛЕРОЗ

Настойка девясила на водке -
старинное средство при старчес-
ком склерозе. 30 г сухого корня
в 500 мл водки настаивать 40
дней. Принимать по 25 капель
перед едой.

Полезна в этом случае и кора
рябины. 200 г коры залить 500
мл кипятка и варить на слабом
огне 2 часа. Принимать по 25 ка-
пель перед едой. Народные це-
лители рекомендуют также при
склерозе густой отвар рябины.

«Омская правда».

ХРАНИТЕЛИ ДОМАШНЕГО УЮТА

Так уж повелось с давних времен: при-
шел в дом - первым делом снять
обувь, вместе с ней оставь у порога не
только пыль и грязь, но и все неприят-
ности, огорчения, «злую» информацию. Еще
в Древнем Риме не принято было расхажи-
вать по дому босым. В помещении римляне
носили сандалии, отправляясь в гости, брали
их с собой, а по улице ходили в более закр-
ытых башмаках.

На Руси, начиная с X века, в избе ходили в
лаптях, для этого делали особые легкие ла-
поточки из льна, липы, ракиты, вереска,
иногда из веревки - они назывались «чуни».
Позже любую домашнюю обувь стали ласко-
во называть «тапочки». Возможно, от слов
«топанье», «перетапывание».

Одни считают тапки предметом первой не-
обходимости, снимая их только перед сном,
а, проснувшись, перво-наперво ногами на-
щупывают их. Для них сама мысль - коснуть-
ся ногой пола, пусть даже и застеленного
ковриком, неприятна. Другие натуры - горя-
чие противники всяческих «пут» - успешно
обходятся без тапочек.

Близиком ходить по земле, траве и даже
по снегу, если он не из холодной кафельной

самый удобный стул, не класть
ногу на ногу, потому что это
отрицательно сказывается на
кровообращении, ноги должны
плотно и твердо стоять на
полу.

Тех, кто работает с компью-
терами, ожидают судороги в
пальцах и боль в запястьях,
если они, печатая, опираются
руками на стол и если они не
будут время от времени делать
паузу. Во время этой паузы
следует раз 20 сжать и раз-
жать пальцы и помахать рука-
ми в воздухе.

От работы на компьютере
очень устают глаза. Это зна-
чит, что возникает опасность
стать близоруким или дально-
зорким, потому что, согласно
отчету, нужно проработать на
компьютере 650 лет, чтобы
возникли необратимые послед-
ствия для зрения, так что это
никому из нас не грозит. Зато
грозят усталость глаз, воспа-
ление век, головная боль, ощу-
щение, что ты хуже видишь. В
отчете есть советы, как этого
избежать. Нельзя сидеть за
компьютером лицом к окну.
Нужно избегать работы с крас-
ным или с синим экраном и,
главное, нельзя работать на
компьютере больше четырех
часов подряд. Следует обяза-
тельно делать 15-минутную пе-
редышку каждые два часа или

5-минутную передышку каждые
45 минут.

Что касается стресса у слу-
жащих - сильного нервного
напряжения, то в США он об-
ходится предприятиям в 200
миллиардов долларов еже-
годно. Во Франции страдают
от стресса около 30 процен-
тов рабочих и служащих. Но
это острое недомогание, в
первую очередь, распростра-
нено среди тех, на ком лежит
большая ответственность за
работу большого числа лю-
дей. Стресс находится в пря-
мой пропорциональной зави-
симости от числа безработ-
ных в стране: чем больше
безработных, тем выше
стресс у тех, у кого есть ра-
бота, потому что они боятся

сокращения штатов, боятся
потерять работу.

В отчете даются рекоменда-
ции, как избежать стресса.
Нужно правильно питаться, на-
учиться правильно дышать,
контролировать приливы адре-
налина, то есть избегать их,
нужно потреблять необходимое
количество протеинов и вита-
минов, заниматься спортом,
чаще встречаться с друзьями,
уклоняясь при этом от разго-
воров о начальстве, о политике
и об экономике страны, и
больше времени посвящать
поискам причин для радости и
смеха, чем причин для огорче-
ния.

«Немецкая волна».

из-за проникновения в него
грибка. Ноготь становится утол-
щенным, его трудно срезать. Ча-
сто при ходьбе появляется боль.
Грибок переходит с одного паль-
ца ноги на другой. Излюбленное
место - мизинец и большой па-
лец.

Чтобы избавиться от этого
«квартиранта», нужно чаще мыть
ноги и тщательно выскребывать
из-под ногтя известковые кру-
пинки - жилище грибка. Обра-
зывать ноготь до тела, смазать на
ночь зеленым мылом и завязать,
наутро смыть. Делается это раз
в неделю.

Появляется этот грибок при
хождении босиком даже в комна-
те, куда он заносится обувью с
улицы. Переносчиком его явля-
ются и куры.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИША- ЕВ

С незапамятных времен знаха-
ри избавляли от лишаяев, кото-
рые появляются у кошек и собак,
очень простым способом: нати-
рали лишаи разрезанным попо-
лам кишмишем или изюмом.
После первого же натирания ли-
шай проходит.

АФТЫ

Афтами называют небольшие
язвочки на слизистой оболочке
рта, десен, под языком, на ще-
ках, иногда в гортани. При еде
они очень болезненны.

От них легко избавиться, осто-
рожно смазав при помощи кист-
очки 2 - 3-процентным раство-
ром ляписа. Обычно достаточно
бывает смазать два раза с про-
межутком в один день.

Афты появляются от большого
потребления сладостей, от не-
мытых сушеных фруктов, особен-
но абрикосов, от семечек, от ос-
стрых кушаний.

Можно рот полоскать несколь-
ко раз в день очень горячей во-
дой (чтобы только не обжечься).
Язвочки от такого полоскания
хорошо заживают.

САМОЕ ПРОСТОЕ СРЕДСТВО ОТ РАСТЯЖЕНИЯ СУХОЖИЛИЙ

Всякие растяжения сухожилий,
будь то большие или малые, ле-
чатся горячими молочными ком-
прессами. Компрессы надо ме-
нять как только они остынут. Это
единственное, но самое ценное
средство русских провинциаль-
ных лекарей.

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО СУДОРОГ В НОГАХ

Страдающему судорогами в
ногах нужно утром и вечером
смазывать соком свежего лимо-
на подошвы ног, не ходить и не
надевать обуви до тех пор, пока
лимонный сок не высохнет. Курс
лечения продолжается не боль-
ше двух недель.

«Рабочий путь».

«Тверская жизнь».

Целебное меню

ЕДА ДЛЯ... СТРОЙНОСТИ ФИГУРЫ

Самая лучшая диета - это... никакой. Представьте, что вы собрались с духом, сели на диету, стали усиленно заниматься гимнастикой. Конечно, ваши труды не пропадут даром, и вам удастся сбросить несколько килограммов. Но не обольщайтесь! После возвращения к привычному режиму жизни и питания растаявшие было килограммы снова вернутся. К сожалению, такое случается с большинством женщин (по статистике - с 95 процентами).

Дело в том, что значительная потеря веса означает не только уменьшения жи-

ровых отложений, но и мышечной ткани. А когда вы вновь набираете вес, то это прежде всего происходит за счет накопления жира. А что особенно плохо, при этом замедляется обмен веществ, благодаря которому, как известно, сжигаются лишние калории. В результате вы оказываетесь еще дальше от осуществления своей заветной мечты, и в следующий раз, чтобы сбросить те же килограммы, вам придется по меньшей мере удвоить усилия. Кроме того, при частых диетах...

Последите за кишечником

Хорошее средство: утром за 2 ч до завтрака разведите в 2 стаканах кипятка 2 чайн. ложки с верхом отрубей, дайте им как следует разбухнуть и съешьте как кашу. Постепенно работа кишечника восстановится.

Красное вино от усталости

Мы предлагаем вам попробовать попить тонизирующее средство от усталости. Измельчите 100 г свежей травы астрагала и залейте 1 л красного вина. Настаивайте смесь 3 недели, периодически встряхивая. Затем процедите. Принимайте настойку по 30 г 3 раза в день за 30 мин. до еды. Этот напиток поможет восстановить защитные силы организма и снимет усталость.

Бабушкин рецепт

Измельчите 1 луковицу среднего размера, залейте полученную кашицу стаканом кипятка или 1,5 стаканами кипяченой воды, настаивайте 12 ч, затем тщательно процедите. Давайте ребенку пить настой по 1/2 стакана в день в течение 3 - 4 дней. Это старое лечебное средство, которым пользовались еще наши бабушки для изгнания остриц и аскаридов.

Знали предки толк в волокнах

Вряд ли многие из вас, уважаемые читатели, смогут похвастаться обстоятельными знаниями о великой и благотворной пользе растительных волокон. Между тем они облегчают пищеварение, снимают запоры и даже помогают похудеть. Кроме того, растительные волокна помогают нашему организму сохранять его природное равновесие. Об этом материал английского диетолога Майкла Стрёмба.

Мы давно перестали есть достаточное количество растительных волокон (РВ). С упорством, достойным лучшего применения, мы очищаем зерно, картофель, яблоки, сухие овощи, как, впрочем, и все остальные пищевые продукты, что попадают к нам под руку. В нашем рационе эти полезные и богатые растительными волокнами продукты уступили первое место мясу и молочным продуктам. В результате мы потребляем растительных волокон в два раза меньше, чем наши бабушки и дедушки.

Долгое время диетологи вообще считали, что РВ не имеют большого значения для правильного пищеварения человека. За эту трагическую ошибку науки несколько поколений европейцев заплатили своим здоровьем и продолжают платить по сей день, поскольку растительные волокна играют большую регулирующую роль в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Благодаря уникальной способности абсорбировать воду, они увеличивают содержание минеральных солей и ускоряют проход пищи через кишечник. Замедляя впитывание стенками кишечника жиров и сахаров, РВ помогают сохранять равновесие нашего здоровья. У людей, потребляющих их в достаточном количестве, холестерин в крови значительно ниже среднего показателя. Кроме того, растительные волокна понижают содержание сахара в крови и, следовательно, незаменимы для диабетиков. Ну а научные исследования последнего времени показали, что пища, богатая РВ, предохраняет нас и от рака.

Неразумно закрывать глаза и на другое, крайне полезное качество этих продуктов - они эффективно разрешают одну из самых злободневных проблем человечества: помогают избавиться от лишнего веса. Пища, содержащая растительные волокна, при том же весе менее калорийна, чем полностью очищенная от них. Скажем, в цельном рисе меньше калорий, чем в очищенном, меньше их и в хлебе с отрубями...

ровых отложений, но и мышечной ткани. А когда вы вновь набираете вес, то это прежде всего происходит за счет накопления жира. А что особенно плохо, при этом замедляется обмен веществ, благодаря которому, как известно, сжигаются лишние калории. В результате вы оказываетесь еще дальше от осуществления своей заветной мечты, и в следующий раз, чтобы сбросить те же килограммы, вам придется по меньшей мере удвоить усилия. Кроме того, при частых диетах неизбежны постоянные колебания веса просто опасны, так как неблагоприятно сказываются на сердечно-сосудистой деятельности.

Так что же делать? По мнению американских специалистов-диетологов, наиболее разумный и надежный способ навсегда и в то же время «заложить фундамент» своего здоровья на будущее - это не диета, а следование определенному стилю питания, в котором нет места еде, идущей во вред вашей фигуре и вашему здоровью.

Для похудения, а затем и поддержания стабильного веса наиболее оптимальным является комплексное углеводное питание. Иными словами, предпочтительны картофель, рис, хлеб, сухое печенье, а также фрукты и овощи. Этот список можно пополнить за счет аналогичных продуктов, а именно тех, которые имеют низкое содержание жиров, но богаты витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

Запомните также, что для вашего меню будут полезны почти любые вареные или запеченные продукты. А все жареное или приготовленное в соусе должно стать для вас табу.

Вступайте в «новую жизнь» постепенно. Начинайте с малого, внося в свое меню два-три изменения в неделю. Например, если вы привыкли лакомиться мороженым, вам вовсе не следует отказываться от этого удовольствия. Наилучший вариант - переключиться на нежирные сорта, скажем, мороженный йогурт. А если вашим любимым блюдом на обед был сочный гамбургер, отныне постарайтесь сделать так, чтобы он появлялся на вашем столе не более двух раз в неделю или замените его котлеткой из нежирной индейки и т. д.

Постарайтесь спланировать свое время так, чтобы есть дома, особенно завтракать. Это поможет удержаться от соблазна перехватить пирожное или что-нибудь другое жирное и сладкое.

По этой же причине придерживайтесь трехразового питания. Пейте как можно больше в течение всего дня, но отдавайте предпочтение низкокалорийным напиткам.

Возьмите себе за правило всегда держать наготове сырые или тушеные овощи - на тот случай, когда от скуки или во время готовки захочется чего-нибудь пожевать. Такой же палочкой-выручалочкой может быть и стакан содовой воды, разбавленной фруктовым соком.

И еще несколько советов:

держитесь подальше от мест, где можно перекусить на скорую руку, - обычно там совсем не подходящая для вас еда;

на работу берите еду из дома. Прекрасный и экономный рабочий завтрак получится из остатков вчерашнего обеда - сделайте бутерброд с отварным куриным мясом или говядиной, добавив к нему сырые овощи и фрукты, йогурт, творог;

не отправляйтесь в ресторан или гости «голодным, как волк», перекусите заранее - овощной салат, стакан сока;

в гостях или ресторане не стесняйтесь спрашивать, из чего и как приготовлено поданное блюдо

Итак, через месяц после начала «новой жизни» пора провести первую «инвентаризацию». Вы чувствуете себя хорошо? А одежда стала немного велика? Так и должно быть. Вы наверняка будете довольны, если встанете на весы и посмотрите в зеркало.

«Красное знамя».

Долгое время диетологи вообще считали, что РВ не имеет большого значения для правильного пищеварения человека. За эту трагическую ошибку науки несколько поколений европейцев заплатили своим здоровьем и продолжают платить по сей день, поскольку растительные волокна играют большую регулирующую роль в деятельности желудочно-кишечного тракта.

Благодаря уникальной способности поглощать воду, они увеличивают содержание минеральных солей и ускоряют проход пищи через кишечник. Замедляя впитывание стенками кишечника жиров и сахаров, РВ помогают сохранять равновесие нашего здоровья. У людей, потребляющих их в достаточном количестве, холестерин в крови значительно ниже среднего показателя. Кроме того, растительные волокна понижают содержание сахара в крови и, следовательно, незаменимы для диабетиков. Ну а научные исследования последнего времени показали, что пища, богатая РВ, предохраняет нас и от рака.

Неразумно закрывать глаза и на другое, крайне полезное качество этих продуктов - они эффективно разрешают одну из самых злободневных проблем человечества: помогают избавиться от лишнего веса. Пища, содержащая растительные волокна, при том же весе менее калорийна, чем полностью очищенная от них. Скажем, в цельном рисе меньше калорий, чем в очищенном, меньше их и в хлебе с отрубями. Кроме того, РВ медленнее жуются, следовательно, за то же время, проведенное за столом, человек съедает значительно меньшее количество пищи. Кроме того, когда пища дольше соприкасается с вкусовыми рецепторами во рту, насыщение наступает быстрее. Так что если вас одолел голод, яблоко съесть лучше, чем выпить яблочный сок.

Попав в желудок, растительные волокна замедляют переход пищи в кишечник, улучшают поступление питательных веществ в кровь, чем увеличивают наши энергетические резервы. Пища, богатая РВ, поможет соблюдающим диету. Регулирующий эффект растительных волокон позволяет им занять ведущее место в любой диете для снижения веса.

Обогатить свой рацион РВ достаточно просто. Начните завтрак с каких-либо фруктов. Затем съешьте ломтик необжаренного хлеба или хлеба со злаками. Во время обеда и ужина чередуйте сырые, вареные зеленые и сухие овощи, а на десерт отлично подойдут фрукты, компоты или фруктовые торты. Для поддержания равновесия достаточно съедать за день один или два плода, 100 - 200 граммов сырых овощей, 100 - 200 граммов отваренных овощей. Неплохо, если оставшую часть вашего меню составят сухие овощи и злаки.

Если ваш стол был беден растительными волокнами, вводите их в пищу постепенно. Непривычный рацион может вызвать неприятные ощущения. Для того, чтобы их избежать, начните с вареных зеленых овощей, которые легче усваиваются.

И последнее: как следует проваривайте сухие овощи и хорошо прожевывайте пищу.

Что лучше пить от сердца

При слабом сердце, замираниях эффективным средством для укрепления служит перечная мята. 1 чайн. ложку сухих листьев мяты залейте стаканом крутого кипятка, укутайте и дайте настояться 20 мин. Затем процедите. Пейте отвар мелкими глотками утром за 30 - 40 мин. до завтрака. Отвар пейте ежедневно, не пропуская ни одного дня, в течение года-двух. При ослабленной сердечной мышце очень полезно 1 стол. ложку очищенных от семян ягод шиповника залить 2 стаканами кипятка и варить 10 мин. Охладите, процедите, добавьте 1 стол. ложку меда и пейте по 1/4 - 1/2 стакана 2 - 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Уходите от своих болезней

Американские ученые утверждают, что физические упражнения, в частности ходьба, способны значительно снизить риск заболевания диабетом.

Специалисты Университета штата Южной Каролины провели исследование полутысячи мужчин и женщин в возрасте от 40 до 69 лет с нормальным и повышенным содержанием сахара в крови. В результате они установили, что физическая нагрузка, например, во время ходьбы или бега, стабилизирует содержание в организме инсулина, нехватка которого вызывает диабет.

Выводы исследования подтверждают, что физическая активность позволяет предупредить хронические заболевания сердечно-сосудистой системы, а также диабет. Сейчас специалисты национальных центров по контролю и профилактике заболеваний настоятельно рекомендуют американцам хотя бы 30 минут в день посвящать занятиям физкультурой и прогулке на свежем воздухе. Совет этот, подчеркивают медики, практически «бесплатный», он не требует ни материальных затрат, ни особых усилий.

В ЛЕС - ЗА КОСМЕТИКОЙ

Чтобы быть привлекательной, совсем не обязательно иметь идеальную внешность. Нужно лишь уметь подчеркнуть достоинства вашего лица. Наукой этой с большим мастерством пользовались женщины с античных времен.

Предлагаем и вам освоить некоторые несложные правила, которые помогут стать привлекательной и даже красивой. А красота, как известно, великая сила. И не стоит этим пренебрегать. Все мы знаем, первое, на что обращают внимание, - это лицо. Зимой из-за сильных морозов и резких перепадов температуры у многих женщин возникают проблемы с кожей. Поговорим об этом.

Во-первых, чем неприятна сухая кожа. Она теряет эластичность и способность удерживать воду, чрезмерно чувствительна, и на ней быстрее появляются морщинки. Чтобы избежать этих неприятностей, надо немедленно позаботиться о себе. Главное при уходе - регулярное питание кожи, увлажнение и защита от холода и ветра. Основной принцип для зимнего времени года - делать все наоборот. То есть на ночь после очистки лица накладывать увлажняющий крем, а утром перед выходом на улицу - жирный питательный. Эти правила должны соблюдать женщины любого возраста.

В некоторых случаях сухость кожи и ее шелушение вызваны недостаточностью витаминов А и С, поэтому выделение кожного жира можно увеличить с помощью продуктов, содержащих эти витамины, - молока, сливочного масла, рыбьего жира, яичного желтка, печени, моркови, зеле-

Всем нам хочется быть и красивыми, и привлекательными, но желание так и останется желанием, если за ним не следует действие. Порой из-за лени, порой из-за невнимания к себе или ощущения, что и так сойдет. А иногда женщины рассуждают: раз природа не дала, то и стараться бесполезно.

ного лука, салата, шпината, помидоров.

Кроме того, зимой советуем одеться потеплее и отправиться за витаминами для кожи... в лес. Оговорюсь, в предыдущем номере мы уже знакомили вас с тем, какие богатства для здоровья таит в себе сосна. Сегодня дополним наш рассказ лишь небольшой справкой о лечебных и косметических свойствах этого дерева. Подойдите к сосне, полюбуйтесь - перед вами настоящий клад витамин С.

В свежей хвое витамина С в несколько раз больше, чем в апельсинах и лимонах, и примерно столько же, что и в черной смородине. Вот и судите сами, стоит ли воспользоваться лесной косметикой. Напоминаем, что в снегу сосновые лапки могут сохранять витамин С в течение двух-трех месяцев, а вот дома за несколько дней теряют чуть ли не половину драгоценного вещества. Свежую хвою промойте холодной водой, мелко нарежьте, 1 стакан измельченной хвои залейте двумя с половиной

стаканами холодной воды, добавьте две чайные ложки разведенного столового уксуса. Оставьте в темном месте на 2-3 дня, время от времени перемешивая, затем процедите и пейте по стакану в день.

Если прыщики на вашем лице не скоро заживают, то лучше использовать хвою в сочетании с сосновыми почками, содержащими кроме витамина С каротин, эфирное масло, смолы, горькие дубильные вещества, которые обладают бактерицидными и заживляющими свойствами.

Все эти рекомендации подходят и женщинам в возрасте, так как деятельность сальных желез с годами угасает. Поэтому нужно компенсировать недостаток влаги не только в коже, но и во всем организме. Для этого ежедневно выпивайте не менее 5-6 стаканов жидкости. Не следует высушивать кожу неподходящими процедурами и препаратами. Применяя косметические средства, следует помнить, что кремы, в состав которых входят спирт, глицерин, белая ртуть и некоторые другие вещества, обладают подсушивающим действием, способствуют воспалению и раздражению кожи.

Полезно периодически умывать лицо попеременно холодной и теплой подсоленной водой. Это своеобразная гимнастика для кровеносных сосудов. За 10-15 минут до умывания кожу надо слегка смазать растительным маслом или жидким кремом. После контрастного умывания нос, подбородок и брови промокают бумажной салфеткой и на еще влажную кожу движениями самомассажа наносят витаминный или биокрем.



СЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР РИСКА

Мужской взгляд всегда отыщет в толпе фигуру - выскочки, хулигана, короткая юбка, узкие штаны, «стрейч», подтяжки, «шпильки»

БОЛЕЗНЬ «ШПИЛЕК»

любого возраста
В некоторых случаях сухость
кожи и ее шелушение вызваны
недостаточностью витаминов А и
С, поэтому выделение кожного
жира можно увеличить с помо-
щью продуктов, содержащих эти
витамины, - молока, сливочного
масла, рыбьего жира, яичного
желтка, печени, моркови, зеле-

СЕКСУАЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР РИСКА

Мужской взгляд всегда от-
метит в толпе фигуру -
высокий каблук, короткая
юбка или джинсы «стрейч», под-
черкивающие все «прелести»
женщины, осиная талия, высокая
грудь, пышная копна волос. Да,
такая женщина, безусловно, спо-
собна вызвать если не любовь,
то как минимум интерес с перво-
го взгляда. Однако какой ценой
это достигается?

Самым «стильным» считается
каблук высотой 8-12 см, и для
многих женщин подобное соору-
жение под пяткой не вызывает ни-
каких проблем, но он чрезвычайно
травмоопасен, особенно при
плоскостопии, усиливает дефор-
мацию стопы, нарушается нор-
мальное кровоснабжение. (Смот-
ри статью «Болезнь «шпилек»).

То же и с брюками-«стрейч».
Плотное облегающее бедра и выгодно
подчеркивая все «выпуклости»
фигуры, эти джинсы вызывают
нарушения кровообращения в
органах малого таза. Результат -
гинекологические заболевания и
варикозное расширение вен.
Про мини-юбки и куртки до та-
лии и говорить не стоит - эту
моду в России может пропаган-
дировать только отъявленный
женоненавистник. Подобную
одежду в нашем климате можно
носить от силы три-четыре меся-
ца в году. Недаром наши предки
так любили длинные шубы. В ус-
ловиях русской зимы дама,
предпочитающая «короткое»,
рискует получить полный комп-
лект болячек, начиная от баналь-
ного ОРЗ и заканчивая серьез-
ными воспалительными процес-
сами.

Кстати, о зиме: многие дамы,
несмотря на холода, отказывают-
ся от головных уборов, так как
они якобы портят прическу. Но
если вы застудите корни волос,
никакие Прокторы, Гэмблы и
прочие Джонсоны красоту вашей
прически не восстановят. А упо-
минать о таких страшных заболе-
ваниях, как менингит, даже не
хочется - потерявши голову, по
волосам не плачут...

сами, стоит ли воспользоваться
лесной косметикой. Напомина-
ем, что в снегу сосновые лапки
могут сохранять витамин С в те-
чение двух-трех месяцев, а вот
дома за несколько дней теряют
чуть ли не половину драгоценно-
го вещества. Свежую хвою про-
мойте холодной водой, мелко
нарежьте, 1 стакан измельченной
хвои залейте двумя с половиной

БОЛЕЗНЬ «ШПИЛЕК»

*На вопрос, что выбрать - шикарные «шпильки» или
элегантные, но скромные лодочки, вы, вероятно, кивнете на
первые. И будете не правы - высокий каблук не сулит
ничего, кроме неприятностей. Так считает хирург-ортопед
Александр СТРОКОВ, много лет занимающийся проблемами
артроза. Шишка, косточка, подагра - так по-простому
называется эта напасть.*

При ходьбе на слишком
высоком каблуке (кому-
то и 5 см много, а для
других 11 см не про-
блема) тяжесть тела переме-
щается на переднюю часть
стопы, на пальцы и, как прави-
ло, на первый сустав большого
пальца. Казалось бы, разгру-
жается голеностопный сустав,
центральный в системе аморти-
заторов и подшпикников сто-
пы. Но в том-то и дело, что
ему не надо разгружаться, ему
следует только правильно ра-
ботать! А на «шпильке» он за-
жат, скован, неподвижен, и вот
уже вокруг, в суставных сум-
ках, накапливается неизрасхо-
дованная жидкость, что ведет к
застойным явлениям. А связ-
ки? Находясь в постоянно со-
кращенном состоянии, они не
только утомляются и перенап-
рягаются, со временем их без-
действие приводит к полной
потере прочности и эластично-
сти. Не меньше страдают и
своды стопы - продольный и
поперечный. Под тяжестью
тела (хорошо, если ваш вес 50
кг, а если 90?) своды прогиба-
ются, уплощаются, перестают
амортизировать. Утрата функ-
ций сопровождается болями,
и судорогами, и сильной уста-
лостью всей стопы.

Один за всех работает сус-
тав первого пальца - на нем
нагрузка всего тела, он отвеча-

ет за сохранение стопы от не-
избежных неровностей почвы.
Обо всей этой непосильной
нагрузке он непрерывно сигна-
лизирует гипофизу - ведь
именно на большом пальце
расположена точка связи с ги-
пофизом, важнейшей частью
эндокринной системы. Он ре-
гулирует работу всех желез
внутренней секреции, а значит,
и ваше эмоциональное состоя-
ние. А вы никогда не задумы-
вались, отчего это к концу дня
вы взвинчены, издерганы? Да
вы же непрестанно звоните в
колокола - конечно, ваш орга-
низм просто оглохнет.

Стопа терпит долго, но нако-
нец, бастует и сустав, и своды,
из последних сил поддержива-
ющие стопу, - они уплощают-
ся, не выдержав нагрузки, сто-
па расплющивается (плоско-
стопие), а сустав воспаляется,
утолщается и не просто поба-
ливает и постанывает - огнем
горит и дергает острой болью,
особенно по ночам.

Артроз - не единственное
последствие любви к высоким
каблукам. Большинство из нас
страдает плоскостопием, даже
не подозревая об этом. Ну,
ноги болят - это могут быть и
вены, и сосуды, и связки -
именно они являются причиной
стойких и неприятных болей
при плоскостопии.

Но это не только боли и ус-

талость - это и деформация
стопы. Она как бы загибается
внутри в передней части. Такая
стопа не просто некрасива,
она становится причиной мно-
гих неприятностей. Например,
вросший ноготь тоже ре-
зультат деформации сто-
пы, ведь она работает
в неправильном ре-
жиме, соответ-
ственно, изменя-
ются функции

Это своеобразная гимнастика
для кровеносных сосудов. За 10
- 15 минут до умывания кожу
надо слегка смазать раститель-
ным маслом или жидким кре-
мом. После контрастного умыва-
ния нос, подбородок и брови
промокают бумажной салфеткой
и на еще влажную кожу движени-
ями самомассажа наносят вита-
минный или биокрем.

Это болезнь прямо-таки про-
фессиональная, и без специ-
альной обуви тут не обойтись.
В первую очередь разговор о
супинаторах - они надежно
поддерживают и предотвраща-
ют своды от уплощения. В
дорогой обуви такая под-
держка предусмотрена, за-
ложена при конструировании
модели. Но можно из-
готовить их самим, с помо-
щью куска толстой сыро-
мятной кожи и поролонки.
Это непросто, и трудно до-
стигнуть точности, поэтому
лучше супинаторы покупать -
сейчас это не проблема.

Кстати, скинув туфли, не
следует ходить дома босиком
- на ровном, гладком парке-
те стопа еще сильнее рас-
плющивается. Так что су-
пинаторы весьма жела-
тельно вкладывать даже
в домашние тапочки.

Людмила
АЛЕКСЕЕВА.
Женское
здоровье.

всей опорно-
двигательной си-
стемы. Кстати, это
и боли в спине, по-
скольку функции позво-
ночника также нарушены, и
он отзывается остеохондро-
зом, радикулитом, люмбаго -
все это болезни, связанные
со стопой тоже.

В большей степени плоско-
стопие выражено у тех, кто
работает стоя - ткачихи, стю-
ардессы, хирурги, продавцы.

Записки врача

Уважаемые читатели!
Долгие годы я занималась экспериментальной онкологией и химиотерапией. И так случилось, сама болею с 1986 года. Одна моя знакомая, очень близкий мне человек, может быть, чтобы помочь мне держаться на плаву, много раз после наших бесед говорила: «Пиши, кому-нибудь пригодится; если не сейчас, то позже. Пиши». К этому подталкивал меня онкологический больной врач, который сам, в период некоторого улучшения, стал писать. Простите за этот «горький компот» и для больных и для врачей. Но ведь и в жизни все вперемешку. В моем состоянии трудно следить за научной литературой. Поэтому мои сведения могут быть устаревшими, а предположения ложными. Но все же основных мыслей здесь две: 1) больной и сам должен по возможности, советуясь с врачами, активно участвовать в лечении; 2) лечение не должно убивать полностью защитные силы организма, нельзя лечить «на любых» условиях.
Лечение должно позволять организму самому сопротивляться заболеванию и не быть непереносимо агрессивным.

Инна Садовникова, кандидат медицинских наук



Помоги себе сам.

Саногенное мышление

Здесь я привожу некоторые рекомендации. Выполнение их не обязательно, и они довольно скудны. Но мне кажется, что их выполнение поможет лучше перенести лечение и сохранить или повысить дееспособность. В больницах я всегда имела при себе бумагу и ручку, задавала вопросы всем специалистам и все записывала. Рекомендации основаны на:

- 1) советах врачей химиотерапевтов, гематологов, радиологов;
- 2) личном опыте (3 больших операций, 2 курсов лучевой терапии и 13 курсов (а предстоит еще!) ПХТ);
- 3) советах знакомых людей;
- 4) совете психологической работы в экспериментальной онкологии и химиотерапии;
- 5) тех знаниях, которые остались у меня в памяти;
- 6) собственных естественнонаучных представлениях.

БОРЬБА ЗА ЖИЗНЬ НЕ ТЕРПИТ ПЕРЕДЫШКИ Размышления онкологической больной

уже ваша первая победа. Теперь и страх не так давит, и эмоции не господствуют больше над рассудком. Но с самого начала, решив лечиться, лучше стараться сразу же, с первого дня помогать себе и лечащему врачу, то есть активно участвовать в лечении. В идеале, если есть такая возможность, лучше сразу начать лечиться у врача или врачей, которым ты доверяешь, которых безгранично уважаешь и в высоком профессионализме которых уверен. Может, сначала врач примет тебя нелюбезно. Не надо сгоряча менять врача. Впоследствии, узнав диагноз, врач может проявить свои хорошие профессиональные качества и стать одним из

больные, зациклены на своих постоянных болях, раздражительны, а порой грубы, «качаем права» и в большинстве случаев эгоцентричны. И нам чаще всего неприятно, когда кто-то видит наши страдания, боли. Иногда мы не сдерживаемся и начинаем стонать, кричать от боли, плакать. Конечно, психология больных отлична от психологии здоровых людей. И если родные и этим мирятся и терпеливо все принимают, то это прекрасно. Таким больным повезло. Но не ко всем приходит такое счастье.

Если не говорить о вере в Бога, то после саногенного мышления доброе микроокружение - второй важнейший вклад в успех лечения. Но если

но постараться с ним больше не общаться. Все равно это уже сформировавшийся человек, и он уже не изменится, как и его отношение к больным.

Элементом саногенного мышления может стать научение радоваться самым простым радостям - пушистому снегу за окном, синичкам, детским крикам и тому, что есть хорошие люди вокруг, что у вас «мировой» лечащий врач, что кто-то вдруг, от кого вы совсем не ждали, неожиданно здорово помог вам, что вам нравятся сестры, нянечка, что кто-то, бросив дела, достал вам лекарства в отдаленной аптеке, а кто-то принес что-то

вкусное из дома в больницу (или домой, когда нет уже сил готовить). Да и просто тому, что вы живы.

Как мне кажется, для утверждения саногенного мышления нужны и вежливый отказ от общения или сведение к минимуму общения с нежелательными людьми, за исключением тех случаев, когда обращаются за советом и нуждаются в вашей помощи. С прогрессированием заболевания круг общения резко сужается в результате личностных изменений, отсутствия сил на пустые разговоры, снижения интереса к действительности (иногда, помимо профессионального). Может быть, это проявление интроверсии, но может быть прояв-

тезисы на предстоящую конференцию. Даже если ваш вдохновенный труд сейчас не увидит свет, друзья опубликуют, и заложенная в нем информация попадет к нуждающимся.

Саногенное мышление, как ни покажется странным, должно включать приятие неизбежности смерти. Все мы рождаемся и умираем, и мало кто умирает от старости, как таковой; как правило, от болезней, их последствий или катастроф. Смерть надо принять как реальность, как один из этапов земной жизни. Читала статьи французских авторов «Умирание старого человека» и «Человеческое существо должно умирать по-человечески». Об этом имеет смысл подумать заранее, особенно, если микроокружение неблагоприятное. Попросить кого-либо из знакомых врачей взять на период умирания в больницу или устроить в хоспис (что маловероятно при их малочисленности), чтобы там получить хоть какое-то облегчение страданий. Никто из нас не понимает точно, что такое смерть, поэтому не стоит ее и бояться. Люди боятся чаще всего тяжелого периода умирания, агонии, предсмертных мучений. Хорошо, если в хосписе, больнице для паллиативного лечения, обычной больнице этот период хоть как-то облегчают. Многие люди под влиянием лекарств находятся в состоянии спутанного сознания, но другие умирают в полном сознании, все понимая (как Сократ, выпив цикуту). И факт заключается в том, что большинство людей проходит этот этап в одиночку. Медицинская помощь, обезболивание, психоделики позволяют уйти из жизни без агрессии, злобы, горечи, раздражения. Вспомните дочь английского журналиста, умирающую от рака. Ей вводили 8 различ-

мендации основаны на:

1) советах врачей химиотерапевтов, гематологов, радиологов,

2) личном опыте (3 больших операций, 2 курсов лучевой терапии и 13 курсов (а предстоит ведь еще!) ПХТ);

3) советах знакомых ученых;

4) опыте собственной работы в экспериментальной онкологии и химиотерапии;

5) тех знаниях, которые остались у меня в памяти;

6) собственных естественно-научных представлениях.

Первый твой помощник при заболевании раком - ты сам. При развитии злокачественной опухоли исход болезни зависит от влияния опухоли на организм, влияния организма на опухоль и взаимоотношения этих двух факторов. К последнему можно отнести противоопухолевое лечение.

Когда узнаешь, что заболела раком, не важно нашла ли опухоль сама или ее обнаружили врачи, тебя окатывают непреодолимо волны ледяного, черного ужаса, страха и оцепенения. Даже если ты сама врач и работала в области онкологии. В таком состоянии воля парализована, нет желания и сил идти к врачу, проходить необходимые обследования. Начинаешь бессознательно или наполовину сознательно тянуть, даже когда прекрасно помнишь о необходимости ранней диагностики и раннего лечения для достижения успеха. Но ты прячешься от болезни, как страус. В принципе знания в области онкологии и понимание того, что предстоит пройти, не должно мешать, и часто это именно так. Но при всем понимании того, что предстоит взойти на Голгофу, иногда охватывает мрачное оцепенение, и блокируется способность принимать верные решения.

Путь к исцелению, или хотя бы успокоение и трезвое приятие тяжелой болезни как реальности, начинается с решения «будь, что будет», то есть со смирения с болезнью. Тогда словно исчезает туман в голове, и ты почти механически проходишь обследования и идешь на лечение по полной схеме (операция, облучение, химиотерапия - порознь или в комбинации, в разной последовательности, в зависимости от конкретного случая). Это

смирение не Господствует над рассудком. Но с самого начала, решив лечиться, лучше стараться сразу же, с первого дня помогать себе и лечащему врачу, то есть активно участвовать в лечении. В идеале, если есть такая возможность, лучше сразу начать лечиться у врача или врачей, которым ты доверяешь, которых безгранично уважаешь и в высоком профессионализме которых уверен. Может, сначала врач примет тебя нелюбезно. Не надо сгоряча менять врача. Впоследствии, узнав диагноз, врач может проявить свои хорошие профессиональные качества и стать одним из ваших спасателей.

В болезни важно иметь любящих близких, друзей и добрых знакомых, помощь которых может понадобиться и неоднократно. Онкологические больные в период и рецидива, и лечения, и находясь дома постоянно нуждаются в помощи. Но первый помощник себе - ты сам. Надо использовать данную нам свободу воли и понять, что жизнь - это подарок, какой бы тяжелой она ни была, что она самоценна, и что все мы, такие разные, нужны для достижения какой-то цели, выполнения каких-то обязательств и, наконец, просто для того, чтобы радоваться жизни. Тогда можно принять решение бороться за свою жизнь, сохранение автономности и дееспособности.

Приняв такое решение, надо попытаться изменить свое мышление, образ жизни, диету, даже среду обитания. Надо утвердить в своем мечущемся «обезьяньем разуме» саногенное мышление, дающее понимание необходимости идти по этому пути до конца и в периоды рецидивов, и в периоды ремиссий. У верующего человека Вера - основа саногенного мышления. Это не просто тысячекратное повторение перед зеркалом или написание на бумаге «я здорова, умна, красива...» и т. д. (хотя для некоторых и это неплохо для начала).

Для любого больного важно сострадание, сочувствие ближайших родственников, то есть сердечное микроокружение, готовность живущих рядом помогать. И помогать постоянно. Их терпение, без ахов и вздохов, несмотря на то, что мы, тяжело

права» и в большинстве случаев эгоцентричны. И нам чаще всего неприятно, когда кто-то видит наши страдания, боли. Иногда мы не сдерживаемся и начинаем стонать, кричать от боли, плакать. Конечно, психология больных отлична от психологии здоровых людей. И если родные с этим мирятся и терпеливо все принимают, то это прекрасно. Таким больным повезло. Но не ко всем приходит такое счастье.

Если не говорить о вере в Бога, то после саногенного мышления доброе микроокружение - второй важнейший вклад в успех лечения. Но если микроокружение не таково, то даже в болезни надо попытаться понять причину равнодушия и раздражительности, нежелания ближайших родственников помочь и попытаться изменить самому, хотя это невероятно трудно. Если это не получается, остается смириться с данностью и не стоит осуждать близких, вспоминать все обиды. Это абсолютно непродуктивно и ведет только к трате нашей энергии, которой и так очень мало. Конечно, больному нужна отдельная комната или хотя бы угол и какая-нибудь сигнализация для экстренных случаев.

Частью макроокружения становится ваш лечащий врач. Работать онкологом, постоянно видеть страдания - тяжелый крест. Поэтому надо помнить, что и у них свои особенности, проблемы и что они - люди и могут ошибаться. Но если уж вы твердо уверены в абсолютном равнодушии к вам лечащего врача или даже в его неприязненном отношении (что не исключено), лучше попросить поменять лечащего врача без обвинений, скандалов и упреков.

Многие врачи, не онкологи, также отказывают в помощи, «сваливая» все на онкологическое заболевание, или говоря: «Это есть и у меня», «Это есть у всех» и т. д. Даже врач неотложки может поступить так. В нашей стране, возможно, в силу общей малокультурности (а главное, отсутствия веры) отношение к онкологическим больным бывает как к прокаженным. И об этом лучше знать заранее и быть готовой, не кипеть, не осуждать такого врача,

что вы живы.

Как мне кажется, для утверждения саногенного мышления нужны и вежливый отказ от общения или сведение к минимуму общения с нежеланными людьми, за исключением тех случаев, когда обращаются за советом и нуждаются в вашей помощи. С прогрессированием заболевания круг общения резко сужается в результате личностных изменений, отсутствия сил на пустые разговоры, снижения интереса к действительности (иногда, помимо профессионального). Может быть, это проявление интроверсии, но может быть проявлением адаптации, когда обостряется чувство течения времени и приближения ухода. И, по-моему, это нормально.

Но, чтобы не погрузиться полностью в собственные ощущения и болезнь, следует максимально использовать отпущенное Господом время оставшейся жизни. Для любого человека, а тяжело больного в особенности, важно сохранить интеллектуальный потенциал, профессиональные или другие интересы. Согласно обширной гериатрической литературе, больные с более высоким уровнем образования, лучшим интеллектуальным и психическим статусом, большим IQ имеют и большую продолжительность предстоящей жизни. Можно попытаться написать статью, брошюру или книгу. Можно написать статью с не реализованными творческими замыслами (если в них еще не отпал смысл). Может быть, ваши знания кому-то пригодятся. Художнику можно написать картину или этюды в периоды разного самочувствия, и это когда-нибудь поможет психологам глубже разобраться в психологии больного и помочь нам правильно ориентировать лечащих врачей. Один из моих сотоварищей по несчастью очень мудрый человек, врач-гастроэнтеролог, в период ремиссии поехал в «Дом книги» и, купив новинок в своей области, стал писать популярную книжку о диете онкологических больных. Другой очень тяжело больной доктор, реаниматолог, в период кратковременного улучшения самочувствия написал статью по неопубликованным данным и

если в хосписе, больнице для паллиативного лечения, обычной больнице этот период хоть как-то облегчают. Многие люди под влиянием лекарств находятся в состоянии спутанного сознания, но другие умирают в полном сознании, все понимая (как Сократ, выпив цикуту). И факт заключается в том, что большинство людей проходит этот этап в одиночку. Медицинская помощь, обезболивание, психоделики позволяют уйти из жизни без агрессии, злобы, горечи, раздражения. Вспомните дочь английского журналиста, умирающую от рака. Ей вводили 8 различных видов обезболивающих от различных болей. Рядом постоянно были нежно любящие родители, заботливые врач и медсестра. Девушка сказала перед смертью: «Я умираю счастливой».

Если микроокружение доброжелательное, а на медицинскую помощь у нас особо рассчитывать нельзя, то близким надо заранее научиться уходу за тяжелым больным, делать уколы, помогать совершать туалет, правильно заправлять грелку, перестилать постель, минимально тревожа больного. И, главное, постоянно давать ему понять, что он любим. Надо сделать различные мелкие удобные приспособления для больного, скобы, ручки, растяжку над кроватью, обеспечить истощенному человеку специальный матрас, предупреждающий пролежни, иметь памперсы. В идеале больных в хосписе и дома должны бы посещать священники соответствующих конфессий, что дает колоссальное облегчение мук.

Где вы, меценаты или просто богатые люди? Помогите страдающим сейчас, постройте хосписы для онкологических больных, хосписные отделения для старых людей, где был бы жесткий конкурс за место врача, сестры, где они получали бы очень высокую зарплату, даже по вашим меркам.

Уже самое приятие смерти избавляет от страха перед ней, а уверенность в помощи при умирании - от страха агонии, освобождает ум и дает возможность спокойно, вдумчиво лечиться, активно помогая себе.

(Окончание следует).

КАК ВЫЛЕЧИТЬ ДИАТЕЗ

Рецепт для ребенка в возрасте 7 месяцев и старше

Взять 3 - 4 белых сырых яйца, помыть их, сварить вкрутую. Очистить. Нам нужна скорлупа. Освободить скорлупу от выстилающей ее пленки, высушить, но не под прямыми солнечными лучами, лучше на батарее отопления или в печке.

Высушенную скорлупу истолочь в фарфоровой чашке деревянным пестиком (или каким-то другим способом, главное, чтобы не было соприкосновения с металлом) в порошок. Высыпать в столовую или десертную ложку половину чайной ложки порошка и выдавить несколько капель лимона (не лимонной кислоты!). Произойдет реакция, появится пена.

Давать ребенку один раз в день в любое время на протяжении не менее двух месяцев. Вы увидите, как постепенно будут исчезать все высыпания у ребенка, и даже те продукты, которые раньше вызывали неприятную реакцию, обострение заболевания, будут переноситься хорошо. Главное - набраться терпения.

Некоторым мамам приходилось лечить своего ребенка не 2, а 4 месяца и более, но в конце концов они добивались своего, и все проходило.

«Забайкальский рабочий».

БЕЛАЯ СМЕРТЬ ОТСУПАЕТ

80 человек, находящихся в наиболее опасной стадии зависимости от наркотиков, прошли курс восстановления в единственном в России Центре реабилитации наркозависимых в поселке Орехово (Калининградская область) за три года его существования, при этом 46 из них удалось полностью избавиться от пагубного пристрастия. Об этом сообщил главный нарколог

РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ

Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем наших детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в своей душе настоящую любовь. Но детям важно только одно - как мы проявляем свое чувство. Вполне возможно, что какой-то ребенок вовсе не ощущает себя любимым, хотя мы делаем все необходимое для его блага. Вспомните, например, сколько усилий мы затрачиваем - причем с самыми замечательными намерениями, - чтобы наш ребенок рос крепким и здоровым. Заставляя малыша есть через силу, мы чувствуем, как нас переполняет любовь к нему. Он же отнюдь не ощущает себя любимым - ему плохо, так как мы надоедаем ему, давим на него.

В течение первых двух лет жизни ребенка нашу любовь лучше всего проявлять в постоянном физическом общении с ним. Надо брать малыша на руки, ласкать, пеленать, гладить его ручки, ножки, головку. Будь у детей хвостик, как у собачек, они

Во всем мире родители с благодарностью произносят имя американского психолога, педиатра и психиатра Аллана Фромма. Именно ему принадлежат слова: «Самая большая привилегия, которую мы можем дать своим детям - это любовь к родному дому». Сегодня мы предлагаем вашему вниманию фрагменты из его книги «Азбука для родителей».

бы радостно виляли им всякий раз, когда мы голубим их, шутим, играем с ними. Чем больше людей возится с малышом, тем лучше: он будет думать, что все на свете рады ему, и, возможно, это убеждение поможет ему со временем в контактах с миром.

Другой очень важный путь проявления любви к ребенку - уважение его желаний. Если малыш не хочет спать днем, не будем принуждать его. Если он отталкивает рожок, не допив несколько грам-

мов, не нужно заставлять его во что бы то ни стало допить всю порцию. Это вовсе не значит, что мы не должны с малолетства выработать полезные привычки, но приучать к ним надо, соизмеряясь с готовностью и желанием ребенка освоить их и учитывая его реакции. Когда ветры и течения слишком переменчивы, нельзя идти напрямик. Мы быстрее доберемся до цели, если станем лавировать и менять время от времени курс. Такая тактика поможет ребенку обрести самоутверждение и почувствовать доброе отношение родителей.

Еще одна причина непостоянства родительской любви проявляется в случаях, когда родители чрезмерно тщеславны. Хотя ими и движут самые лучшие намерения, все же они слишком требовательны к своим детям. Правда, некоторые стараются смягчить строгость щедрыми подарками, но это ни в коей мере не устраняет вредных последствий чрезмерных требований.

«Женское здоровье».

У РЕБЕНКА АЛЛЕРГИЯ

Представьте себе такую картину: по цветущему, залитому солнцем лугу бежит счастливый, смеющийся мальчуган. Вдруг он внезапно останавливается, у него нет больше сил бежать, он закашлялся, глаза покраснели, заслезились, открылся обильный насморк. Взмолвленные родители спешат увести сына обратно в город. И верно - дома все быстро проходит. Что было с мальчиком? Врач ставит диагноз: аллергия. Вызвала ее пыльца растений.

Аллергия - это состояние повышенной чувствительности к различным веществам. Таких веществ вокруг нас большое количество: домашняя и библиотечная пыль, пух, перо, шерсть животных, красители, лаки, бензин, плесневые грибы, лекарства.

Наиболее часто встречается растительная аллергия. Она проявляется в виде бронхита или приступа астмы с упорным кашлем и шумным затрудненным дыханием.

Лечение многих больных детей серьезно осложняет другой вид аллергии - лекарственная. Вот почему всем родителям надо примечать: как на ребенка действует тот или иной медикамент?

Победить аллергию в быту поможет соблюдение элементарных гигиенических правил. Важнейшая из них - регулярная влажная уборка квартиры. Увлекаться коврами и мягкой мебелью не стоит: они собирают много пыли, а удалить ее непросто даже пылесосом. Пуховые и перьевые матрасы лучше заменить на поролоновые, а если нет, то их надо ежедневно просушивать. Прежде, чем завести домашних животных, вспомните: не боится ли кто из домашних аллергией? Новыми изделиями бытовой химии и косметики пользуйтесь осторожно.

*Б. МУСАЕВА,
врач.*

«Дагестанская правда».

И ВАС УСЛЫШАТ



БЕЛАЯ СМЕРТЬ ОТСТУПАЕТ

80 человек, находящихся в наиболее опасной стадии зависимости от наркотиков, прошли курс восстановления в единственном в России Центре реабилитации наркозависимых в поселке Орехово (Калининградская область) за три года его существования, при этом 46 из них удалось полностью избавиться от пагубного пристрастия. Об этом сообщил главный нарколог Калининградской области профессор Владимир Аменицкий на встрече воспитанников центра разных лет, собравшихся здесь по случаю очередной его годовщины. По мнению профессора, этот результат с полным основанием можно считать выдающимся, поскольку наркомания лечится трудно и не всегда успешно.

Столь же высокого мнения о трехлетнем пути центра и губернатор Калининградской области Леонид Горбенко.

Евгений СОБЕЦКИЙ.
«Медицинские новости»

ШУМ, КАК ОТ САМОЛЕТА

Мой пятнадцатилетний сын уже пару лет постоянно слушает плеер. Твержу ему, что это наверняка отразится на слухе. Бесполезно! Справедливы ли мои опасения?

З.Иванюта. Хабаровск.

По медицинским данным, в последнее время среди молодежи стала распространяться глухота. Если раньше нарушение слуха грозило лишь музыкантам, то сейчас, когда плеер стали широко использовать все, подобные нарушения угрожают молодым людям. Ведь если его использовать на полную мощность, нагрузка на уши приходится в 110 децибелов! А это соответствует шуму производимому взлетающим вблизи человека самолетом.

Так что глухота - вот что может постигнуть любителей не вынимать плеер из ушей. Хотя всегда считалось, что эта беда молодежь не тронет, этого, мол, пусть опасаются люди после 50 лет. Отнюдь! Послушав плеер три-пять лет, купите себе слуховой аппарат. А вот пригодится!



БЕЗВРЕДНЫ ЛИ ПАМПЕРСЫ?

Сейчас широко рекламируют памперсы для новорожденных. У нас в семье молодые родители держат в них постоянно двухмесячного ребенка, днем и ночью. Верят рекламе, а я, бабушка, против этого, и на этой почве у нас конфликты.

Пусть специалист рассудит наш спор.

Р.Е.

По просьбе редакции отвечает зам. начальника Хабаровского горздраотдела Т.Шурухина:

- Фирмы, выпускающие памперсы, гарантируют нам их безопасность, это действительно большая подмога родителям, имеющим маленьких детей, однако наши педиатры из своих наблюдений установили, что чрезмерное увлечение памперсами может привести к перегреву внутренних желез у ребенка и даже дерматиту. Поэтому мы рекомендуем использовать их на время дальних прогулок и ночью, если ребенок спит спокойно, а днем ребенка надо держать в подгузниках или трусиках, чтобы тельце дышало. К тому же используя памперсы, надо не пропустить время приучения малыша к горшку, иначе этот навык может не выработаться у него до 2-3 лет.

«Тихоокеанская звезда».



Заварка снимет воспаление

При воспалении глаз хорошо помогает чайная заварка. Смочите в ней мягкую тряпочку, слегка отожмите. Сделайте повязку на глаза, но обязательно следите за тем, чтобы она не давила. Если почувствовали сухость и некоторое напряжение в глазах, то делайте компресс, смешивая чайную заварку пополам с молоком. При сильной рези в глазах подержите лицо над теплым чайным паром или сделайте примочки из теплой чайной заварки.

Обрезаем ногти

Ни в коем случае нельзя обрезать ноготочки под самый «корень», в таких случаях опасность травмирования пальчиков особенно велика. При любой случайной травме к пострадавшему месту нужно приложить ватку, смоченную спиртом или любым другим дезинфицирующим средством, имеющимся в вашей аптечке. Но лучше, конечно, до этого не доводить.

Иван ДОЛИН.

бирюют много пыли. Пуховые и перьевые матрасы лучше заменить на поролоновые, а если нет, то их надо ежедневно просушивать. Прежде, чем завести домашних животных, вспомните: не боится ли кто из домашних аллергии? Новыми изделиями бытовой химии и косметики пользуйтесь осторожно.

Б.МУСАЕВА,
врач

«Дагестанская правда».

И ВАС УСЛЫШАТ

В 67 процентах случаев добиваются успеха при лечении острой глухоты у детей сотрудники Российского государственного медицинского университета (бывший 2-й Московский медицинский институт). Во всем мире результаты лечения такой патологии практически равны нулю.

Причин возникновения острой глухоты у детей много. Среди них - последствия простудных заболеваний, нервные стрессы (в том числе и после скандалов в семье), травмы, передозировка лекарств, особенно антибиотиков. Для избавления маленьких пациентов от тяжелого недуга московские медики разработали оригинальную методику, применив для лечения метод гипербарической оксигенации (лечение в барокамерах при повышенном давлении чистого кислорода). Руководитель работы профессор Сергей Баидин подчеркивает, что исцелению поддается именно острая глухота, то есть лечение эффективно только в первые три недели от начала снижения или потери слуха. В остальных случаях пока удается лишь приостановить развитие процесса.

Лечение проводится в отечественных барокамерах, которые, по мнению врачей, ничуть не уступают зарубежным, а стоят намного меньше. Помимо глухоты, педиатры с помощью специальных барокамер научились справляться со многими тяжелыми болезнями малышей, в том числе и новорожденных. Среди них - послеоперационные осложнения, поражения кровеносных сосудов и желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, гнойные поражения тканей и многие другие.

Во многих случаях лечение в барокамерах позволяет обойтись без лекарств или свести их потребление к минимуму. Для всех российских детей, что немаловажно в наше коммерциализированное время, лечение бесплатное.

«Мединформ»

Не стареть!

«Домашний доктор»

№ 10 (64) 1998 год

10

ЕШЬ, МОЛОДЕНЬКИМ БУДЕШЬ!

Способствует продлению жизни и уменьшает опасность повреждения мышц при физических нагрузках витамин Е. К такому выводу пришли специалисты из национального Института геронтологии в Вашингтоне и Бостонского университета. Ученые рекомендуют ежедневно принимать концентраты витамина Е в значительных дозах - от 100 до 400 международных единиц.

...А говорили ли вам, что вы выглядите усталым? Или чувствовали ли себя на десять лет старше? В таком случае подумайте о своем питании. По всей вероятности, ваша пища не сбалансирована, бедна витаминами и минеральными веще-

ствами. Что же следует делать?

По мнению чешских диетологов, широкие возможности для обретения молодости скрываются в природе, и воспользоваться ими мы можем благодаря питанию. Оно пополняет запас энергии (банан), успокаивает нервы (орех), стимулирует обмен веществ (ананас). Стоит попробовать!

Помидоры полезны для сердца. Этот малокалорийный овощ богат калием, что жизненно важно с точки зрения деятельности сердца и состояния сосудов.

Чеснок укрепляет иммунную систему. Содержащийся в нем белок стимулирует иммунную систему на выработку антител, обеспечивающих надежную защиту от па-

губного воздействия окружающей среды.

Орехи - пища для нервов. Если у вас расшатаны нервы, ешьте орехи. Они богаты витамином В, который укрепляет нервную систему, активизирует умственную деятельность, препятствует проявлению раздражительности и снижению способности к концентрации.

Банан - склад энергии. Ни один фрукт на столь долгое время не заряжает организм энергией (45-60 минут), как банан. Высокое содержание углеводов и низкое содержание жира способствуют снижению уровня холестерина, а имеющийся в них калий предохраняет от инфаркта и инсульта.

Морковь - питательное вещество для клеток. Источником молодости для клеток служит витамин А, которым так богата морковь. Он стимулирует клетки и заботится об их обновлении. Защищает кожу от пагубного воздействия окружающей среды, препятствует образованию морщин и делает ее эластичной. Кроме того, морковь поставляет в организм бета-каротин, препятствующий образованию рака кишечника.

Молоко - приносит счастье. Белок молока содержит много тирозина. Эта аминокислота активизирует выработку в головном мозге гормона счастья - серотонина. Витамин В, содержащийся в молоке, подавляет прыщи, укрепляет кожу головы, что благоприятно сказывается на качестве волос.

Попробуйте. Но только на систематической основе!

РОЖАЙТЕ И ПОСЛЕ СОРОКА

В одном из выпусков раздела мы сообщали о результатах исследований американских ученых, утверждавших, что женщины, рожавшие детей после 40 лет, и живут дольше своих сверстниц, и болеют меньше. В принципе сотрудники нашего Института акушерства и гинекологии имени Отта с подобным утверждением согласны. Но добавляют при том, что тот благоприятный гормональный фон, что формируется в организме женщины во время беременности, можно создать и приемом современных противозачаточных средств - в том случае, если 40-летние женщины все-таки решают мамами больше не становиться.

- Сегодня нашим женщинам доступны все методы контрацепции, какие существуют в мире, - говорит Маргарита Анатольевна Тарасова, руководитель Центра планирования

НЕТ ТАКОГО ДИАГНОЗА - «СТАРОСТЬ»

Прежде всего не стоит забывать об ограниченности своих возможностей. Если нужно вкрутить лампочку, повесить шторы, вымыть окно, привести в порядок верхние полки шкафа или буфета, попросите помощи близких или соседей. Поверьте, что людям приятно оказать услугу пожилому человеку. И к тому же вашим близким гораздо легче вымыть окно, чем потом долгие месяцы ухаживать за вами, если, не дай Бог, у вас случится перелом или сотрясение мозга.

А вот еще самые простые меры предосторожности:

- Не спешите. Зачем, скажем, бежать за автобусом; лучше выйти пораньше или дождаться следующего.

- Если вы сидите или лежите, поднимайтесь медленно, так вы избежите головокружения.

- Человек чаще падает, когда он сердится, огорчен, устал или голоден. Помните об этом и терпимее относитесь к людям, старайтесь не делать им замечаний, чтобы не получить огорчительной отповеди. Старушки вспоминают, что еще 50 - 60 лет назад считалось неприличным делать замечания взрослым людям. Сегодняшние бабушки часа не могут прожить, не прочитав кому-то нотацию. Откажитесь от этой привычки, и вы будете меньше сердиться и злиться.

- Если вам прописаны очки, носите их. Это тоже уберет вас от падений и ушибов.

- Подберите удобную одежду. Длинные юбки, халаты, широкие брюки опасны тем, что можно



бавляют при том, что тот благоприятный гормональный фон, что формируется в организме женщины во время беременности, можно создать и приемом современных противозачаточных средств - в том случае, если 40-летние женщины все-таки решают мамами больше не становиться.

- Сегодня нашим женщинам доступны все методы контрацепции, какие существуют в мире, - говорит Маргарита Анатольевна Тарасова, руководитель Центра планирования семьи при Институте акушерства и гинекологии. - Правда, оральный способ контрацепции, то есть прием противозачаточных таблеток, занимающий на Западе первое место, в России лишь набирает темпы. Он хорош своей простотой, а многолетние исследования доказали и полную безопасность современных препаратов. Один из самых последних, представленных нашим врачам на семинаре, препарат мерсилон вообще содержит минимальные дозы гормона эстрогена. При этом максимально эффективен и подходит большинству женщин.

Но доктор Тарасова напоминает, что прежде чем спешить в аптеку, зайдите на прием к врачу - только он, ориентируясь на состояние вашего здоровья, сможет выбрать наиболее подходящий для вас способ контрацепции.

«Советская Белоруссия».

На снимке:
Здоровый образ жизни способствует долголетию.



ИММУННАЯ СИСТЕМА - ВАША КРЕПОСТЬ

Специалисты-фармакологи давно пришли к выводу: чем бороться с вирусами, с каждым в отдельности, гораздо эффективнее воздействовать на иммунную систему человека с тем, чтобы она сама давала отпор инфекции.

У нас в стране имелись неплохие наработки в этой области, и фармакологи были близки к созданию препарата, способного активизировать деятельность естественной иммунной системы. Но грянула перестройка, и эти жизненно важные проекты были заморожены. Как оказалось, не всегда. Отечественная петербургская фирма «Фармавит» продолжила эти работы, и вскоре все-таки появился вожделенный препарат. Его называли «неовир».

В марте нынешнего года завершились испытания этого лекарства. Их результаты весьма обнадеживающие. Биодоступность - в пределах 90 процентов, 98 процентов препарата выделяется из организма в неизменном виде, никоим образом не нарушая обмена веществ. Проведенные на животных испытания препарата показали, что неовир совершенно безопасен. Даже превышение в 40 - 50 раз минимальных доз препарата не причинили животным сколько-нибудь серьезного

вреда, не говоря уже об их гибели.

Несмотря на свою молодость, препарат уже сумел заявить о себе, завоевав малую золотую медаль в Москве на Кузнецкой ярмарке как «высокоэффективный отечественный препарат».

Заказы на солидные партии неовира уже оформлены НИИ онкологии им. профессора Петрова, Центральным НИИ рентгенологии и радиологии, Клиникой глубоких микозов МАПО. Заинтересовался препаратом Институт радиобиологии АН Белоруссии. Здесь намерены применять неовир в качестве иммунокорректора для больных с нарушением иммунного ста-

туса вследствие аварии на Чернобыльской АЭС. Интерес этот понятен, поскольку при большой эффективности препарат в 3 - 4 раза дешевле не самых удачных западных аналогов.

Положительное влияние неовира в ходе клинических испытаний было выявлено в среде онкологических больных. У более чем 60 процентов больных улучшились клинические показатели, увеличилась продолжительность жизни.

Контактный телефон фирмы «Фармавит»: (812) 112-58-18.

Вячеслав ВЛАДИМИРОВ.
«Не может быть».

- Если вы сидите или ложитесь медленно, так вы уберетесь от головокружения.
- Человек чаще падает, когда он сердится, огорчен, устал или голоден. Помните об этом и терпимее относитесь к людям, старайтесь не делать им замечаний, чтобы не получить огорчительной отповеди. Старушки вспоминают, что еще 50 - 60 лет назад считалось неприличным делать замечания взрослым людям. Сегодняшние бабушки часа не могут прожить, не прочитав кому-то нотацию. Откажитесь от этой привычки, и вы будете меньше сердиться и злиться.

- Если вам прописаны очки, носите их. Это тоже уберет вас от падений и ушибов.

- Подберите удобную одежду. Длинные юбки и халаты, широкие брюки опасны тем, что можно зацепиться и упасть.

- Никогда не курите в постели! Заведите маленькие, небьющиеся пепельницы и носите их с собой. Такая мелочь может уберечь от пожара. А лучше - не курите вообще!

- Гуляйте не меньше получаса в день. Пешие прогулки помогут сохранить эластичность мышц.

- Особенно следите за обувью. Выбирайте туфли или сапоги с рифлеными подошвами и лучше на липучках, а не на шнурках.

- Не забывайте перед прогулкой освободить мочевой пузырь. Иначе возвращаться придется бегом, а это совсем ни к чему.

- Носите закрытые тапочки с задниками. В шлепанцах без задников нога скользит и можно упасть. Дома лучше ходить без чулок и носков, это безопаснее.

- Проверьте полки и шкафы. Не ставьте наверх тяжелые предметы, которые при падении могут нанести серьезную травму.

- Оставляйте всегда свет в коридоре, чтобы в темноте не идти на ощупь на кухню или в туалет.

- Если в ванной или в кухне вы пролили воду, тут же вытрите ее: мокрый пол очень скользкий и часто бывает причиной травм

«Волжская коммуна».

ПАМЯТЬ НЕ СЛАБЕЕТ

Сможем ли мы в будущем благодаря нейростероидам отказать от выражения «моя память слабеет»? Некоторые вещества, как например прогестерон, половой гормон, а также один из его предшественников, сульфат прененолона, могли бы оказать положительное воздействие на память и возобновить рост нервных клеток. К такому выводу пришел профессор Е.-Е. Болье (национальный институт здоровья и медицинских исследований) после выполнения научно-исследовательских работ совместно с лабораторией Мишель Ле Моаль в Бордо.

«Селексьон».

ДВАДЦАТЬ АРГУМЕНТОВ В ЗАЩИТУ АКТИВНОГО СЕКСА

Итак, почему же полезен секс? Да потому, что он способствует:

- **Улучшению сна.** Ощущение сладострастия - лучшее успокоительное средство для мужчин и женщин, ибо в процессе секса в организме обоих вырабатывается так называемый гормон удовольствия - эндорфин.
- **Хорошему настроению.** Ощущение эйфории при половом контакте объясняется воздействием на организм двух гормонов удовольствия - серотонина и дофамина, которые вырабатываются гипофизом в момент оргазма. Они служат допингом для мозга и, распространяясь с током крови по всему телу, создают ощущение наслаждения.
- **Снижению порога болевосприимчивости.** Если женщину ущипнуть в момент мастурбации, то можно зафиксировать анестезирующий эффект сексуального удовольствия. В момент оргазма терпимость к болевым ощущениям повышается до 70 процентов.
- **Снятию нервного напряжения.** Занятия любовью оказывают бодрящее воздействие на организм, снимая стресс. Причина в том, что в момент оргазма вырабатывается эндоморфин, реальный успокаивающий эффект создают, конечно, и ласки.
- **Расслаблению мышц.** Нежные прикосновения к коже стимулируют передачу приятных ощущений по нервным каналам в спинной и головной мозг. Благодаря системе отражения, эти сиг-

налы вновь передаются мышцам, вызывая их расслабление.

- **Стимулированию кровообращения.** Во время сексуального возбуждения кровь приливает к эрогенным зонам, во всем теле ускоряется кровообращение. Артерии слегка сокращаются, а в момент оргазма вновь расширяются, что создает ощущение блаженства.
- **Корректировке функции щитовидной железы.** Любые отклонения в деятельности щитовидки нежелательны. Если она слишком активна, то человека охватывает чувство беспокойства, нервозность, ощущение бессилия. При недостаточной ее функции начинается озноб, увеличение веса, утрата полового влечения.
- **Развитию позитивного стресса.** Сексуальный контакт стимулирует работу гипофиза, под воздействием которого железы надпочечников вырабатывают адреналин - гормон возбуждения, а также кортизол - антидепрессивный гормон. В коре надпочечников образуются также андрогены - гормоны полового влечения. Одним словом, налицо все составляющие, необходимые для качественного полового акта.
- **Ограничению веса.** За 20 минут любовных утех расходуется примерно 200 калорий. Это равнозначно получасу игры в теннис или пробежке трусцой полутора километров.
- **Регенерированию крови.** Средняя частота дыхания от 15 вдохов-выдохов

в минуту во время сексуального возбуждения возрастает до 40 вдохов-выдохов в минуту. Клеткам тела быстрее доставляется кислород, они лучше очищаются от углекислого газа, процесс регенерирования крови ускоряется. Происходит то же самое, что во время бега трусцой.

● **Улучшению пищеварения.** Специалисты установили, что обмен слюной во время «затяжного поцелуя» способствует пищеварению и оказывает благотворное влияние на иммунную систему.

● **Устранению сухости кожи.** Оргазм стимулирует выработку эстрогенов, а эти женские половые гормоны благотворно влияют на состояние кожи, делая ее более гладкой и эластичной, а также менее сухой.

● **Поддержанию памяти.** Главным штабом гормональной системы является область мозга, называемая гипоталамусом, который одновременно выполняет роль центра памяти и обучения. Наши американские коллеги установили, что мастурбация в период экзаменационной сессии помогала студентам лучше сосредоточиться, чтобы преуспеть.

● **Укреплению сердечной мышцы.** При сексуальном возбуждении сердцебиение учащается от 70 - 80 до 100 - 160 ударов в минуту, а в момент оргазма пульс достигает 110 - 180 ударов в минуту. Хороший тренинг для сердечной мышцы!

Если кто-то из ваших подруг или знакомых вдруг заявит, что секс - это ерунда, не верьте им: лукавят. Дайте лучше «скептикам от любви» почитать эти обстоятельные наблюдения французских специалистов-сексологов. Впрочем, думаем, вы и сами откроете для себя в этих заметках много ценного и полезного.

● **Увеличению груди.** В связи с приливом крови объем груди может увеличиваться на 25 процентов, а ее чувствительность удесят�еряется.

● **Регулировке месячных.** Сексуальная удовлетворенность благоприятствует установлению гормонального баланса в организме женщины и обеспечивает нормальное прохождение месячных циклов. Кроме того, у женщин, регулярно испытывающих оргазм, эти циклы, как правило, проходят безболезненно.

● **Облегчению оплодотворения.** Оргазм благоприятствует оплодотворению женской клетки. Известны случаи, когда сильный оргазм провоцировал повторную овуляцию в течение одного месячного цикла.

● **Развитию беременности.** Прилив крови к нижней части живота беременной женщины и повышение активности матки, содержащей растущий плод, повышают сексуальную реакцию женщины.

● **Тонизированию мышц живота.** Активные и продолжительные занятия любовью заставляют работать мышцы брюшного пресса и диафрагмы, регулируя дыхание.

● **Очищению кишечника.** Сокращение мышц живота, подобно массажу, воздействует на кишечник, стимулируя его нормальное функционирование.

«Женские дела».

ЖЕНСКИЕ

оргазма вырабатывается эндоморфин, реальный успокаивающий эффект создают, конечно, и ласки.

● **Расслаблению мышц.** Нежные прикосновения к коже стимулируют передачу приятных ощущений по нервным каналам в спинной и головной мозг. Благодаря системе отражения, эти сиг-

● **Ограничению веса.** За 20 минут любовных утех расходуется примерно 200 калорий. Это равнозначно получасу игры в теннис или пробежке трусцой полутора километров.

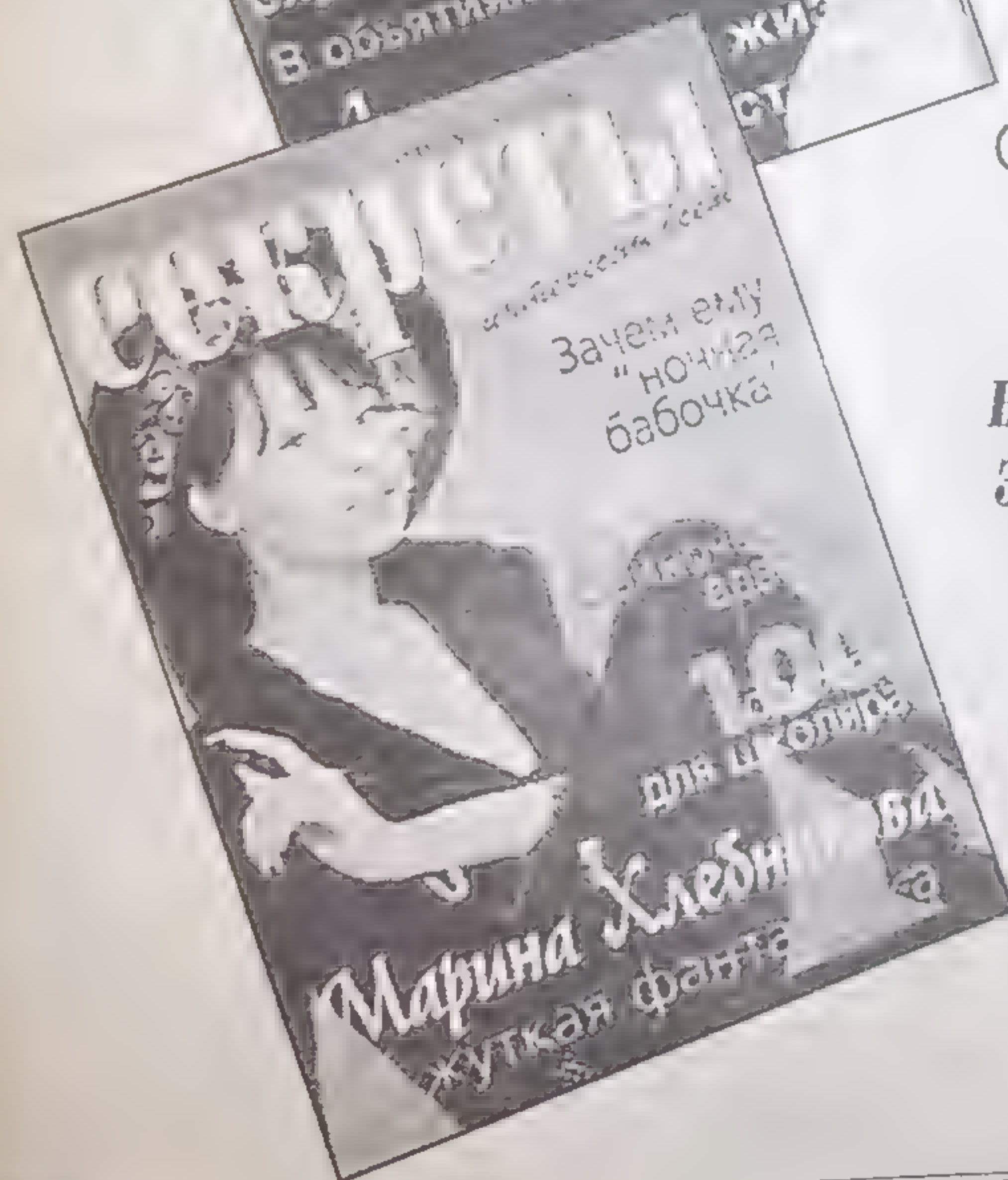
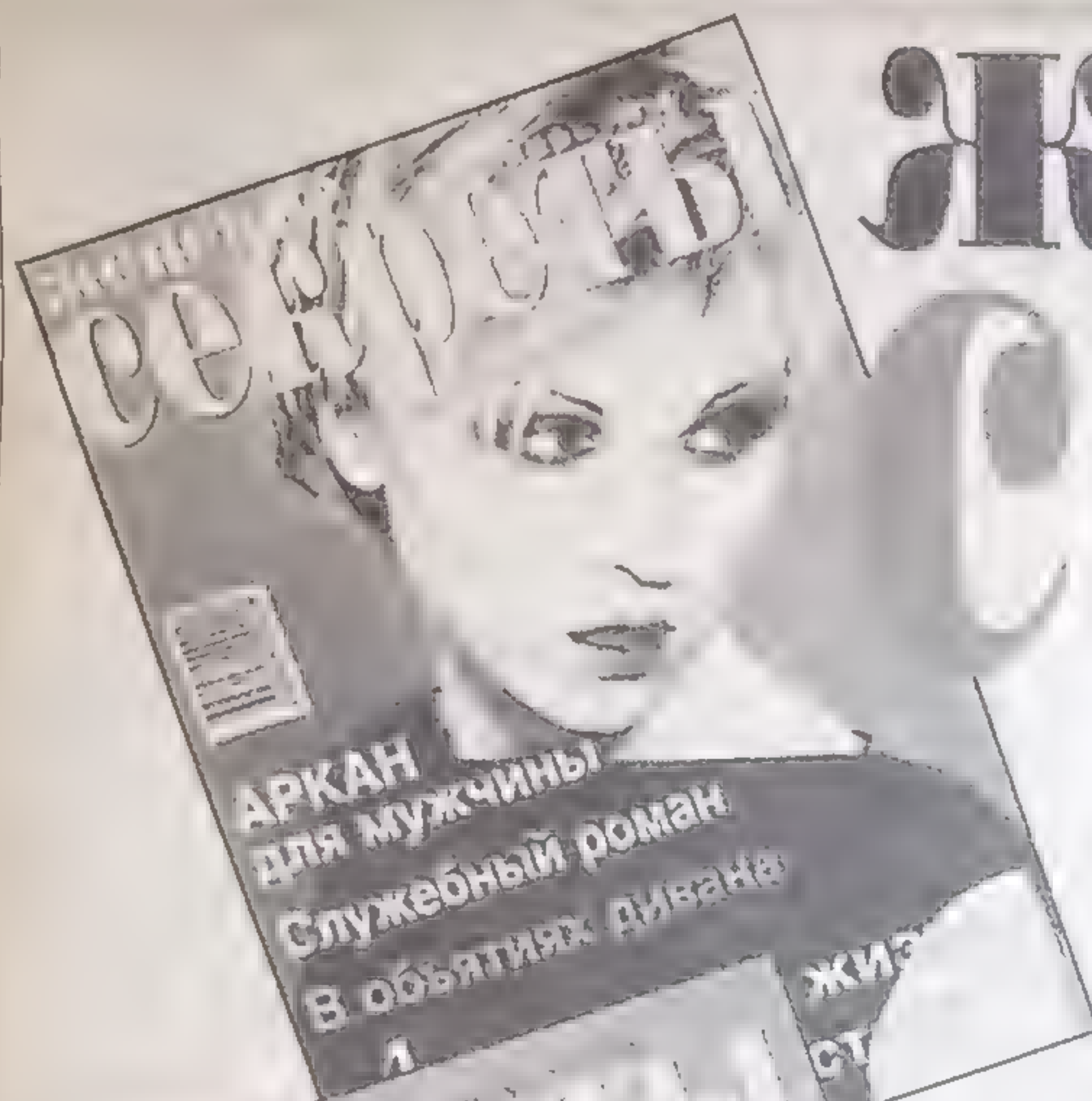
● **Регенерированию крови.** Средняя частота дыхания от 15 вдохов-выдохов

преуспеть.
● **Укреплению сердечной мышцы.** При сексуальном возбуждении сердцебиение учащается от 70-80 до 100-110 ударов в минуту, в момент оргазма пульс достигает 110-180 ударов в минуту. Хороший тренинг для сердечной мышцы!

лирующей дыхание.
● **Очищению кишечника.** Сокращение мышц живота, подобно массажу, воздействует на кишечник, стимулируя его нормальное функционирование.

«Женские дела».

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

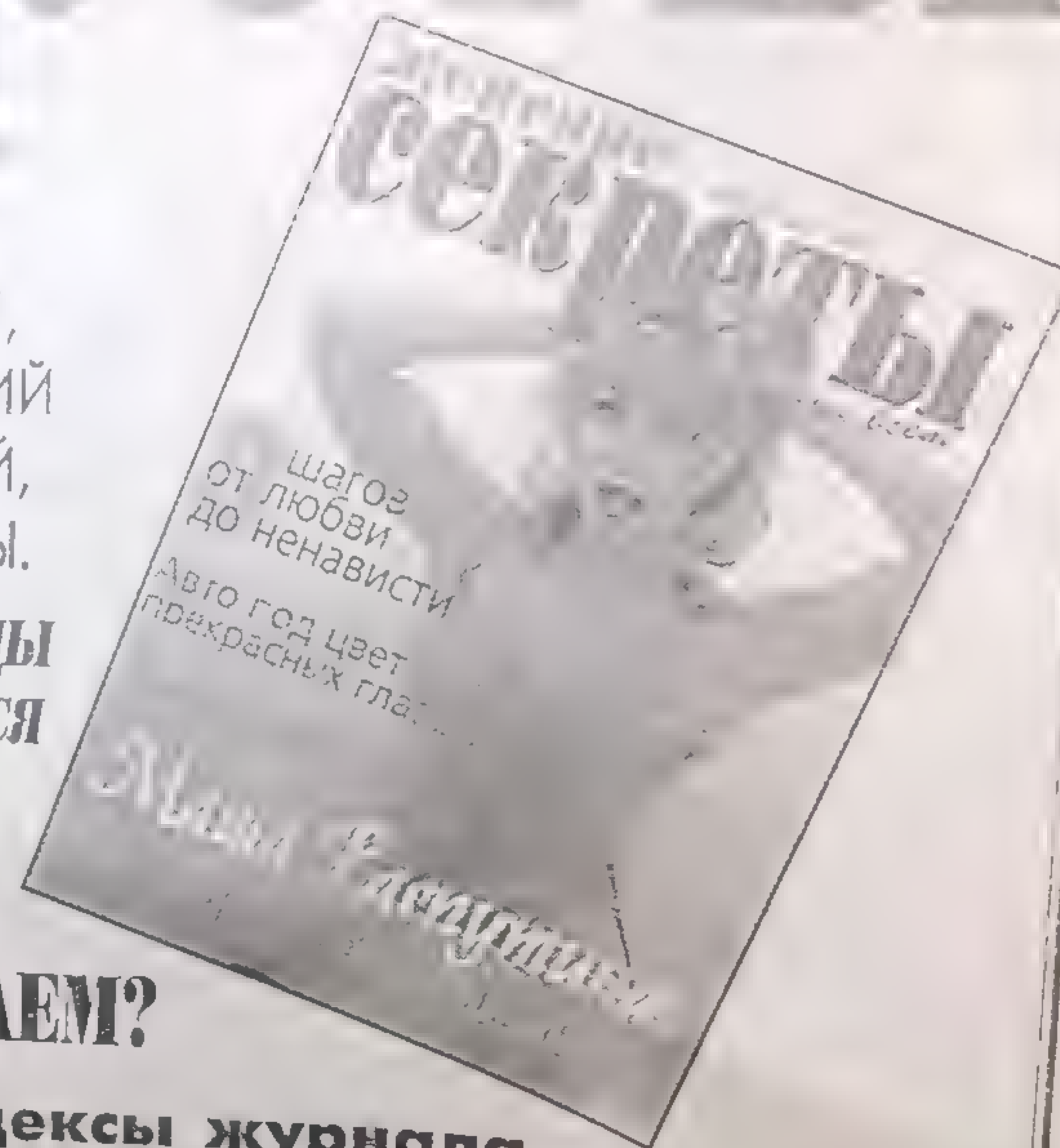


ЭТО СЕКРЕТЫ
МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

**В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ
ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ
СЕКРЕТАМИ.**

ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»:
42867 - в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
и 48984 - в каталоге Роспечати



Литературная страница

Офицер по делам несовершеннолетних Дэн Мак-Магон позвонил мне на службу в Центр по работе с подростками.

- Пэт, - мрачно произнес он, - опять неприятность с Сэлли.

- Что она натворила на этот раз?

- Была вместе с тремя парнями, когда те влезли в небольшой магазинчик. Хозяин их застукал, а они его избили. Сейчас она у нас в участке.

- Спасибо, Дэн.

- Ты же понимаешь, мы не можем постоянно выгораживать ее, спасая от суда, - устало добавил он и повесил трубку.

Я сидел с минутой, а потом позвонил жене.

- Здравствуй, родная. Слушай, Сэлли опять угодила в полицию.

- За что?

- За то же, что и в прошлый раз. Шаталась где не надо со своими друзьями.

- Ох, Пэт, боюсь, это безнадежно. Ведь это уже четвертый раз за последний год. Она абсолютно неуправляема.

- Мы должны дать ей еще один шанс, - возразил я, - у любого подростка, которому пришлось бы пережить то, через что прошла она, могут быть такие срывы. И в конце концов перевоспитание трудных ребят это же наша с тобой профессия, и если не мы, то кто ей поможет?

- Ну, хорошо, - медленно произнесла жена, - если ты так считаешь...

- И помни, - продолжал я, - не у каждого ребенка на его глазах маньяк зарубил топором родителей.

Я оставил Центр на попечение Билла Барлоу. Местный комитет по социальным проблемам взял его к нам на работу в прошлом году сразу по окончании колледжа. Как и я, Билл родился и вырос в этой части города, которая очень смахивает на трущобы и населена семьями с очень ограниченным достатком. Таков один из принципов нашего комитета. Мы предпочитаем нанимать людей, хорошо известных в этих кварталах, тех, кого уважают ребята, которым мы

ДЖЕЙМС М. УАЛМАН

Он взглянул на меня и нахмурился.

- Извините, что прерываю вас, но интервью закончено, - сказал я.

- Привет, Пэт, - произнесла Сэлли, не поднимая на меня глаз, - похоже, я снова подвела тебя. - Как обычно, ее розовое личико шестнадцатилетней девчонки было воплощением самой невинности. В строгой атмосфере полицейского офиса она выглядела хрупкой и беззащитной.

- О твоём поведении мы поговорим позже, - сказал я, - а сейчас, думаю, мистеру Гребу лучше нас покинуть.

- Послушайте, приятель, - начал было Греб, - вы все время цепляетесь ко мне...

- Верно. Я цепляюсь к вам и вашей газете, потому что вы на редкость беспардонны. Но действуете вы, сейчас, я уверен, не по заданию редакции. Я как-то беседовал на одном из

ЕЩЕ ОДИН ШАНС ДЛЯ СЭЛЛИ



ла жена, - если ты так считаешь...
- И помни, - продолжал я, - не у каждого ребенка на его глазах маньяк зарубил топором родителей.

Я оставил Центр на попечение Билла Барлоу. Местный комитет по социальным проблемам взял его к нам на работу в прошлом году сразу по окончании колледжа. Как и я, Билл родился и вырос в этой части города, которая очень смахивает на трущобы и населена семьями с очень ограниченными доходами. Таков один из принципов нашего комитета. Мы предпочитаем нанимать людей, хорошо известных в этих кварталах, тех, кого уважают ребята, которым мы стараемся помочь. Билл, еще заканчивая школу, играл полузащитником в футбольной сборной города и был кумиром всех местных мальчишек. Естественно, он и сейчас пользуется у них таким доверием, какое чужаку и не снилось. Кстати сказать, в свое время я тоже неплохо играл в бейсбол за местных "Доджеров", и это тоже отнюдь не уменьшило мой авторитет среди ребят.

Я прошел пешком шесть кварталов, отделяющих наш Центр от полицейского участка. Было жарко, душно и влажно. Над городом низко нависали тучи. Именно в такой день, когда невыносимый зной лишает людей покоя и даже добродушных делает злобными и раздражительными, какой-то маньяк зарубил топором отца и мачеху Сэлли.

Дэн Мак-Магон, здоровенный и сутуловатый в своем штатском костюме, стоял у письменного стола. Его изрезанное глубокими морщинами лицо, как всегда, было серьезным и озабоченным.хлопот с трудными подростками у него тоже хватало. Однако, увидев меня, он добродушно улыбнулся.

- Привет, Пэт. Она в конференц-зале.

Я было направился в глубь помещения, но Мак-Магон положил руку мне на плечо.

- Подожди минутку, она не одна.

- А кто с ней?

- Да этот репортер... Джейк Греб. Он как раз был здесь, когда ее привели.

- Великолепно, - не сдержался я. - Как раз то, что ей сейчас нужно. Затеять с ней разговор об убийстве родителей именно сейчас. Лучшего времени он выбрать, конечно, не мог? - Я слегка отстранил Дэна и направился в конференц-зал. Греб действительно был там. Небольшого роста пухляк в старомодном плохо вычищенном и выглаженном костюме.

благотворительных обедов с вашим редактором. Я разбираюсь в людях и убежден, что он не одобрил бы вашей назойливости и не позволил расстраивать эту девушку, которой и так пришлось немало пережить.

Манера поведения Гребя сразу изменилась. Он попытался улыбнуться.

- Ну, хорошо, задал я ей пару вопросов. Но ведь дело-то касается нераскрытого двойного убийства. А Сэлли единственный человек, который видел убийцу. Сами понимаете...

- Убирайтесь, - рявкнул я.

Греб поднялся.

- Я все-таки заскочу к вам в Центр. Мне нужно кое о чем переговорить с вами. - Он вышел и притворил за собой дверь.

Я сел и взял Сэлли за руку.

- Расстроил он тебя, детка?

Она покачала головой.

- Нет, я уже к этому привыкла, - спокойно произнесла она. - В общем-то, он задавал мне те же вопросы, что и другие. Помню ли я лицо? И еще спрашивал, не вижу ли я это лицо во сне более отчетливо, чем наяву.

- Да он сам маньяк, каких поискать. Изводить ребенка такими вопросами...

- Да нет, вовсе не такой уж он плохой, - возразила Сэлли. - Ты на него не сердись. И разговаривал со мной очень вежливо. Называл меня "мисс". Полицейские никогда так ко мне не обращаются.

- Да, кстати, о полицейских. Мак-Магон сообщил мне, что тебя доставили сюда, потому что твои приятели избили хозяина маленького магазинчика.

- Они не стали бы этого делать, если бы он не начал выталкивать их на улицу, - заступилась за своих друзей Сэлли.

- Но ведь они пытались обворовать лавку.

ШАНС ДЛЯ СЭЛЛИ

Я об этом ничего не знаю, - широко раскрыв глаза ответила Сэлли. - Честно. Зигги просто сказал: "Давай-те зайдём в магазинчик. Мама просила меня кое-что купить". Я и не знала, что они пытались что-то украсть.

Она лгала. Я это отлично понимал. Но я знал также и то, что она будет упорно стоять на своем. И ее приятели, верные уже усвоенному ими воровскому "кодексу чести" подтвердят ее слова.

- Зигги, - вздохнул я, - это ведь тот самый парень, из-за которого у тебя были неприятности в прошлый раз, когда он влез в пустой дом.

- Я совершенно случайно встретила его сегодня. По дороге в твой Центр.

- Хорошо, я сделаю все, что в моих силах. Мак-Магон и другие полицейские здесь в участке на твоей стороне, Сэлли. Они знают, что случилось с твоими родителями и сочувствуют тебе. Они дадут тебе еще один шанс. Но если ты не проявишь благоразумие, то рано или поздно зайдешь слишком далеко. Помни, ты ведь до сих пор находишься под опекой суда. Если судье станет известно обо всех историях, в которые ты попадала, он заберет тебя у нас, твоих приемных родителей, и отправит в исправительную колонию.

Как я и предполагал, Мак-Магон согласился отпустить Сэлли и не регистрировать привод. Он прочитал ей короткую нотацию, а потом отправил домой в полицейской машине. Я вер-

нулся в Центр и застал там Гребя. Он наблюдал за тем, как Билл Барлоу судит баскетбольный матч мальчишек.

Я кивнул ему, и мы прошли в мой кабинет. Я больше не сердился на него. В конце концов это же была его работа. Любой газетчик в городе многое бы отдал, лишь бы раскопать какие-нибудь новые подробности в деле убийства Смоллвудов.

Греб уселся в кресло.

- Прежде всего я хотел бы извиниться перед вами за свое не очень корректное поведение в участке. Все дело, наверное, в этой проклятой жаре. И поверьте, мне было не так уж приятно задавать этой девчушке вопросы, касающиеся... Ну, словом, вы меня понимаете.

- Все в порядке. Я и сам вел себя не очень-то любезно.

Греб закурил сигару. Он откинулся на спинку кресла, выдохнул дым и внимательно посмотрел на меня.

- Вы с женой взяли к себе Сэлли почти сразу же после той трагедии, верно?

- Мы подали документы на удочерение как только узнали, что у ее деда и бабки нет ни малейшего желания взять девочку к себе. Она часто бродила вокруг Центра, еще когда родители были живы, и мы хорошо знали ее. Очень жалели. Отец относился к ней, как к чужой. Пил и швырял в нее, что попало. Ну, а что касается мачехи... все в квартале знали, как она обращается с девочкой. Она держала Сэлли в ежовых рукавицах.

- Сэлли что-нибудь рассказывает вам? Я имею в виду о том дне?

- Не часто. Мы с женой никогда не спрашивали ее.

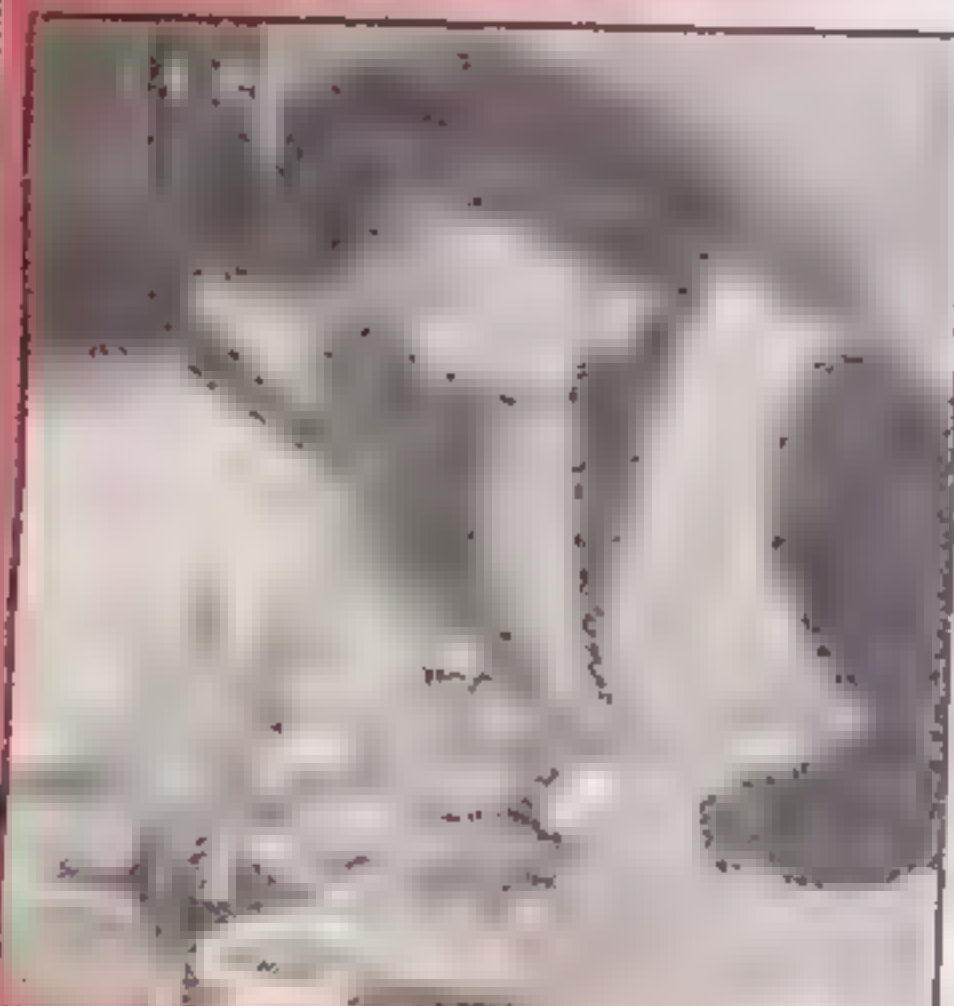
Греб покачал головой.

- Не знаю... Есть в этой девочке что-то странное... Я такие вещи нутром чувствую. Она рассказывает, что вернулась домой из кино и уви-

ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**ЖГУЧИЕ
СТРАДАНИЯ**



Стр. **4**

**ИШЕМИЧЕСКАЯ
БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА**

Стр. **3**

**КАК ПОБЕДИТЬ
УСТАЛОСТЬ**

Стр. **6**

**У КАЖДОГО
СВОЯ НЕПОГОДА**

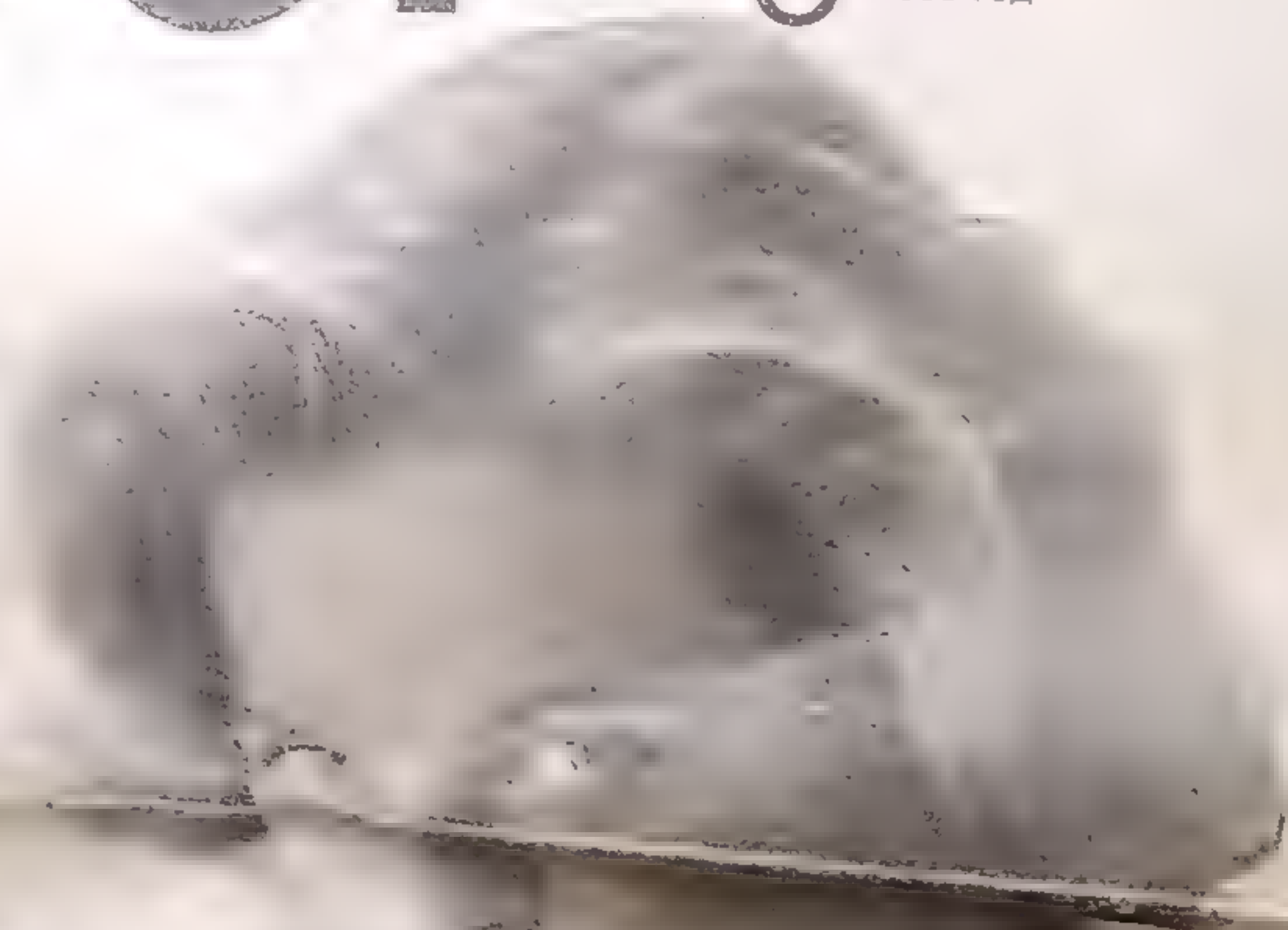
Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

6

(72)

1999 год

**ЧАЙ
ДЛЯ
ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ**



61-272

Стр. 3

**КАК ПОБЕДИТЬ
УСТАЛОСТЬ**

Стр. 6

**У КАЖДОГО
СВОЯ НЕПОГОДА**



Стр. 7

**ЕСЛИ У РЕБЕНКА
ПЛОХОЙ АППЕТИТ**

Стр. 9

КАКИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Стр. 8



КОНКУРС ДД

КСТАТИ, ОН ТОЖЕ
ХОТЕЛ БЕСПЛАТНО
ЛЕЧИТЬСЯ...



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**ОСТОРОЖНО:
ВИТАМИНЫ!**

**ЧЕМ ВЫ
ЛЕЧИТЕ ДЕТЕЙ?**

**БАБУШКИНЫ
СОВЕТЫ**

**КАЛЕНДАРЬ
СБОРА
НЕКОТОРЫХ
ЛЕКАРСТВЕННЫХ
ТРАВ**

**ЕСЛИ НАЧАЛИ
ЛЫСЕТЬ...**

Со всего света

ЕСТЕСТВЕННАЯ ПОЛНОТА ЛУЧШЕ ИСКУССТВЕННОЙ ХУДОБЫ

Женщины "среднего" возраста должны помнить, что резкое похудение после 50 лет грозит сокращением продолжительности жизни, а с другой стороны, излишний вес не свидетельствует о повышенном риске смертности. Ученые ряда медицинских учреждений США провели обследование 4 137 человек в возрасте 65 - 100 лет. Все они были некурящими, не болели раком и не были прикованными болезнями к креслам-каталкам. Практически здоровы.

Был проведен подробный опрос об образе жизни и состоянии здоровья и, конечно, весе по записям в медицинских документах, о мерах по контролю за весом, диетических привычках, перенесенных болезнях и хронических заболеваниях, таких как диабет.

Затем в течение 5 лет регистрировались все смерти в отобранной группе и анализировалась смертность в зависимости от индекса веса тела, исчисляемого на основе веса и роста.

Худые женщины имели заметно более высокий уровень смертности, чем женщины других групп по комплекции, особенно если строго учитывать и возраст и заболевания. У

мужчин заметной разницы в смертности по группам индекса веса не отмечалось.

Главный вывод - как у мужчин, так и у женщин нет свидетельств того, что излишний вес ведет к повышенному риску преждевременной смертности. С другой стороны, преднамеренный сброс веса женщинами в возрасте старше 50 лет становится фактором безусловного риска.

Уровень смертности не повышается у лиц, которые за 5 лет оставались в прежнем весе или набирали его. Но наиболее впечатляющим фактором, выявившемся при обследовании, было то, что у лиц, потерявших в весе после 50 лет, вне зависимости от того, было ли это произвольно или стало результатом сознательных действий, смертность была в два раза больше, чем у тех, чей вес был стабильным. Для многих пожилых людей меры, принимаемые против полноты, могут оказаться опасными, считают авторы анализа результатов обследования. Потеря веса после 50 лет как причина повышенного риска смертности пока еще не изучена, но факт этого подтверждается.

ДОЛБИ ПО МОЗГАМ

Большому риску заболеть болезнью Альцгеймера подвергают себя футболисты после многих лет ударов головой по мячу и столкновении с соперниками на поле. Доктор считает, что кумулятивный эффект может причинить спортсменам долгосроч-

ПОСПЕШАЙ, НЕ ТОРОПЯСЬ



Наиболее здоровыми оказываются на свет дети, когда перерыв между рождением одного и зачатием другого составляет 2,5 года. К такому выводу пришли американские

ПОДЛЕЖИТ РЕАНИМАЦИИ

Со скелетом в шкафу, как говорят англичане, живет намного больше семей, чем без него. Другими словами, число несчастных пар превышает счастливые. Нередко случается, что супружеские узы можно сохранить, если муж и жена наберутся храбрости обсудить, казалось бы, неразрешимые проблемы, обратившись к компетентному психологу по этому вопросу.

Естественно, пойти на этот шаг совсем непросто, поскольку речь зачастую идет об интимных делах, которые надо обсудить с посторонним человеком. Одна мысль об этом вызывает ужас. Однако если человек может искренне ответить самому себе на вопрос: "Чего же я, собственно говоря, жду от консультации с психологом?", тогда он сможет поделиться со специалистом самыми пикантными подробностями.

Как считает словацкий врач Янка Зерванова, если вы, например, обращаетесь к компетентному специалисту с проблемами, что ваш партнер уже не желает вступать с вами в интимные отношения или после вступления в брак бы-

стро охладил к вам, то прежде всего следует хорошенько подумать о следующем:

● Насколько важна для вашего брака красота тела? Насколько вы удовлетворены своим телом? Ни в коем случае нельзя забывать, что и на ранней стадии знакомства ваш партнер желал вас видеть более стройной.

● Если муж чувствует себя заброшенным после рождения ребенка, задумывались ли вы над тем, каковы были ваши отношения раньше? Понимаете ли вы проблемы друг друга? Нельзя также оставлять без внимания и то обстоятельство, что в этот период муж является точно таким же маленьким ребенком: он требует по отношению к себе огромной любви и внимания. Вы являетесь для него одновременно и матерью, и женой!

● Вы чувствуете, что не можете прощать ошибок. Подумайте, были ли вы действительно в хороших отношениях с некогда горячо любимым партнером. Неужели положение, связанное с охлаждением отношений с партнером, настолько

безысходно, как окончательная его потеря, например, смерть? Конечно, нет. Учитывая все эти обстоятельства, решите для себя: можно ли "начать заново" вашу супружескую жизнь? Лучше всего, если первый раз вы посетите психолога в один-

ночку, поскольку разговаривать с глазу на глаз значительно проще. Позднее вы можете продолжить терапию вместе. Если оба партнера действительно желают решить возникшие семейные проблемы, у вас есть шансы все "начать заново".



ЦВЕТ В ВАШЕМ ДОМЕ

Цвет - один из мощных факторов, воздействующих на наше настроение и самочувствие. Издавна замечено, например, что обилие красного цвета вызывает головную боль, утомляет, а зеленый

ниже тела, он одолевает эмоции, но быстро утомляет. **Оранжевый цвет** - самый веселый, создает хорошее настроение, стимулирует зрение и нервную систему. **Зеленый цвет** - самый

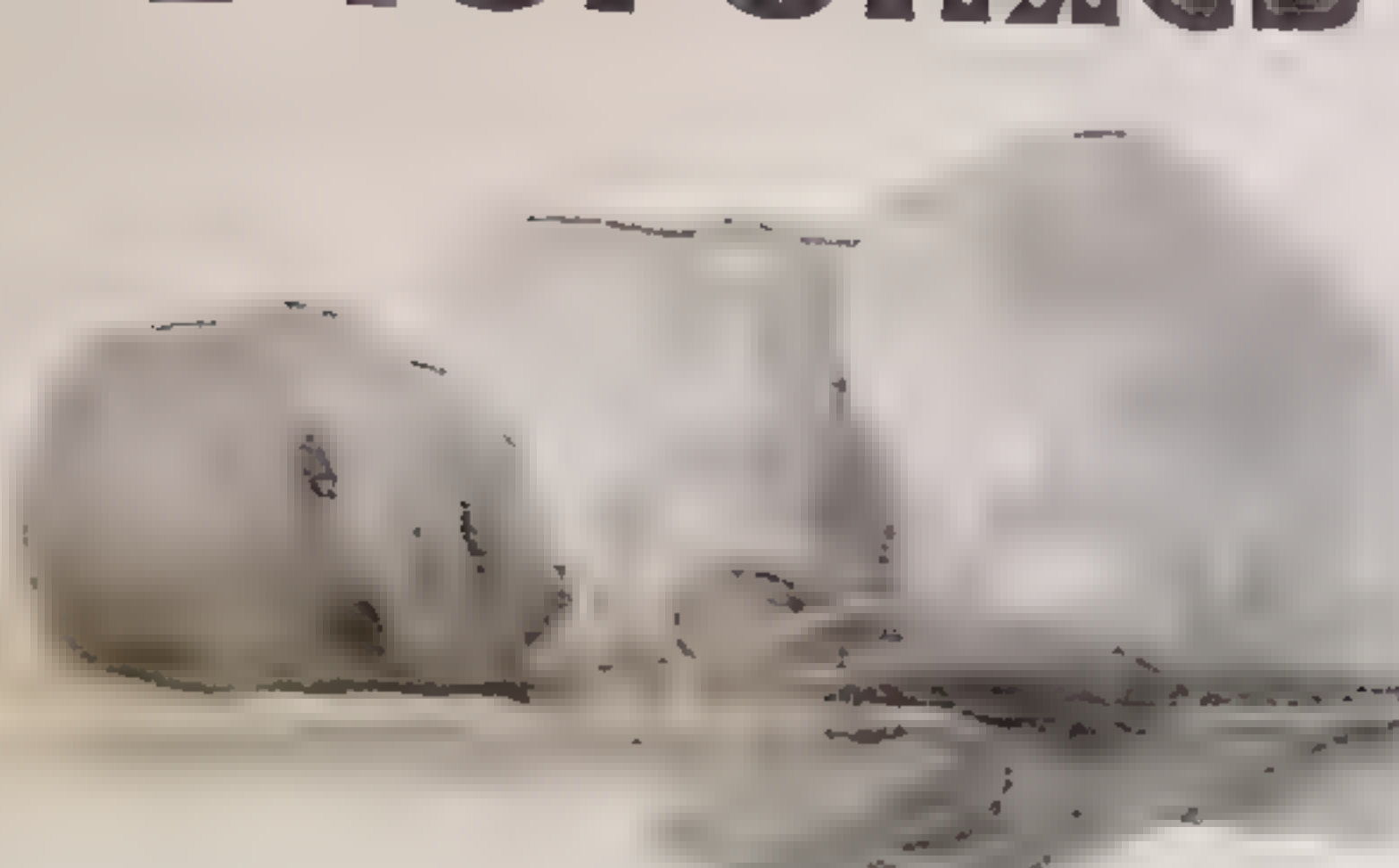
КОМУ РУКУ?

Большинство из нас знает, что Новогорск - это место, где можно отдохнуть и расслабиться.

Большому риску заболеть болезнью Альцгеймера подвергают себя футболисты после многих лет ударов головой по мячу и столкновений с соперниками на поле. Доктор Даон Спир из Англии считает, что кумулятивный эффект может причинить спортсменам долгосрочные повреждения мозга, подобные тем, которым страдают боксеры.

"Футбольные мячи весят около 400 граммов и летят со скоростью до 150 километров в час", - отмечает доктор Спир, работающий в английской столице консультантом гериатрической психиатрии, корреспонденту газеты "Санди индипендент". Футболисты подвержены чаще других сотрясениям мозга из-за ударов мяча по голове и столкновений головами". Ученый также сослался на исследования норвежских ученых, установивших: футболисты-профессионалы проявляют при тестах в два раза более высокую нехватку концентрации внимания, памяти и суждений.

Хотя сами спортсмены, конечно, прежде всего думают о хорошем: о футбольной карьере и добывании денег. Но, напомним, что болезнь Альцгеймера, который страдал бывший президент США Рональд Рейган, вызывает дегенерацию мозга, потерю памяти. Ее самый первый признак - за-



Наиболее здоровыми появляются на свет дети, когда перерыв между рождением одного и зачатием другого составляет 2,5 года. К такому выводу пришли американские специалисты в области здравоохранения.

Как показывает исследование, проведенное федеральным Центром по контролю и профилактике заболеваний в Атланте (штат Джорджия), "биологическая пауза" в любом случае должна составлять от полутора лет до 23 месяцев.

Какими законами диктуется длительность подобного перерыва, ученые с определенностью утверждать не берутся. "Каким-то образом человеческое тело само знает, что именно такой интервал благодетелен для здоровья младенца", - отметил по этому поводу доктор Бао Пин Чжу, руководивший исследованием, результаты которого опубликованы в авторитетном научном издании "Нью Инглэнд джорнел оф медисин".

Однако в том, что тут имеет место четкая закономерность, исследователи не сомневаются. Согласно собранной в штате Юта статистике, по сравнению с теми, кто уложился в "идеальные сроки", женщины забеременевшие через полгода после предыдущего деторождения, имеют на 30-40 процентов больше шансов произвести на свет недоношенного младенца. Вместе с тем, что очень важно, слишком медлить с рождением следующего ребенка еще опаснее. В случае, если перерыв составляет 10 лет, риск появления ребенка с недостаточным весом вдвое, а преждевременных родов - на 50 процентов увеличивается.

Как предполагают медики, слишком короткий перерыв между рождением двух детей опасен тем, что женский организм еще не восстановил полностью силы, а потому не способен полноценно вскормить плод. Сказывается в частности витаминное голодание, последствия потери крови во время предыдущих родов. С другой стороны, когда интервал слишком велик, репродуктивная система успевает "отвыкнуть", "потерять настрой" на рождение ребенка, а потому беременность и роды иногда протекают сложнее.

Согласно собранным данным, женщины, во всяком случае американки, в основном избирают правильный подход, обзаводясь потомством. И определяется это, как правило, причинами социального характера. С одной стороны, они не очень спешат, поскольку растить "сразу двоих в подгузниках" тяжело, а с другой - не слишком затягивают с рождением второго ребенка, с тем чтобы разница в возрасте не мешала братьям и сестрам расти вместе дружно, иметь общие интересы.

кий врач Янка Зерва-нова, если вы, например, обращаетесь к компетентному специалисту с проблемами, что ваш партнер уже не желает вступать с вами в интимные отношения или после вступления в брак бы-

щать ошибок. Подумайте, были ли вы действительно в хороших отношениях с некогда горячо любимым партнером. Неужели положение, связанное с охлаждением отношений с партнером, настолько

Конечно, нет. Учитывая все эти обстоятельства, решите для себя: можно ли "начать заново" вашу супружескую жизнь?

Лучше всего, если первый раз вы посетите психолога в оди-

ше Позднее вы можете продолжить терапию вместе. Если оба партнера действительно желают решить возникшие семейные проблемы, у вас есть шансы все "начать заново".

ЦВЕТ В ВАШЕМ ДОМЕ

Цвет - один из мощных факторов, воздействующих на наше настроение и самочувствие. Издавна подмечено, например, что обилие красного цвета вызывает головную боль, утомляет, а зеленый успокаивает. Темно-серый и черный вызывают сонливость, подавленность. Оранжевый и желтый бодрят.

Если правильно подобрать цвета, то темную комнату можно сделать намного светлее. Например, **желтый цвет** создает впечатление освещенности солнечным светом.

Цвет может влиять на ощущение пространства. Художники считают, что холодные краски (голубая, светло-зеленая) способствуют ощущению большего пространства, чем красная или коричневая. Они как бы раздвигают стены и делают помещение свободнее, а комната, окрашенная в коричневый или терракотовый цвет, зрительно уменьшается в объеме. Можно изменить впечатление и о высоте помещения, окрасив стены не до самого потолка, а оставшуюся верхнюю часть стены и потолок выкрасить в один цвет. Причем необязательно в белый - можно в кремовый, желтый, голубой.

Красный цвет вызывает ощущение

тепла, он одхлестывает эмоции, но быстро утомляет. **Оранжевый цвет** - самый веселый, создает хорошее настроение, стимулирует зрение и нервную систему. **Зеленый цвет** освежает и успокаивает. Он полезен при бессоннице, переутомлении. Считается самым благоприятным для здоровья человека.

Голубой цвет вызывает ощущение прохлады и действует на нервы успокаивающе. Повышается жизненный тонус, падает кровяное давление.

Фиолетовый цвет не случайно назван поэтами цветом печали, он угнетает психику.

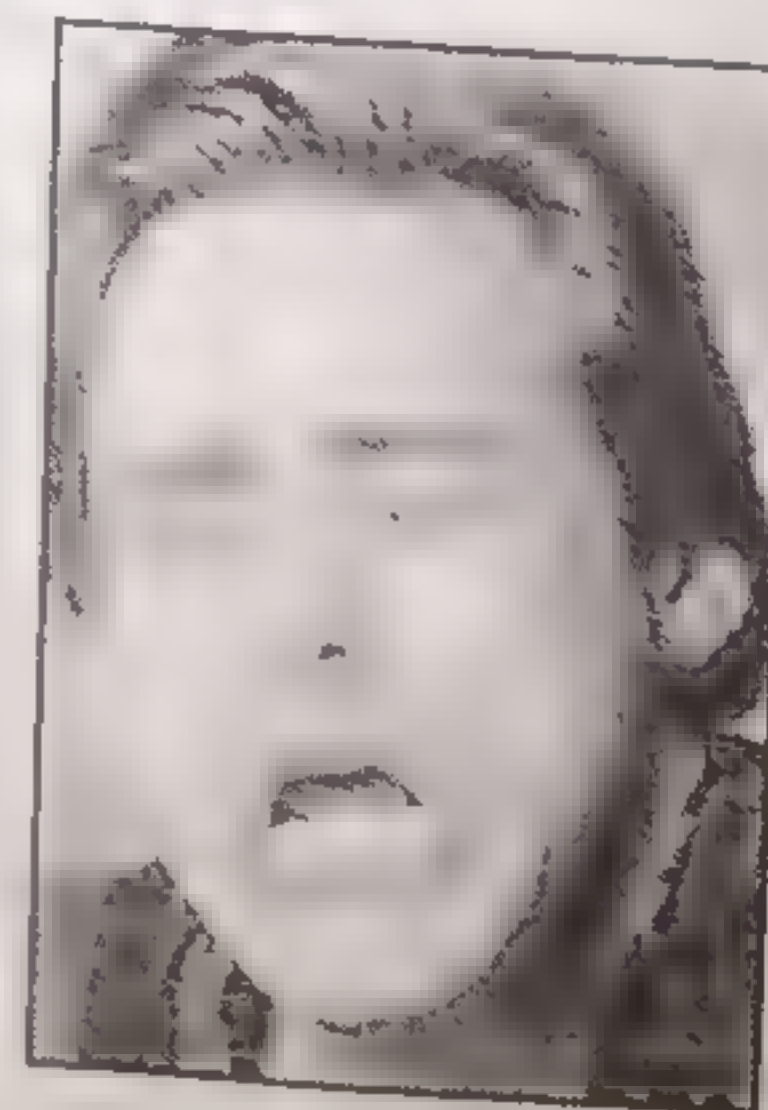
Эти характеристики в достаточной степени справедливы только для чистых тонов. Ведь один и тот же цвет может иметь множество оттенков, каждый из которых по-разному действует на человека. Известно, что комнату, выходящую на север, лучше окрашивать в светлые и теплые тона, а солнечную - в более темные и холодные. Разумеется, так поступают не всегда. Веселые, живые люди обычно любят яркие, светлые краски. Люди же, склонные к сосредоточенности и размышлениям, предпочитают вообще насыщенные, спокойные тона.

ТАЙНА БОЛИ

По медицинской статистике, около 80 процентов населения планеты страдают хроническими заболеваниями, различными по силе и характеру ощущений. Ученые из Университета Оклахома решили сравнить состояние пациентов одного возраста с абсолютно одинаковыми хроническими болезнями. При этом степень болевых ощущений у пациентов была далеко

не одинакова. Медикам удалось доказать, что причина этого кроется в индивидуальных различиях мозга, который посылает болевые сигналы.

По мнению журнала "Сайентифи америкэн", открытие ученых из Оклахомы открывает путь к созданию дифференцированных препаратов в зависимости от силы характера болевых ощущений.



По материалам "Экстра-пресс"

КОМУ РУКУ?

Бомж из поселка Новогорный Челябинской области, роясь на местной помойке, с целью немного приодеться, нашел человеческую руку. Обрадовавшись, поспешил похвастаться находкой перед своими "коллегами". Но те почему-то радость товарища не разделили, а сообщили об всем в милицию.

Надо отдать должное оперативникам - в течение суток они разыскали источник, поставивший на помойку такие "сюрпризы". Выяснилось, что владелец руки жив и находится в хирургическом отделении местной больницы, а "экологическое загрязнение" произвел хирург этой же больницы, проводивший ампутацию. Вместо установленного порядка утилизации, он попросту оставил руку на столе в операционной. Позже уборщица наводила порядок - в ведро и на помойку.

Хирургу объявлен выговор, уборщица предупреждена о "не полном должностном соответствии", команда бомжей отпущена восвояси без "орговыводов"... Состояние больного после ампутации конечности - удовлетворительное.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



ИЮЛЬ

ОТДОХНИ!...



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Максимально эффективно следует прожить Козерогам первые две декады июля. Как представляется астрологу, это время просто заставит их трудиться больше обычного. И для этого есть веские причины. Встречи и контакты, которые у вас будут в это время, принесут хороший материальный успех. Новые партнеры внесут именно ту "изюминку" в ваши планы, без которых они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии сил, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги. Поэтому у вас ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые

привлекательность для особ противоположного пола сделают свое дело под жарким июльским солнцем.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Позитивными подвижками как на производственном, так и на любовном фронте будет богат июль для родившихся под этим знаком. Рыбы смогут заложить прочный фундамент в будущий профессиональный рост. Стремитесь успеть как можно больше, время сейчас работает на вас.

Астрологу представляется, что многие Рыбы в первую половину месяца смогут успеть очень многое, все у них будет получаться, а следовательно, возрастет бла-



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Новые источники доходов сумеют найти многие Тельцы в первой половине июля. У вас будет много поездок, контактов, встреч, свиданий, поэтому постарайтесь максимально эффективно использовать их, чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях. В общем, родившимся под этим знаком



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Получше отдохнуть, набраться сил, поправить здоровье, а также поразмыслить над своими сильными и слабыми сторонами следует в первые две декады июля неустрашимым Львам. Проживите спокойно этот период. Как видится астрологу, у родившихся под этим знаком



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

На решение жизненных проблем нужно обратить особое внимание в июле Весам. Особенно важно действовать правильно в первые две декады месяца. Как представляется астрологу, от вашего умения, интуиции, способности выходить из сложных ситуаций будет зависеть ваше материальное положение. Впрочем, в июле возможны совершенно неожиданные подарки, поступление денег, возврат старых долгов, о которых вы давно уже забыли. Будьте готовы к конфликтам с сослуживцами, партнерами и просто близкими людьми. Бойтесь травм, недомоганий, болезней, однако не отказывайтесь от поездок, встреч, которые могут дать новые перспективы в вашей жизни.

Возрастающая сексуальность родившихся под знаком Весов может принести вам неведомые прежде удовольствия, испытать которые вы и не мечтали. В то же время не отлучайтесь далеко от дома, который по-прежнему остается оплотом вашего благополучия.

В третьей декаде успех будет сопутствовать Весам в коллективных действиях. Это время удачно для поиска новой работы.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Многие Скорпионы смогут достичь в июле больших успехов в политической и общественной деятельности, завести новых партнеров, удачные наконеч признает ваши таланты, воздаст должное вашим достоинствам. Поэтому постарайтесь использовать благоприятную ситуацию и максимально эффективно прожить первую половину месяца.

Как представляется астрологу, вторая половина месяца будет достаточно сложной, и

Достаточно стабильными и спокойными будут первые две декады июля для многих людей: они будут делать карьеру, отдыхать, налаживать контакты с партнерами... Улучшится здоровье, а возросшая сексуальная активность позволит многим достичь гармонии в семье. Но, как считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма (Индия) Сергей Буланцев, в последнюю декаду месяца, а также в первую половину августа будьте предельно внимательны и осторожны, возможны всяческие неприятные сюрпризы. Этот беспокойный период может значительно повлиять на судьбы людей.

Кстати, второй летний месяц в 44 году нашей эры называли юлиус в честь римского правителя Юлиуса Цезаря, родившегося в этом месяце. На Руси называли его червень - от красного цвета созревающих плодов и ягод. Июль - макушка лета. В июле пойдут на спад светлые дни и покатысь лето в осень.

Астролог напоминает, что июлю соответствуют рубин и сердолик, а из цветов - живокость (дельфиниум). Огненный рубин символизирует яркость и зной летнего солнца. Этот красивый красный камень приносит счастье в любви. Сердолик - непрозрачный полудрагоценный камень. Его использовали в перстнях и для печатей. Он придает блеск и свежесть коже; побеждает черную магию, защищает от недоброжелательства, дает храбрость, помогает хранить тайны.

ся, и вы успешно преодолеете рифы непонимания.

Приступая к новым проектам постарайтесь проверить надежность партнеров, поскольку многие ваши совместные планы могут оказаться просто нереальными. И тогда попытки их реализации ввергнут вас в лишние финансовые расходы.



РАК (21 июня - 20 июля).

Эффективно использовать складывающуюся положительную ситуацию в июле нужно постараться Ракам. Как представляется астрологу, от того, насколько вы эффективно сможете это сделать, и будет зависеть для родившихся под этим знаком рост благосостояния и материальный успех.

В первые две декады месяца вам необходимо создать хороший задел на будущее. Вы почувствуете уверенность в своих силах, реальность выполнения сумасшедших проектов, которые действительно сможете воплотить в жизнь. Поскольку у вас все будет получаться легко, бойтесь появляющейся излишней самоуверенности и собственной непогрешимости. Это может породить ряд совершенно ненужных проблем, обид, склок. И в итоге вам придется даже корректировать свои планы с оглядкой на партнеров и сослуживцев.

В третьей же декаде постарайтесь реально осмыслить прожитое, выбрать верное направление деятельности, наметить новые планы. Присмотритесь повнимательнее к партнерам, оцените их усилия на общее благо, в противном случае выяснение отношений с ними могут отвлечь ваше внимание от ранее намеченных планов.



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Максимально эффективно следует прожить

Козерога первые две декады июля. Как представляется астрологу, это время просто заставит их трудиться больше обычного. И для этого есть веские причины. Встречи и контакты, которые у вас будут в это время, принесут хороший материальный успех. Новые партнеры внесут именно ту "изюминку" в ваши планы, без которых они так и останутся проектами. Нерешенные проблемы потребуют удвоенной энергии сил, иначе вы рискуете потерять вложенные деньги. Поэтому у вас ничего не остается другого, как эффективно работать, не отвлекаясь на пустяки. И даже романтические приключения, которые вы уже давно наметили на теплые воскресные дни, лучше отложить до более благоприятного времени.

В то же время последняя десятидневка может внести отрицательный оттенок в вашу жизнь. Поэтому постарайтесь в этот период отдохнуть, успокоиться, сменить ритм жизни, несколько дистанцироваться от партнеров, которые могут вас ввести в искушение - но увя, плохо выполнимых планов. Остерегайтесь козней коллег. Берегите погоду в доме.

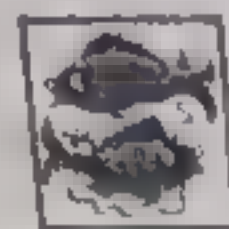


ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Хорошо потрудиться в начале месяца нужно будет и Водолеям. Первые две декады июля - станут очень важной вехой в их жизни. Ваш опыт, профессионализм будут подвергнуты определенному сомнению со стороны начальства и коллег. Однако ваши деловые качества отметут все сомнения. А созданное вами в это время может стать основой вашего материального благополучия. Подумайте об отношениях с партнерами, сослуживцами, начальством, и вы поймете, где и как можете добиться профессионального роста, успехов в карьере. Кстати, от того, насколько успешным будет начало месяца, настолько позитивной будет и третья декада. Возможно, вам предложат новую интересную работу, инвестиции, помощь... Рассмотрите внимательно все предложения.

Впрочем, Водолеям, мечтающим о семейном счастье, тоже повезет. Их судьба станет налаживаться в лучшую сторону, они обретут новых друзей и любимых, что даст возможность сделать жизнь ярче и многообразнее. Не упустите свой шанс: вас будут любить страстно, так как ваша возросшая сексуальность и

привлекательность для особ противоположного пола сделают свое дело под жарким июльским солнцем.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Позитивными подвижками как на производственном, так и на любовном фронте будет богат июль для родившихся под этим знаком. Рыбы смогут заложить прочный фундамент в будущий профессиональный рост. Стремитесь успеть как можно больше, время сейчас работает на вас.

Астрологу представляется, что многие Рыбы в первую половину месяца смогут успеть очень многое, все у них будет получаться, а следовательно, возрастет благосостояние, увеличится поступление денег, вы станете более независимыми, и, возможно, более счастливыми. Усилится ваша сексуальная привлекательность, возрастет армия жаждущих ваших слов и взглядов. На вашем горизонте появятся люди с деньгами, творческими задумками, которые окажутся очень полезными в будущем.

Однако будьте осторожны: в самом конце июля подумайте об отдыхе, здоровье, немного абстрагируйтесь от сплетен, интриг и конфликтов. Если есть возможность, проведите несколько дней в полном одиночестве, приведите в порядок свои мысли. Постарайтесь не совершать резких поворотов на жизненном пути.



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

К новым делам и планам Овнам лучше всего приступать в третьей декаде июля, когда улучшится эмоциональный фон. Возросшие потенциал, энергия, активность, работоспособность позволят Овнам проявить себя в любой деятельности. Несмотря на отрицательные события в социальной сфере, которые могут происходить в это время, родившиеся под этим знаком с честью выйдут из самых сложных ситуаций.

Не забывайте, что наступает и благоприятное время для отдыха. Романтические приключения еще никому не мешали, поэтому спокойно можно предаться утехам. Однако не забывайте о семье, которая остается вашим надежным оплотом.

В то же время родившимся под этим знаком следует в первые две декады месяца побольше времени уделить себе, своим размышлениям. Нужно остановиться и оглянуться, наметить рубежи на будущее. Поразмыслите: правильно ли вы делали свое дело, что можно улучшить,

а от чего отказаться? Астролог предупреждает: помните, вас могут столкнуть в конфликты и нерешенные проблемы, поэтому внимательно контролируйте себя. Побольше советуйтесь с друзьями и близкими - они всегда помогут в трудную минуту.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Новые источники доходов сумеют найти многие Тельцы в первой половине июля. У вас будет много поездок, контактов, встреч, свиданий, поэтому постарайтесь максимально эффективно использовать их, чтобы потом не жалеть об упущенных возможностях. В общем, родившимся под этим знаком будет сопутствовать удача: в делах профессиональных - рост карьеры, соблазны - в делах личных, симпатичные особы противоположного пола станут невольным магнитом.

Как представляется астрологу, в третьей декаде для вас наступит менее благоприятный период, поэтому ваша главная цель в конце месяца - слегка отойти от дел, заняться самоанализом, подумать на природе над нерешенными проблемами, поправить здоровье. А для этого лучше всего пойти в отпуск. В это время Тельцам особенно необходимы поддержка семьи, друзей, близких. Крепкий и надежный тыл поможет преодолеть любые невзгоды.

Забудьте на время об удовольствиях. Спокойствие, самообладание, выдержка должны сопутствовать вам.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Июль в целом будет для Близнецов достаточно динамичным месяцем, хотя и несколько противоречивым, поскольку придется заниматься одновременно многими делами. Например, ситуации, связанные с решением финансовых проблем, заставят Близнецов больше времени уделять работе, хотя в это же время вас может объять пожар любви.

Однако Близнецы успешно справятся со всеми выпавшими на их долю испытаниями. Их возрастающая сексуальная привлекательность просто заставит особ противоположного пола сходить с ума. Поэтому вам придется проявить немало такта, дипломатичности, чтобы не обидеть новых поклонников и не вызвать ревности своих нынешних близких друзей. Рост интеллектуального потенциала и творческих способностей позволит вам в целом удачно прожить ме-



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Получше отдохнуть, набраться сил, поправить здоровье, а также поразмыслить над своими сильными и слабыми сторонами следует в первые две декады июля неустрашимым Львам. Проживите спокойный этот период. Как видится астрологу, у родившихся под этим знаком может возникнуть немало проблем с партнерами, сослуживцами и начальством. Помните, что предлагаемая малознакомыми людьми помощь скорее всего чревата осложнениями, поэтому надейтесь больше на себя и своих ближайших родственников.

К активным же действиям лучше всего приступать в самом конце месяца. Не забывайте, что в это время у вас значительно возрастут творческий и энергетический потенциалы, что даст свои положительные результаты.

Помните, что еще не все потеряно для вас и в семейной жизни. Любовь может прийти к вам в любое время. Одинокие Львицы имеют все шансы встретить своего суженого, только для этого необходимо приложить хоть немного усилий: почаще бывайте на людях.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Продвинуться вперед смогут многие Девы в первые две декады июля. Их ожидает рост профессионального мастерства или взлет карьеры. Родившимся под этим знаком надо помнить, что сейчас время работает на них, и весь накопленный к этому времени потенциал приведет к росту авторитета Дев. Этому помогут и новые партнеры, которыми обзаведутся Девы в начале месяца.

И хотя второй месяц лета - благоприятное время для Дев, однако астролог советует не забывать, что третья декада июля будет для них менее удачна. Поэтому наберитесь немного терпения, осадите коней. Уделите внимание здоровью, воздайте о себе знать. Будьте осторожны в любовных связях, так как они могут растянуться на достаточно большой период времени, а вам бы этого как раз и не хотелось.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Многие Скорпионы смогут достичь в июле больших успехов в политической и общественной деятельности, завести новых партнеров, удачных компаньонов. Ваше окружение наконец признает ваши заслуги, воздаст должное вашим достоинствам. Поэтому постарайтесь использовать благоприятную ситуацию и максимально эффективно проживите первую половину месяца.

Как представляется астрологу, вторая половина месяца - время достаточно сложное и противоречивое. Людям, не слишком загруженным работой, следует подумать об отдыхе. Это время лучше использовать для раздумий, осмысления прожитого, посвятите себя индивидуальному творчеству. Обязательно постарайтесь поддержать организм, ешьте побольше фруктов, подумайте о здоровье. В это время не допускайте перегрузок, не пускайтесь в любовные авантюры. Для трудолюбивых же, наоборот, нужно прибавить обороты и укрепить свое положение на работе и в бизнесе.

В конце месяца одинокие Скорпионы имеют шанс встретить свою половинку.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Достаточно сложным периодом станут первые две декады месяца для Скорпионов. Вам необходимо будет переосмыслить отношения с прежними партнерами, с которыми у вас финансовые взаимоотношения. Как считает астролог, завистников у Стрельцов много. Они также будут стремиться строить козни вам в вашей работе, распускать слухи, недобросовестностью пытаться хоть в чем-то навредить вам. Крайне внимательно относитесь к своим контактам и связям, в том числе и интимным. И не унывайте. Именно ваш оптимизм, интуиция, высокая работоспособность помогут преодолеть все трудности.

В третьей декаде месяца у вас начнется творческий взлет, и вы сможете все силы посвятить своим собственным делам, что несомненно скажется на вашем возросшем благосостоянии. Вы сможете легко выйти из сложных ситуаций и благодаря поддержке коллег и друзей достичь успеха. Как видится астрологу, Стрельцам будет сопутствовать удача в делах любовных. Многие из них имеют очень хорошие шансы сочетаться законным браком.



ИЗБЫТОК КОЛЛАГЕНА ВРЕДЕН ДЛЯ СЕРДЦА

Люди с высоким кровяным давлением, имеют и повышенный уровень коллагена. Именно поэтому у них чаще развиваются заболевания сердца, почек и других внутренних органов, сообщали испанские ученые из медицинской школы Памлоны при университете Наварры.

Белок коллаген является строительным материалом для кожи, тканей сердца, сосудов и внутренних органов. Однако его из-

О том, что принимать медикаментозные средства без предписания врача небезопасно, известно, но в жизни сплошь и рядом случается так, что об этом вспоминают, когда организму уже нанесен вред, иногда с необратимым результатом.

22-летний водопроводчик Кристофер Фермюллер из США обратился к врачу с подозрением на артрит. Он пожаловался, что его тело стало малоподвижно, а каждое движение вызывало боль. Каково же было его удивление, когда он услышал из уст врача диагноз недомогания: он, попросту говоря, ржавел, как старый автомобиль.

Первые признаки заболевания у

Чтобы накачать мускулы, Кристофер, спортсмен-культурист, принимал огромное количество препаратов и питался пищей, богатой железом. Медики определили, что в организме спортсмена образовался избыток железа, которое, вступая в реакцию с кислородом, образовало то, что называли «ржавчиной».

Происшедшее с Кристофером случается чрезвычайно редко, но от знания этого факта молодому человеку не легче, тем более что перспектива в этом случае трагична - полная неподвижность.

«Я надеялся, что железо укрепит мой организм, а оно сделало меня инвалидом», - сетует Кристофер.

Проведя серию сложнейших исследований, врачи успокоили паци-

КОВАРНОЕ СОЛНЦЕ

Какой прекрасный загар! - если вас встречают из отпуска таким возгласом, то тем самым хотят подчеркнуть, что отпуск проведен хорошо. Загар стал синонимом удачного отпуска, и мы стремимся загореть, забывая, что излишества в приеме солнечных ванн далеко не безопасны и даже грозят заболеванием раком кожи.

Чтобы выяснить, для кого эта угроза наиболее опасна, ученые медицинского факультета Бостонского университета (США) провели опрос среди 2 500 лиц старше 16 лет. Среди опрошенных четверть американцев - конечно, белых, темнокожим загорать нет необходимости - заявили, что за год специально загорали более 11 дней. Но только один из четырех при этом использовал средства защиты в соответствии с рекомендациями врачей для предохранения кожи.

Ответивших на вопросы разбили на три группы: принимавшие солнечные ванны час-

то, загоравшие иногда и не принимавшие солнечные ванны. Из первой группы только половина заявила, что пользовалась солнцезащитными средствами, и лишь четверть в рекомендованной врачами степени. Как показал опрос, лица с низким уровнем образования и молодежь в возрасте 16-25 лет игнорировали защитные средства. Это тревожит американских врачей, поскольку, как они отмечают, рак кожи в развитой форме чаще всего отмечается у молодых и богатых американцев.

Врачи советуют пропагандировать среди молодежи осторожнее отношение к загару. В свою очередь компания «Кристиан Диор» предлагает свою альтернативу - «инстант загар» - крем «Диор бронз», который после нанесения на кожу придает ей оттенок загара на 3-4 дня. Есть два типа этого крема - для тела и для лица.

ЭКСТРА-ПРЕСС.

СОЛЬ И ВОДОЛЕЧЕНИЕ

Для лечения псориаза и нейродермита обычно рекомендуются хлоридно-натриевые ванны и ультрафиолет. Эти процедуры призваны уменьшить сопутствующую воспалительную реакцию кожи. Однако новейшие исследования показали, что соль тут ни при чем, так как обыкновенная водопроводная вода в сочетании с ультрафиолетовым облучением оказывает аналогичное сдерживающее действие на воспалительные процессы.

«Лиза».

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

УЧРЕДИТЕЛЬ:
РЕДАКЦИОННЫЙ
КОЛЛЕКТИВ

ИЗДАТЕЛЬ:
АГЕНТСТВО
«ДДЛ»

Редактор номера
Николай Гоголь

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
фотоработы
Владимира
БОГДАНОВА

них чаще развиваются заболевания сердца, почек и других внутренних органов, сообщили испанские ученые из медицинской школы Памлоны при университете Наварры. Белок коллаген является строительным материалом для кожи, тканей сердца, сосудов и внутренних органов. Однако его избыток ведет к отвердеванию тканей, из-за чего увеличивается давление, учащается сердцебиение, считает руководитель исследования Хавьер Диез.

Ученые исследовали влияние группы медицинских препаратов, называемых АСЕ-ингибиторы, на понижение уровня коллагена. Для этого они отобрали две группы людей. В первую вошли 26 пациентов с высоким кровяным давлением, которым вводили препарат лизиноприл (АСЕ-ингибитор), во вторую - 23 пациента с нормальным давлением, которые не получали никаких препаратов. До начала исследования пациенты первой группы отличались повышенным уровнем коллагена и пониженным - коллагенезы - фермента, разрушающего коллаген. Кроме того, ультразвуковое исследование выявило у десяти из них увеличение размеров сердца.

Однако после приема лекарственных препаратов уровни коллагена практически выравнивались в обеих группах, а у троих пациентов даже уменьшились размеры сердца.

"Приамурские ведомости".

дом. Учится так, что об этом вспоминают, когда организму уже нанесен вред, иногда с необратимым результатом.

22-летний водопроводчик Кристофер Фермюллер из США обратился к врачу с подозрением на артрит. Он пожаловался, что его тело стало малоподвижно, а каждое движение вызывало боль. Каково же было его удивление, когда он услышал из уст врача диагноз недомогания: он, попросту говоря, ржавел, как старый автомобиль.

Первые признаки заболевания у него появились три месяца назад. Однажды утром, вставая с постели, он почувствовал боль в суставах и скованность движений. К моменту обращения к врачу у него не гнулось колено, невыносимо болели все суставы, а кожа приобрела красноватый оттенок.



зом. Медики определили, что в организме спортсмена образовался избыток железа, которое, вступая в реакцию с кислородом, образовало то, что называли "ржавчиной".

Происшедшее с Кристофером случается чрезвычайно редко, но от знания этого факта молодому человеку не легче, тем более что перспектива в этом случае трагична - полная неподвижность.

"Я надеялся, что железо укрепит мой организм, а оно сделало меня инвалидом", - сетует Кристофер.

Проведя серию сложнейших исследований, врачи успокоили пациента. Развитие болезни можно остановить, если бросить принимать железосодержащие таблетки и есть много овощей и фруктов, в противном случае неизбежен летальный исход. Так что Кристофера можно считать счастливецом, он родился как будто заново.

НАСКОЛЬКО ВЫ РЕШИТЕЛЬНЫ

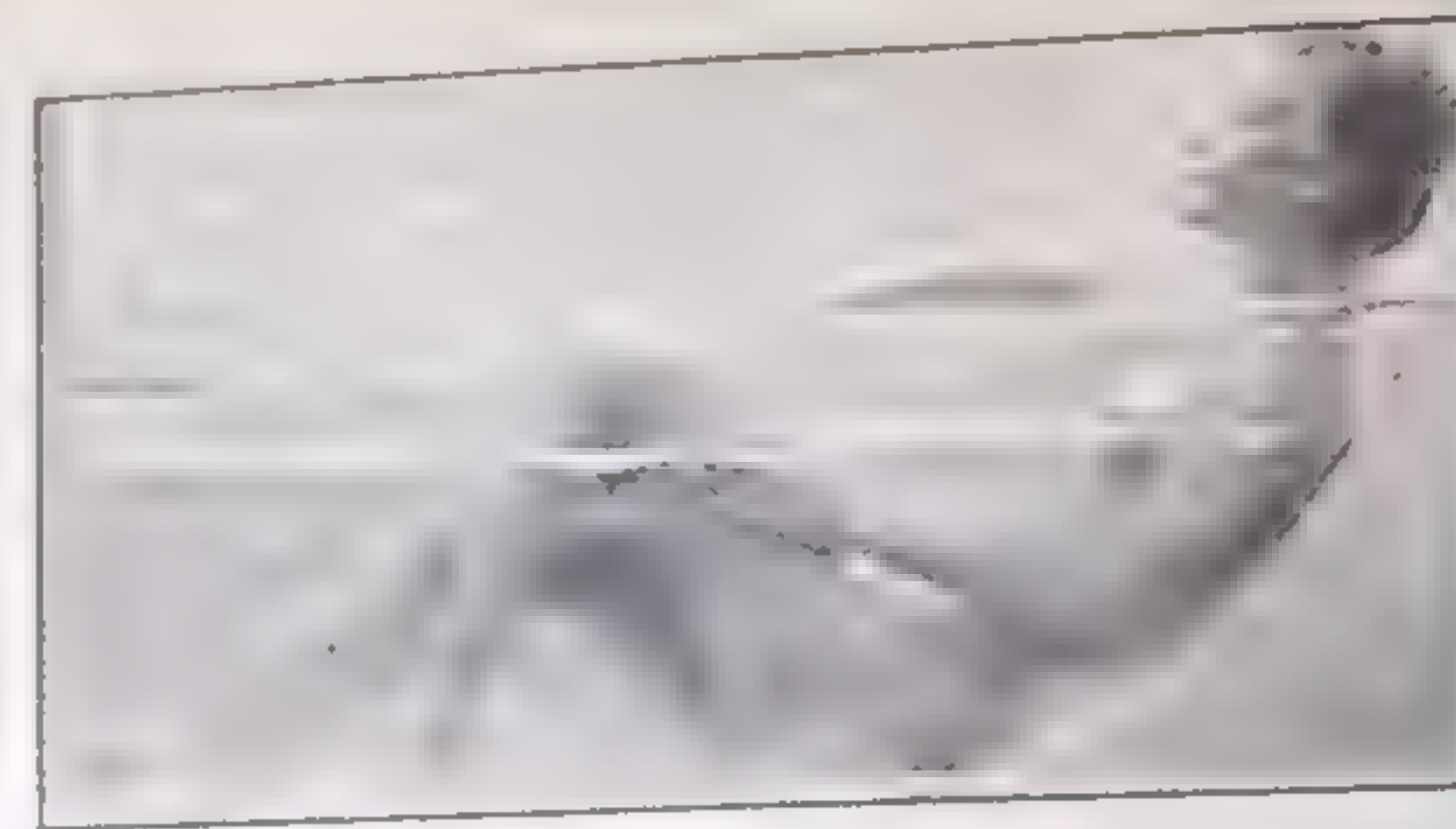
На все вопросы отвечайте только "да" или "нет".

1. Легко ли вы приспосабливаетесь к обстоятельствам? (Да - 3, нет - 0).
2. Выключаете ли вы телевизор, когда становится ясно, что в этот вечер ничего интересного не будет? (Да - 2, нет - 0).
3. В состоянии ли вы все отложить ради любимого занятия? (Да - 1, нет - 0).
4. Если вам предлагают хорошо оплачиваемую работу, соглашаетесь ли вы без колебаний? (Да - 4, нет - 0).
5. Сразу ли вы признаете свои ошибки? (Да - 0, нет - 3).
6. Приводят ли вас в замешательство неожиданно нагрянувшие в ваш дом гости? (Да - 3, нет - 0).
7. Меняете ли вы свое мнение в результате серьезной дискуссии? (Да - 4, нет - 0).
8. Покупаете ли вы понравившуюся вам вещь, хотя знаете, что в данный момент она вам не нужна? (Да - 0, нет - 3).
9. Соглашаетесь ли вы после долгих уговоров на что-то, чего никогда не сделали бы по собственному желанию? (Да - 0, нет - 4).
10. Знаете ли вы точно, чем будете заниматься в ближайшие выходные дни? (Да - 2, нет - 0).

СОЛЬ И ВОДОРОД

Для лечения псориаза и нейродермита обычно рекомендуются хлоридно-натриевые ванны и ультрафиолет. Эти процедуры призваны уменьшить сопутствующую воспалительную реакцию кожи. Однако новейшие исследования показали, что соль тут ни при чем, так как обыкновенная водопроводная вода в сочетании с ультрафиолетом оказывает аналогичное действие на воспалительные процессы.

"Лиза".



11. Всегда ли вы выполняете свои обещания? (Да - 1, нет - 0).

0 - 12 баллов. Вы нерешительны, постоянно взвешиваете все "за" и "против", поэтому часто упускаете шансы. В какие-то моменты это просто опасно. Старайтесь быть потверже, иногда необходимо рисковать. И вы заметите, что окружающим станет легче с вами, да и сами вы почувствуете себя лучше. Не успокаивайте себя тем, что вы осторожны - вы часто просто боитесь.

13-22. Вы принимаете решения осторожно, но не избегаете и проблем, которые требуют немедленной реализации. Колеблетесь обычно тогда, когда надо сделать что-то утомляющее или обременяющее вас. Положитесь на свой опыт и интуицию, и они подскажут вам верное решение.

23-30. Ваше логическое мышление, последовательность и твердость, а также то, что вы опираетесь на практический опыт, помогают вам принимать быстрые и в большинстве случаев правильные решения. Однако эти ваши качества иногда подавляют окружающих. Было бы неплохо время от времени проявлять чуть-чуть легкомыслия.

"Мир новостей"

В номере
использованы
фотографии
Владимира
БОГДАНОВА

литературная верстка
Вадим САЙДИН

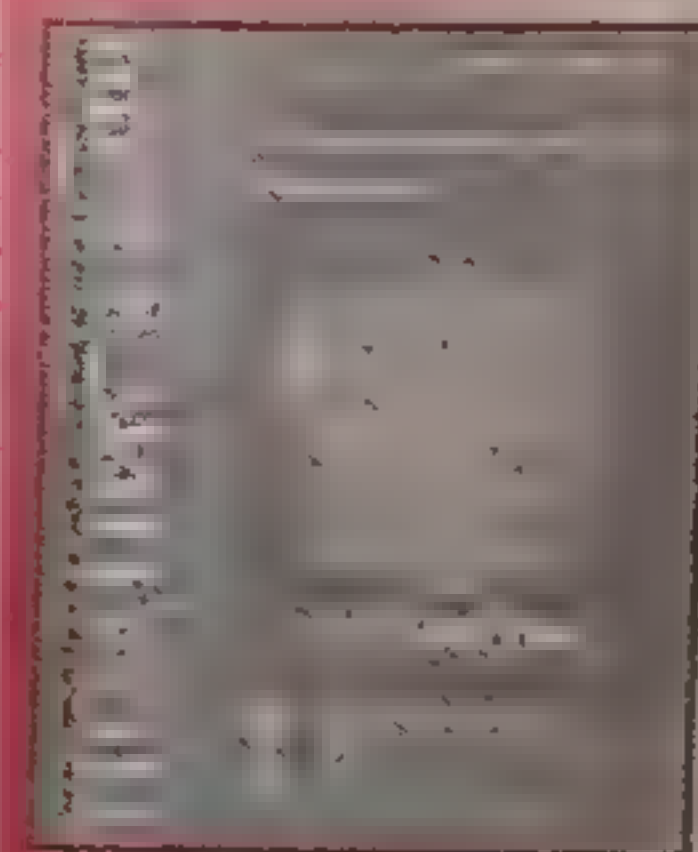
Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 13239

Наш индекс 32254
в Объединенном
каталоге
Государственного
комитета РФ
по связи и
информатизации.

Отпечатано
в ПО «Пресса-1»
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

ли при...ме у психолога

ИСКУССТВО СЕМЕЙНОЙ ССОРЫ

Отсутствие ссор в семье еще не является показателем наличия семейного счастья. Чаще всего это говорит о том, что роли в семье давно распределены, жизненное пространство поделено и супругам не в чем упрекнуть друг друга. Худший вариант таких отношений - полное безразличие между ними.

Не бойтесь ссор. На первых порах они случаются у всех, кто хочет добиться взаимопонимания. Главное, какой урок вы из этого извлекаете. Ссору, как правило, начинает женщина. Но почему так происходит? Дело в том, что большинство женщин рассматривают брак как официальное согласие мужчины воплотить в жизнь все их мечты и осуществить максимум желаний. Ему вменяется в обязанность их угадывать и выполнять. А кроме того, еще быть смелым, решительным, удачливым и одновременно мягким, тонким, деликатным.

Вряд ли один человек способен совместить в себе столько разных достоинств. Плюсы не обходятся без минусов. Очень тонко чувствующая натура не является объектом для требований заниматься бизнесом или пробиваться в начальники. Если мужчина - прирожденный лидер, не ждите от него душевных бесед и выражения тонких чувств. Цените его за чисто мужские качества.

Девочки с ранних лет мечтают о прекрасном принце, смелом и благородном, преисполненном любви к своей избраннице. Совершающем ради нее подвиги. Но было бы неразумно не замечать, что мужчины живут той же жизнью, что и женщины, страдают от тех же трудностей, сталкиваются с теми же проблемами.

Если один человек любит другого человека, это совершенно не значит, что он должен кормить его, поить, одевать, обувать и т.п. Мужчина может так делать, если чувствует в этом потребность, а не по обязанности. В этом кроется одно из типичных заблуждений женщин. Вторая ошибка связана с надеждой, что муж все поймет без слов. Гораздо проще поручить мужу то, что не успеваешь сделать сама, чем ждать, что он догадается об этом и предупредит ваше желание.

Часто споры возникают на пустом месте. Из-за общей неудовлетворенности женщины своим положением. При вопро-

се: «Сколько это может продолжаться?» сомнительно, что он сразу догадается, о чем идет речь. Сначала причину неудовлетворенности следует поискать в себе. Ведь проблемы можно только заглушить ссорой и поиском виноватого. Решать их все равно придется самостоятельно.

Все конфликты имеют причину, развитие и последствия. Причиной бывает столкновение интересов, различных точек зрения, потребностей. Развитие конфликта

чаще всего напоминает боевые действия, где участники становятся двумя враждебными армиями. А последствия могут быть разрушительными.

Большинство семейных конфликтов начинается без объявления войны. Удары наносятся неожиданно, по самым болезненным точкам. Чтобы не допускать ссор или суметь подавить их в самом начале, необходим опыт.

Начните с попытки разобраться в причинах ссоры. Каждый в отдельности не владеет всей информацией об интересах и нуждах другого. Доброжелательное обсуждение ссор - всегда хороший повод, чтобы узнать о близком человеке что-то новое. Вас удивит, как по-разному вы пони-

маете причину вашей размолвки, насколько неверно были поняты те или иные слова. При обсуждении ссоры запретите себе искать виноватого, употреблять слова «ты обязан (обязана)», «так надо», «я точно знаю», «всегда», «никогда» и т.п. Созидательной ссору можно сделать только путем обсуждения ее причин.

К сожалению, не все склонны обсуждать неприятное событие, у многих выработалась привычка после ссоры замыкаться в себе, молчать. К чему это может привести? Прежде всего к потере контакта, к непониманию друг друга. Как же сделать ссору конструктивной?

Попробуйте сказать о чувствах, которые вы испытываете. Если мужчина не настроен на разговор и недвусмысленно дает вам это понять, не начинайте сразу бить посуду. Постарайтесь заняться повседневными делами, унять в себе бурю. Но не придерживайтесь навязываемой вам тактики молчания. Как это обычно бывает, сообщите ему, что приготовили чистую рубашку или что нашли потертые ключи. Говорите это ровно, но не безразлично. Больше всего мужчины не любят сцен. Капризы они легко прощают возлюбленной, но не жене, с которой прожили годы.

Через некоторое время предложите мужу что-либо безобидное, к примеру, сославшись на тяжелые сумки, встретите вас с работы у метро. Обязательно дайте ему понять, что вам приятно его согласие. Если мужчина сам начнет разговаривать, не бросайтесь тут же обсуждать прошедшую ссору или другие проблемы. Поговорите о чем-нибудь нейтральном.

Когда процесс оттаивания пойдет быстрее, закрепите положительные эмоции лаской - дотроньтесь до руки мужа или погладьте его по волосам. И, наконец, когда вы почувствуете, что отношения окончательно нормализовались, предложите поговорить о прошедшей ссоре. Хорошие отношения приходится иногда строить очень долго, зато результат наверняка превзойдет все ожидания.

«Отдыхай, дорогой»



НАУЧИТЕ МЕНЯ... БОЯТЬСЯ!

НЕ ПУГАЙТЕСЬ СТРАХА, ИНАЧЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ ФОБИЕЙ

Отправляясь на очередную встречу с профессором кафедры психологии ММСИ им. Семашко Рейнальдо Пересом ДОВЕЛЛЕ, я вдруг испугался: а как воспримет редактор мой

сто оказывалось, что истинной причиной страха являются всего лишь изменения, которые происходят в организме человека... в

тому или иному полюсу, но фобические больные устойчиво ощущают себя «лягушками».

- И каждый из них в первую очередь, переживая, не

УМНЫЙ ССОРУ ОБОЙДЕТ!

Нередко результатом ссор является расставание людей. Профессор Шульц из университета Билефельда выявил, что те, кто мало любит и кого мало любят, чаще страдают от ссор.

...смет без слов. Гораздо проще поручить кому-то, что не успеваешь сделать сама, чем ждать, что он догадается об этом и предупредит ваше желание.
Часто споры возникают на пустом месте. Из за общей неудовлетворенности женщины своим положением. При вопро-



окончательно нормализовались, предложите поговорить о прошедшей ссоре. Хорошие отношения приходится иногда строить очень долго, зато результат наверняка превзойдет все ожидания.

"Отдыхай, дорогой"

НАУЧИТЕ МЕНЯ... БОЯТЬСЯ!

НЕ ПУГАЙТЕСЬ СТРАХА, ИНАЧЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ЗАБОЛЕТЬ ФОБИЕЙ

Отправляясь на очередную встречу с профессором кафедры психологии ММСИ им. Семашко Рейнальдо Пересом ЛОВЕЛЛЕ, я вдруг испугался: а как воспримет редактор мой материал, не станет ли ворчать - опять ты со своим профессором в чужой душе копаешься... Своими страхами я поделился с психологом. "Очень хорошо, - сказал д-р Ловелле, - вот и давайте поговорим о страхах". Оказывается, бояться можно...

- ... чего угодно! У меня несколько пациентов в Москве, которые никогда не выходят из дома. Они боятся всего вокруг, города как такового. Сначала они боялись чего-то в отдельности, но фобия имеет тенденцию разрастаться. В конце концов через несколько лет постоянного острого страха человек становится инвалидом.

- Фобии и страх - это разные вещи?

- Генетически они, конечно, связаны, но это отнюдь не одно и то же. Известно, что для нормального психического развития любого человека наличие страха необходимо. Фобия же - страх, который абсолютно не обоснован и не нужен для выживания, страх бесполезный. Человек боится того, что заведомо безопасно. Некоторые врачи пытаются лечить фобии "логически", объясняя больному: мол, чего тут бояться, ездить на троллейбусе вовсе не так страшно, как вы думаете! Так ведь больной и сам знает, что должно быть не страшно, но... Фобия - всегда - страх абсурдный и необъяснимый.

- Необъяснимый для пациента. А для врача?

- О, иногда и для врача... Лет сорок назад было сделано откровение: устное имеет колоссальное значение для лечения фобий. Если пациента хорошо расслабить - а методов расслабления много - и он в расслабленном состоянии сможет ярко

представить предмет страха, то научится не бояться.

- Очень просто...

- Да, но сразу начались проблемы. Например, пациент боится ездить на автобусе - транспортные фобии, кстати, одни из самых распространенных в Москве. Однако можно взять его за руку, довести до автобуса, который стоит, а не едет, и попросить дотронуться до этого автобуса: страха не будет. Чего ж он боится?

- Езды?

- Нет, он свободно может ездить на трамвае.

- Чего же он тогда боится?

- Это как раз и есть вопрос вопросов. Самое сложное, как ни парадоксально, - установить истинный предмет страха. Фрейд считал - и это, пожалуй, самая неудачная его гипотеза, - что страх фобического больного есть прежде всего страх сексуальной агрессии. Иногда это бывает правдой. Но не часто. Что правда - действительно есть некий необъяснимый плывущий страх, который со временем останавливается на каком-либо случайном предмете. И потом, ведь этот предмет страха может меняться.

- Сегодня человек боится трамвая, а завтра - метро?

- Послезавтра боится ножей, а еще через день - кукол. Меняется предмет, на который устремлен страх, хотя настоящая причина страха остается прежней. В моем опыте - я занимаюсь фобиями уже более 25 лет - очень ча-

сто оказывалось, что истинной причиной страха являются всего лишь изменения, которые происходят в организме человека... в результате страха.

Когда человек пугается - есть же ситуации, которые действительно пугают, - у него учащается сердцебиение, появляются неприятные ощущения в желудке и так далее. В конечном итоге человек... боится бояться, потому что не понимает, что страх - дело совершенно нормальное и обычное. Поэтому, считают психологи, главное - не пугаться физиологических изменений внутри собственного организма. Начинает прыгать сердце - ну и бог с ним, оно и должно прыгать. Сосет под ложечкой - прекрасно, значит, ты нормальный и здоровый человек. Метод долгий, мучительный и для терапевта, и для пациента, зато эффективный.

- Все же непонятно, каким образом одни люди боятся, пусть и неосознанно, физиологических изменений, а другие нет?

- И тех и других научили. Одних научили бояться, других - не обращать на собственный страх никакого внимания.

- Кто научил?

- Родители. Фобические больные, в отличие от "нормальных" людей, патологически не уверены в себе. Врачи их называют "лягушками". Это не хохма, а специальный термин, который ввел Эрик Берн. Если нарисовать в воздухе перед пациентом абстрактную прямую, на самой высокой точке которой стоит Принц (или Принцесса), а на самой низкой - Лягушка; то фобический больной найдет себя в самой низкой точке. Это - прямая самооценки. Все люди чувствуют себя в разной степени приближения к

тому или иному полюсу, но фобические больные устойчиво ощущают себя "лягушками".

- И каждый из них в первую очередь психически незрелый?

- У одного из моих пациентов типичная фобия метро. Он не хочет лечиться, просто он тоже не выходит из дома. Пишет, мыслит. Разве можно назвать его незрелым человеком? Он просто с детства считал, что у него никогда ничего в этой жизни не получится. Повзрослев, увидел: на самом деле получается, да еще как, но страх перед миром не исчез, а перешел в бессознательный.

- Потому что в детстве у него и на самом деле ничего еще не получалось?

- Нет, потому что его родители, с одной стороны, весьма опекали его от всяких невзгод, а с другой, часто и постоянно доказывали ребенку словом и делом, что он полное ничтожество. Вот случай - прямой, отчаянный, характерный. Нагляднее не бывает. От моего дома до мединститута пять остановок на трамвае. Как-то следом за мной в трамвай вошла молодая дама с мальчиком лет десяти. Пока мы ехали, она раз пятнадцать ругала его за то, что он не так стоит, не так держится за поручень, не туда смотрит; в завершение всего, когда соседка протянула мальчику прокомпостировать свой билет, мама прыгнула, аки тигр, отняла билет и сама пробила его. Тем самым она успешно доказала сыну, что он не способен даже на самый простой поступок. Я шел к институту и думал: вот мой будущий пациент.

Михаил РЫБЬЯНОВ
"Собеседник"

УМНЫЙ ССОРУ ОБОЙДЕТ!

Нередко результатом ссор является расставание людей. Профессор Шульц из университета Билефельда выявил, что те, кто мало любит и кого мало любят, чаще страдают от головной боли, нарушения кровообращения, нервозности, бессонницы, болезненной потребности в чрезмерной еде, желудочно-кишечных колик.

Американские исследователи открыли, что инфаркт миокарда реже случается у тех, кто регулярно жует жевательную резинку. Объяснение странной связи еще не найдено, в шутку я предполагаю, что это оттого, что кто-то закрыл рот и прекратил спорить, раскручивая негативные ситуации.

Вот несколько простых советов, как избежать ссоры.

Ущипните себя побольнее, когда захотите кого-нибудь покритиковать.

Побольше хвалите других. Не поучайте, меньше говорите "я".

Чаще улыбайтесь, лучше от души.

Будьте терпимы к странностям, необычным вкусам и заблуждениям окружающих.

Узнайте дни рождения дорогих (и даже не очень) вам людей. Чаще обращайтесь к людям по имени.

Добровольно признавайте свои ошибки, но не оправдывайтесь.

Никогда не перебивайте собеседника, дайте ему выговориться.

Не давите на человека, не заставляйте его поступать как хочется вам.

Замечайте благородные струны души - они есть у каждого.

Избегайте иметь дело с циничными и бессовестными людьми.

Никогда не произносите роковых слов "Все ясно!" - сами же пострадаете.

Не насилюйте свой организм без крайней необходимости. Живите легко.

И. БОТОВ
"Тихоокеанская звезда"

МЕЛАМИН: ВАША СМЕРТЬ В ТАРЕЛКЕ СУПА

МАСКИРОВКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ

Поступает она к нам в основном из Турции, Иордании и Китая - специально для российского рынка ее расписывают сюжетами, приближенными к "нашей жизни". У себя на родине производители продавать посуду такого низкого качества не рискуют - уж больно опасно есть из нее. Да и в Европе меламин не жалуют, некоторые страны так и пишут на маркировке: на территории ЕЭС, к примеру, нельзя, на экспорт - пожалуйста. Так зарубежные производители и продавцы заботятся о здоровье своих граждан. А мы?

Посуда может выделять вредные вещества в течение 20 лет

Как удобно: идешь себе по рынку и видишь, что буквально у ног твоих, на асфальте, замелькало что-то белое, круглое, легкое, с веселеньким рисуночком - чашки, тарелки, салатницы. И сама собой появляется мысль - о, надо брать! Да и продавец уговаривает: покупайте, недорого, а радости-то сколько будет! Рука сама тянется в карман за кошельком. Так входит в наш дом посуда из меламин. Нехорошая, мягко говоря, посуда...

Есть запрет Госсанэпиднадзора на реализацию этой посуды, но нет такого города в России, где бы она ни продавалась.

Что же такое этот самый меламин? С виду белый и непрозрачный, бывает цвета слоновой кости (в зависимости от химических добавок), старательно маскируется "под фарфор". Но на самом деле - пластик, полимерный

материал. Только более активный, чем традиционные.

Все знают, как ведет себя "в жизни" только что купленная посуда из обычного пластика. Сначала сильно пахнет чем-то химическим, запах выветривается только со временем. Как считают специалисты, изделия становятся гигиенически безупречными. Потом проходит еще время, и

пластик стареет, как любая органика, - от света, ультрафиолета, соприкосновения с водой и другими жидкостями, от температурных воздействий наконец. Пластмассовое блюдце или стакан трескаются. И это хорошо: если бы они служили дольше, продукты разрушения неминуемо перешли бы в пищу. Меламин ведет себя по-другому.

О ЧЕМ МОЛЧАЛИ КРЫСЫ?

Помните, в дефицитные времена единственная мебель, которая была нам доступна, это стенки из ДСП. По ее запаху все соседи были в курсе новой покупки. Можно с уверенностью сказать, что если у кого-то она сохранилась и сегодня, то пахнет чуть менее отчаянно, чем в первые дни. И выделяет формальдегид. Этот же "принцип" и у меламин.

- Выделение формальдегидных смол продолжается практически все время, пока человек пользуется этой посудой, - говорит Людмила Кочергина, кандидат химических наук, ведущий научный сотрудник научно-практического Центра по чрезвычайным ситуациям и гигиенической экспертизе Минздрава РФ. - Выделение формальдегида присуще всем пластикам, но меламину в особенности. Причем миграция этого вещества, то есть переход его в пищу, в меламине превышает допустимые нормы в десятки, а иногда и в сотни раз. А еще меламин в зависимости от красителей выделяет тяжелые ме-

таллы - свинец, кадмий, марганец.

Любой новый пластик, перед тем как его "запускают в массы", как правило, проходит токсикологические испытания на животных. Испытали и меламин. Оказалось, что крысы, поевшие из меламин, имеют раковые заболевания и мутагенные изменения, то есть сбои в генетическом коде. О банальной аллергии и говорить нечего.

РАСЦВЕТОЧКИ ВЕСЕЛЕНЬКИЕ - ОБХОХОЧЕШЬСЯ

Кстати, популярность посуды из меламин в России поистине широка, но логичного объяснения этому найти трудно. С точки зрения цены она не уступает тарелке или чашке из отечественного фарфора, а иногда обходится даже дороже. С гигиенической точки зрения меламин тоже далеко не безупречен: месяц спустя тарелка покрывается мелкой паутиной микротрещин, куда, сколько ни мой, забиваются остатки пищи. Вполне возможно, что покупателей привлекают яркие картинки, которые производители рисуют прямо на дне тарелки. По технологии этот рисунок - обыкновенная переводная картинка, причем без всякого защитного слоя. Этот печатный рисунок при соприкосновении с пищей, особенно с горячей, выделяет тяжелые металлы.

Сегодня, как утверждают специалисты, чашки-плошки из меламин-мелалита в магазинах не продают. Зато на рынках - бери не хочу. И берут, и хотят. А что? Как говорится, "расцветочки веселенькие - обхочешься...". До смерти.

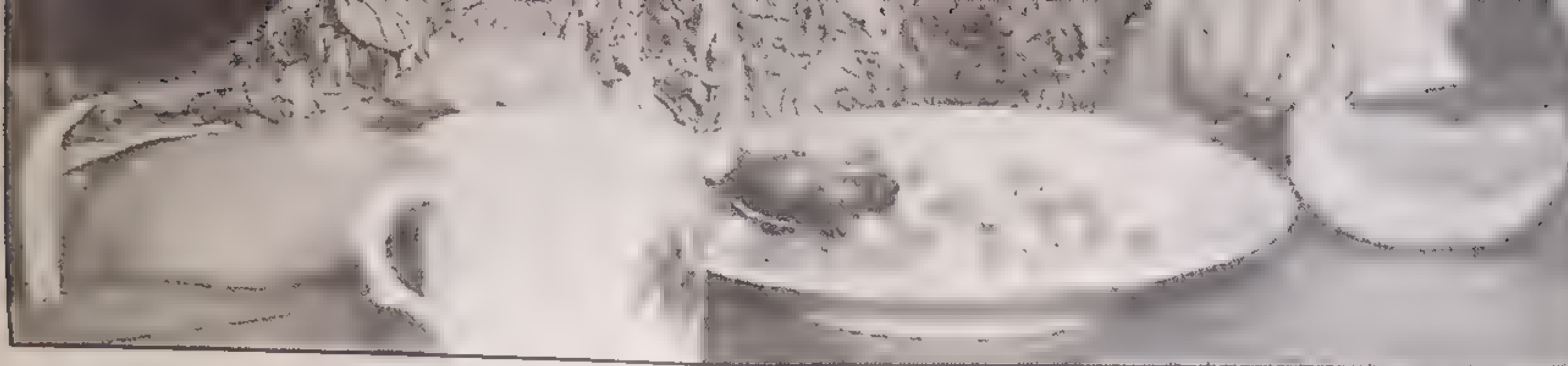
"Губарские новости"



ЧТО НАПИСАНО НА БАНКЕ?

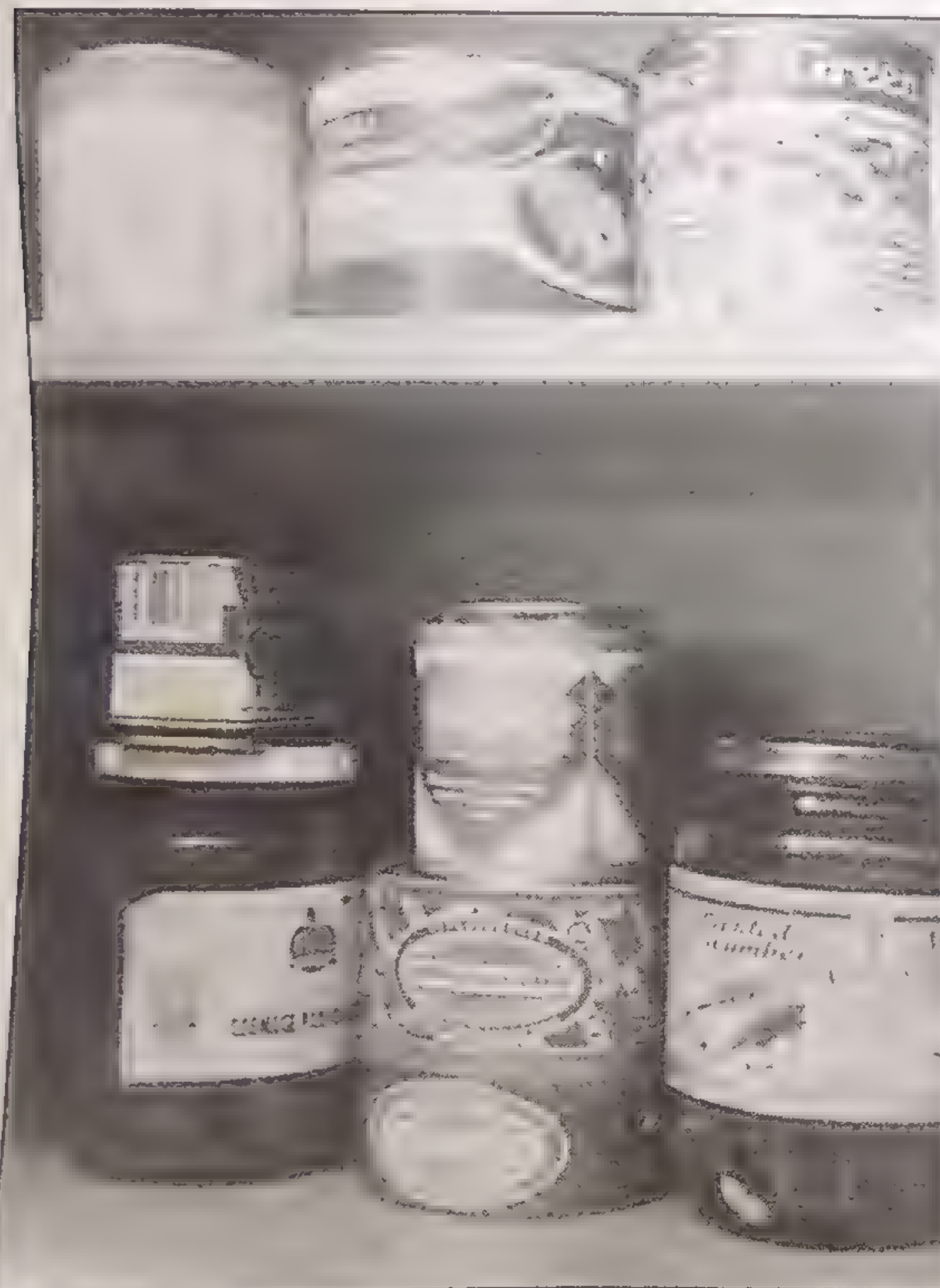
Возьмем несколько консервов в железных банках. На некоторых из них на доньшке выбиты два ряда цифр, на некоторых - три. На банке со сгущенным молоком - два ряда. Например: М2000 и 1120105. Это означает...

ЗДОРОВЬЕ



ЧТО НАПИСАНО НА БАНКЕ?

Кто из нас не сталкивался при покупке консервов с такой проблемой: насколько можно быть уверенным, что содержимое в банке - качественное? Если это стеклянная банка, то содержимое можно рассмотреть, а если - железная? И можно ли свежесть определить по цифрам на банке, что они вообще означают?



Возьмем несколько консервов в железных банках. На некоторых из них на доннышке выбиты два ряда цифр, на некоторых - три. На банке со сгущенным молоком - два ряда. Например: M2000 и 1120195. Это означает: M - молоко, 2000 - номер предприятия, 112 - номер смены, 0195 - дата изготовления.

Трехрядная маркировка характерна для мясных, рыбных и овощных консервов и означает следующее: первый ряд - дата изготовления (например: 30.10.96), второй ряд - номер смены (1000) и третий - тип консервов и номер предприятия (P 100). Например, указанная в третьем ряду буква P указывает, что это рыбные консервы, буква A - мясные.

Эти обозначения действительны только для российской продукции и некоторых бывших союзных республик. Зарубежная продукция маркируется по-другому. На банках, как правило, указывается конечный срок реализации. Однако можно встретить продукцию, на которой указана и дата изготовления. И еще - на зарубежной продукции нет бумажных этикеток, вся информация наносится на саму банку. Поэтому, если вам предлагают зарубежную продукцию, банки которых содержат всю информацию на бумажных этикетках или банка деформирована и вздута, а закаточные швы проржавели, будьте осторожны. Такую продукцию лучше не покупать. Оставьте ее тем, кто продает.

Если содержимое не соответствует заявленному на этикетке - идите в магазин. Деньги вам скорее всего вернут. Ну а если вы сохранили чек, тогда вам просто обязаны вернуть деньги.

Александр ТОЛОКОННИКОВ по материалам Международного центра маркетинговых исследований и информации "Домашний калейдоскоп"

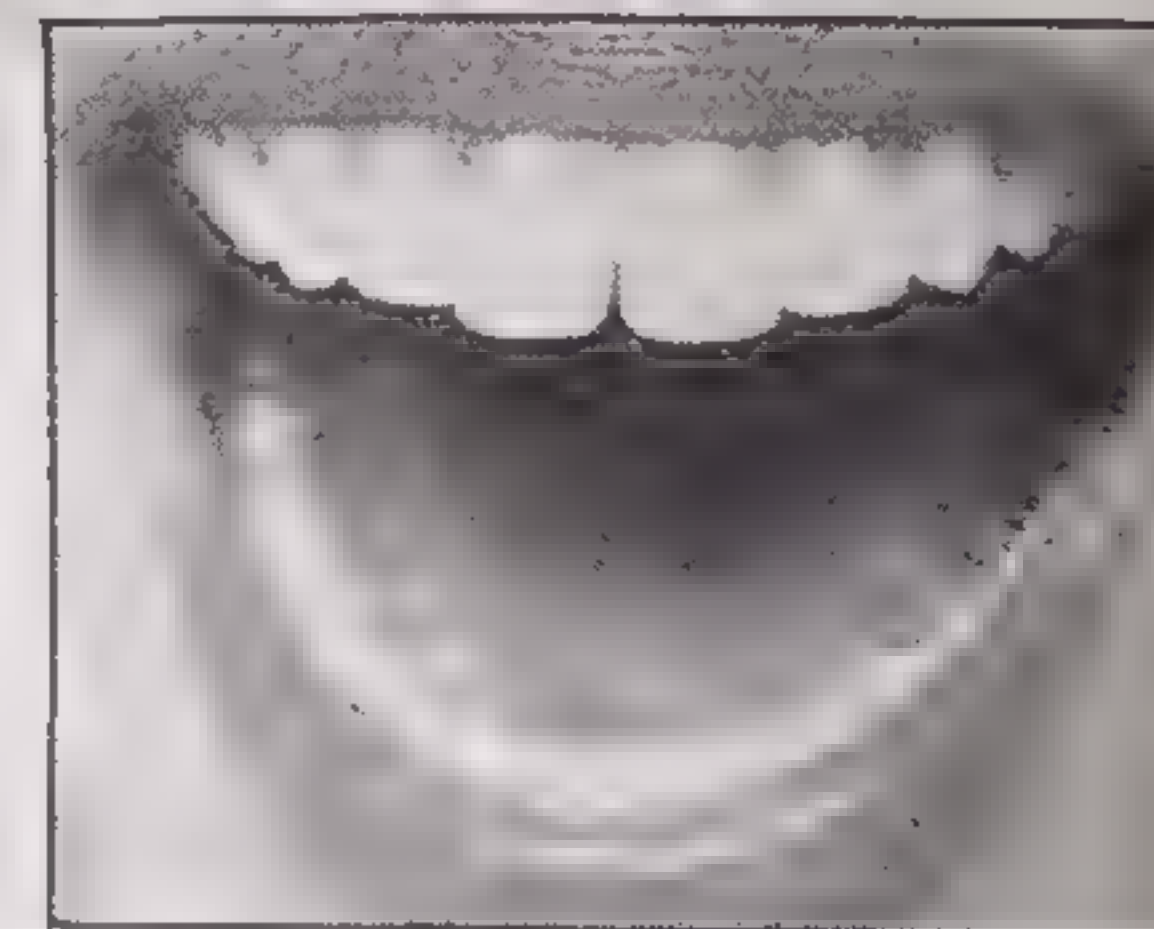
ситуации и гигиенической экспертизе Минздрава РФ. - Выделение формальдегида присуще всем пластикам, но меламину в особенности. Причем миграция этого вещества, то есть переход его в пищу, в меламине превышает допустимые нормы в десятки, а иногда и в сотни раз. А еще меламин в зависимости от красителей выделяет тяжелые ме-

Сегодня, как утверждают специалисты, чашки-глошки из меламина-мелалита в магазинах не продают. Зато на рынках - бери не хочу. И берут, и хотят. А что? Как говорится, "расцветочки веселенькие - обхохочешься...". До смерти.

"Губернские новости"

ЗДОРОВЬЕ

ИЗ



ТЮБИКА

Исследования показали, что, например, виноград в большей степени вызывает кариес, чем сахар, помадка из молочного шоколада или хлеб - в меньшей степени. А вот яблоки, которые, считалось, очищают зубы, в действительности энергично способствуют их порче, угрожая появлением камней на зубах. Кариес также вызывают и все виды сахара, включая лактозу, находящуюся в молоке, фруктозу и глюкозу, содержащиеся в овощах, фруктах и меде. Пища, содержащая крахмал, также опасна для зубов. В то же время продукты, не содержащие углеводов, не вызывают кариес. К ним относятся сыры, различные орехи и мясо.

Чтобы обезопасить себя от появления кариеса, нужно чистить зубы как минимум два раза в день. Но и здесь есть опасности. Не все знают, что при этом в желудок проникает примерно 10 процентов зубной пасты. Поэтому очень важно, чтобы паста не только очищала зубы, но и была безвредна для здоровья.

В последнее время при Центральном НИИ стоматологии были забракованы три индийские пасты. В их образцах содержалось огромное количество бактерий, в сотни раз превышающее норму. К сожалению, эти пасты продолжают появляться на прилавках. Много нареканий и к качеству некоторых болгарских паст.

Весь мир чистит зубы другими: "Колгейтом", "Блендаксом", "Бленда-медом". Они, к сожалению, стоят недешево, но зато не только хорошо очищают зубы, но и предохраняют их от кариеса.

Что можно сказать о российских пастах? Они безвредны для здоровья, но и пользы от некоторых немного. Основное свое назначение - очищать зубы - выполняют плохо. Специалисты рекомендуют "Мечту" и особенно "Силодент". Они почти не уступают по качеству хорошим импортным, а стоят не так уж дорого.

Прежде чем покупать пасту, внимательно рассмотрите тюбик. Он не должен быть мятым, а в его основании должна быть дата выпуска. Откройте колпачок - паста должна быть однородной, без капелек воды. И если есть хоть малейшие сомнения - лучше от покупки воздержаться.

"Слово Кыргызстана"

ЗАГАР ИЛИ ЗДОРОВЬЕ

Еще недавно мы считали солнце, воздух и воду нашим лучшими друзьями. Но воздух и вода оказались предательски загрязнены ужасной экологической обстановкой, а солнце, если верить современной медицине, больше всего похоже не на друга, а на "Ярило огненное".

ПЯТНА НА СОЛНЦЕ

Врачи насчитывают более 25 заболеваний, вызываемых непосредственно солнцем или усиливающихся под его ласково-коварными лучами. Среди солнечных недугов не только банальные ожоги, но и несколько видов кожных опухолей. Плоскоклеточный и базально-клеточный раки возникают более чем у двух миллионов человек ежегодно, а жертвами меланомы - одной из самых злокачественных опухолей - каждый год становятся около 200 тысяч людей. Эти страшные цифры приведены в программе ООН по окружающей среде (UNEP).

На счету солнца и самая ужасная женская болезнь - преждевременное старение кожи. На официальном медицинском языке этот недуг называют "солнечным эластозом" и "солнечной дегенерацией".

Кроме того, солнце способно обострять красную волчанку, порфирии, герпес, некоторые наследственные болезни. Существует целая когорта веществ, используемых в производстве лекарств, косметики и бытовой химии, которые под воздействием солнечных лучей могут превращаться в гремучую смесь. И тогда развиваются фототоксические или фотоаллергические реакции.

Справедливости ради отметим, что есть несколько недугов, отступающих под воздействием солнечных лучей. Самое заметное среди них - псориаз. Хронические недуги органов дыхания и некоторые болезни суставов тоже пасуют перед солнцем. Поэтому больным, начинающим сморкаться ранней осенью и заканчивающим только поздней весной, солнце может пойти впрок. Но и они не должны забы-

вать о коварности дневного светила и пользоваться всем арсеналом средств, призванных сгладить вредные эффекты солнца. Агрессивность солнца связывают с двумя типами излучения: ультрафиолетовыми лучами типа А (УВ-А) и типа В (УВ-В). Длина волны первых 320-400 нанометров, вторые чуть короче - 290-320. На каждый тип лучей есть свой компромат:

- УВ-А участвуют в процессе фотосенсибилизации - усилении чувствительности к солнечным лучам, которая проявляется так называемыми фотоаллергией или фототоксичностью. Лучи типа А проникают в глубь кожи, делая соединительную ткань более рыхлой. Это грозит коже преждевременным старением. Все больше фактов о ведущей роли УВ-А в развитии меланомы.

- УВ-В повинны в солнечных ожогах, старении кожи и развитии некоторых видов рака. Они же обеспечивают синтез витаминов D и загар.

ЧЕРНЫЙ СОЛНЕЧНЫЙ СПИСОК

Среди косметики и лекарств есть масса фотосенсибилизаторов, повышающих чувствительность кожи к свету. Как минимум они увеличивают риск получить солнечные ожоги. Но нередко приводят к фототоксическим или фотоаллергическим

кое-то средство вызвало у вас побочную реакцию, попробуйте другое, но постарайтесь, чтобы список солнцезащитных фильтров в нем был иной. Если аллергии нет, пользуйтесь косметикой спокойно.

Список лекарств, помогающих солнцу делать черное дело, очень велик. Многие препараты хронические больные вынуждены пить подолгу или постоянно. При этом они редко подозревают о солнечных осложнениях лекарств - инструкции к препаратам об этом часто умалчивают.

Среди таких лекарств можно выделить следующие группы:

на, индометацина, напроксена, диклофенака и т.д.;

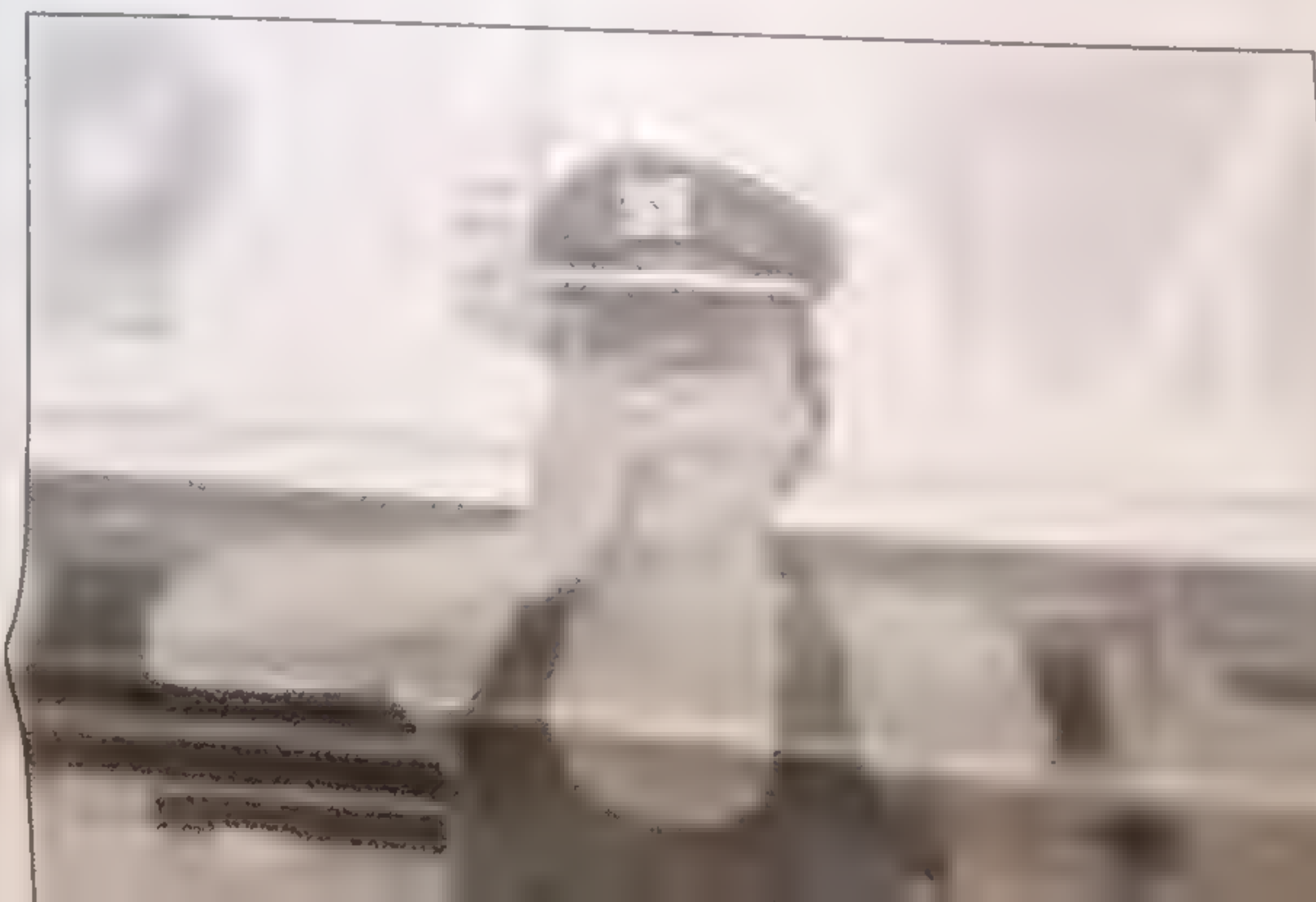
● сульфаниламиды (самый известный из них бисептол и его многочисленные близнецы, а также препараты, несущие в своем названии частицу "сульф" - сульфадимезин, сульфадиметоксин и т.д.);

● их химические родственники, ведущие родословную от сульфонилмочевины и помогающие диабетикам (препараты карбутамида, толбутамида, глибенкламида, гликвидона, гликлазида, глипизиды и хлорпропамида), каждое из этих активных веществ выпускается под несколькими торговыми названиями;

● практически все лекарства от аллергии из группы блокаторов H1-гистаминовых рецепторов, или, как их еще называют, антигистаминных препаратов;

● кардиологические препараты

В мире косметики их чаще всего провоцируют средства с фруктовыми кислотами (скрабы и пилинги), эфирные масла (бергамотовое, сандаловое, лаимовое, розовое, иланг-иланг, противомикробные компоненты в дезодорантах, бактерицидных мылах,



СОЛНЕЧНЫЙ СПИСОК

Среди косметики и лекарств есть масса фотосенсибилизаторов, повышающих чувствительность кожи к свету. Как минимум они увеличивают риск получить солнечные ожоги. Но нередко приводят к фототоксическим или фотоллергическим реакциям.

В мире косметики их чаще других провоцируют средства с фруктовыми кислотами (скрабы и пилинги), эфирные масла (бергамотовое, сандаловое, лаймовое, кедровое), мускус, противомикробные компоненты в дезодорантах и бактерицидных мылах, каменноугольные смолы и деготь в шампунях против перхоти ("Фридерм-тар") и, по иронии судьбы... большинство химических фильтров в солнцезащитных кремах. Относиться к этому противоречию надо трезво. Если ка-

кое-то средство вызвало у вас побочную реакцию, попробуйте другое, но постарайтесь, чтобы список солнцезащитных фильтров в нем был иной. Если аллергии нет, пользуйтесь косметикой спокойно.

Список лекарств, помогающих солнцу делать черное дело, очень велик. Многие препараты хронические больные вынуждены пить подолгу или постоянно. При этом они редко подозревают о солнечных осложнениях лекарств - инструкции к препаратам об этом часто умалчивают.

Среди таких лекарств можно выделить следующие группы:

- противозачаточные гормональные таблетки;
- практически все противогрибковые и обезболивающие средства - препараты ибупрофе-

также препараты, несущие в своем названии частицу "сульф" - сульфадимезин, сульфадиметоксин и т.д.);

● их химические родственники, ведущие родословную от сульфонилмочевины и помогающие диабетикам (препараты карбутамида, толбутамида, глибенкламида, гликвидона, гликлазида, глипизида и хлорпропамида). Многие из этих активных веществ выпускается под несколькими торговыми названиями;

● практически все лекарства от аллергии из группы блокаторов H1-гистаминовых рецепторов, или, как их еще называют, антигистаминных препаратов;

● кардиологические препараты из следующих групп: ингибиторы АПФ, антагонисты кальция, статины, снижающие уровень холестерина в крови, некоторые антиаритмики (препараты амиодарона, хинидина, дизоприамида, соталола);

"АЛЕН МАК" ПОЗАБОТИТСЯ О КАЖДОМ

Вы помните разнообразную косметику и парфюмерию из солнечной Болгарии? Великолепные кремы, зубную пасту, шампуни, краску для волос, губную помаду, лак для ногтей, лосьоны и духи в России всегда любили.

Товары прославленной фирмы "Ален Мак" всегда славилась отменным качеством и доступной для каждого ценой.

Сегодня продукцию "Ален Мака" покупает 28 стран мира: Россия, Англия, Голландия, Испания, Мальта, Мексика, Франция.

"Ален Мак" ненадолго уходил, но вернулся. Обновленным, невероятно разнообразным - 158 видов выпускаемой продукции!

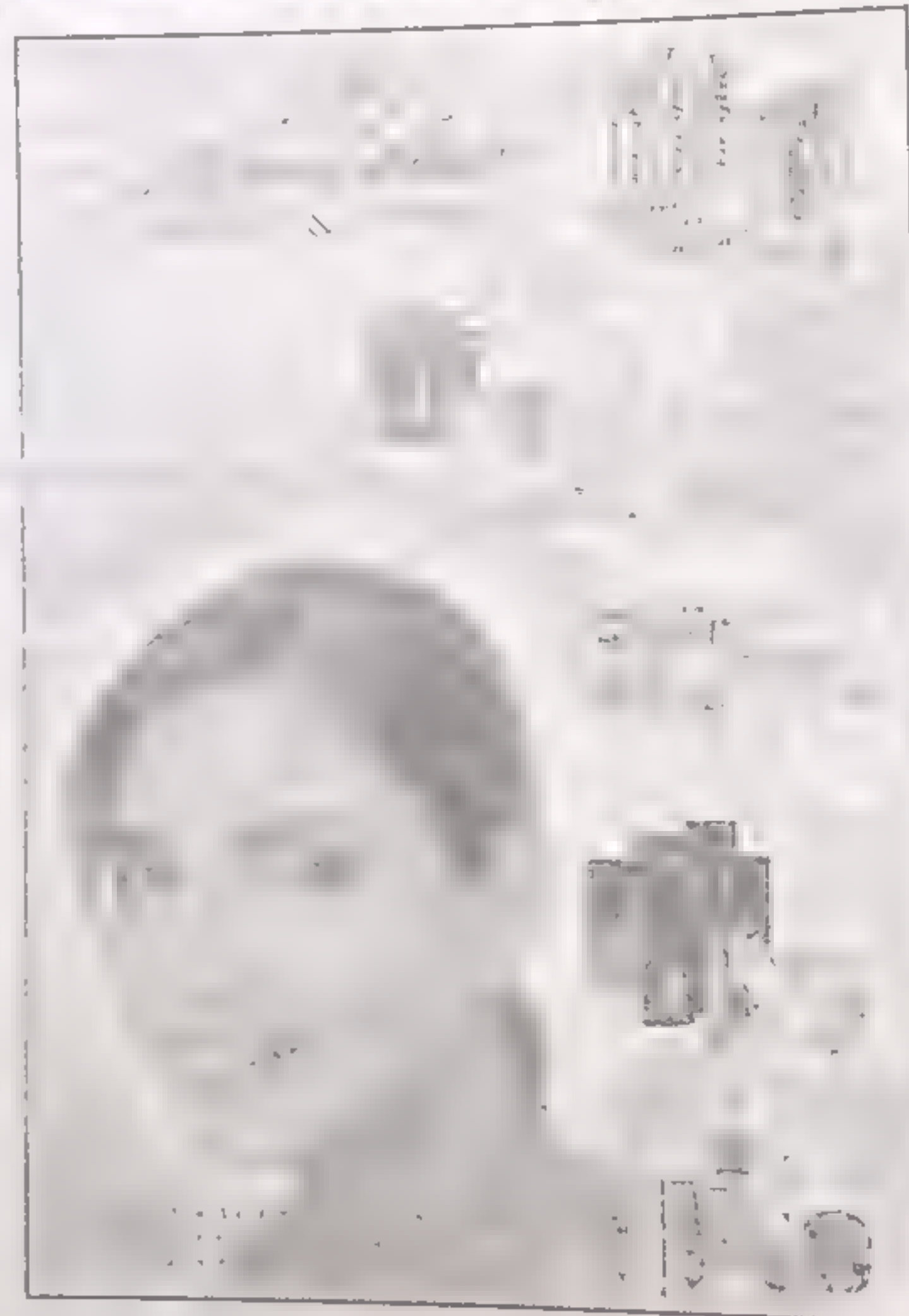
И он по-прежнему по ценам устроит каждого россиянина!

Все, что сделано в "Ален Маке", сделано из натуральных экологически чистых природных продуктов - растительных экстрактов, меда, яичного протеина, лепестков масленичной болгарской розы, лекарственных трав... Крем "Алгита", например, выпускается на основе полезных пресноводных водорослей. Он омолаживает и лечит, так же, как и "Бендида", косметическая серия "Роз Мари", бальзамы "Импрессион", зубные пасты с тройной защитой и т.д.

Здоровье и красоту дарит природа!" - главный девиз "Ален Мака".

"Ален Мак" - это Ваше благополучие, красота и вечная молодость!

Оптовых покупателей приглашаем к сотрудничеству!



Контактные телефоны "АЛЕН МАКА"
в Москве: Тел. (095)315-6573.
Телефаксы: (095) 315-6455.
М.ф. (095) 773-7331, (095) 438-2761
E-mail: contacts@alen-mak.bg



ДНЕВНОЕ СВЕТИЛО ФИЛЬТРУЙТЕ ПО КАПЛЕ

Чем защищать кожу от солнца? Лучше всего шляпой с большими полями, очками и одеждой из легкой ткани с длинным рукавом.

В жаркий день такая экипировка будет выглядеть так же современно, как рыцарские доспехи. Уберечься от палящих лучей поможет солнцезащитная косметика, которой сегодня видимо-невидимо.

Ее защитный эффект зависит от солнцезащитного фактора (SPF), который выражают с помощью цифр. Косметика с SPF меньше 15 подходит или очень загорелым, или очень смуглым. Среднестатистическому человеку действенную защиту обеспечат только средства с SPF не меньше 15. Эта цифра показывает, во сколько раз дольше, чем обычно, вы можете загорать до возникновения первых признаков покраснения кожи. Например, если без защиты ваша кожа выдерживает под ярким солнцем 15 минут, то с SPF 15 это время увеличивается до 3 часов 35 минут (15 x 15 минут = 225). Относитесь к информации, указанной на флаконе, с долей скепсиса. И как только пройдут две трети времени, рассчитанного с помощью SPF, прекращайте себя жарить. А лучше остановиться еще раньше.

Из двух типов ультрафиолетовых лучей - А и В - косметологам гораздо проще бороться с последними. Их неплохо поглощают так называемые химические фильтры. Некоторые из них частично обезвреживают и лучи типа А, но говорить о существенной защите от них не приходится. Реально перед ними ставят заслон только фильтры физические - двуокись титана или цинка. Подобно зеркалу, они отражают оба типа лучей - UV-A и UV-B.

Для Джерома Стейли это было всего лишь обычной деловой операцией, тем не менее он не лукавил с собой - с самого начала их переписки с Вероникой она удивила его. Тон ее писем очень отличался от посланий, которые ему приходилось получать прежде. В них совершенно отсутствовало то, что он именовал нытьем, не было и следов жалости к себе, рожденной тоской и одиночеством. В письмах других женщин, независимо от их желания, такие нотки неизменно звучали. Стейли ожидал этого и привык играть на подобных чувствах. Разумеется, в посланиях Вероники тоже ощущался налет грусти и печали, но она, судя по всему, не давала этим настроениям завладеть собой.

Вот, к примеру, каким было ее второе письмо.

"Дорогой Джером!

Надеюсь, вы извините мою смелость. Мы ведь еще так мало знаем друг друга, а я уже отважилась назвать вас по имени. Однако мне почему-то кажется, что этой переписке суждено что-то изменить в нашей жизни. Я думала о вас вчера вечером перед тем, как лечь спать. Я уже стала привыкать к своему одиночеству, как, наверное, начали привыкать к нему и вы. Ведь вы сообщили мне, что ваша Эдна ушла из жизни уже два года назад, а мой Джеймс покинул меня почти полтора года назад. Приходится приспосабливаться к неизбежному, если не хочешь постоянно испытывать боль.

Но ваши письма растревожили меня. Как морской шквал обрушивается на пустынный берег, так они разрушили стену моей сдержанности и отчужденности, вновь зажгли желания и стремления, которые я считала уже давними.

И вот я сижу за своим столом, пишу вам, и думаю: "Как же здорово, что мы вместе через этот клуб..."

Стейли усмехнулся, но отнюдь не из самодовольства. Письма были как раз и составлены так, чтобы вызвать именно те чувства, которые Стейли считал нужными.

расстояние, разделяющее их, делало эту встречу пока чрезвычайно проблематичной. В ответном письме на четырех страничках Вероника выражала оптимистическую надежду на встречу.

В четвертом и пятом письмах тема эта поднималась снова. Начинались эти послания теперь со слов "мой любимый Джером" и "моя обожаемая Вероника". Они обменялись и фотографиями.

Таким образом декорации, так сказать, были уже установлены и герой-любовник ожидал за кулисами, готовый появиться на сцене. Письмо шестое, которое сам Стейли считал своим шедевром, должно было положить конец их затянувшемуся ожиданию "Моя обожаемая Вероника!"

Я сижу, положив Вашу фотографию перед собой, охваченный смятением чувств, понять которые может лишь мальчик, впервые испытавший радостный и таинственный трепет любви. Да, именно любви! Ибо я солгал бы самому себе, если бы пытался назвать это чувство как-то иначе.

Но, увы, я уже не мальчик, который видит перед собой бесконечную череду «мастливых и безоблачных дней. Я... мы с вами достигли того возраста, когда промедление равно потере. Жить вдали от предмета своей любви, значит не жить совсем. Итак, я лечу к вам, моя Вероника! Я прибуду в среду в пять часов пополудни. Если мой приезд почему-либо нежелателен, сообщите немедленно

Ваш Джером"

Такое послание, он знал по опыту, будет храниться на самом почетном месте в пачке писем, перевязанных голубой или розовой ленточкой. Ход был абсолютно беспроницаемым.

Вероника встретила его в аэропорту и, увидев ее, он, по правде говоря, был ошеломлен. Они сразу узнали друг друга. Она сразу же поняла, что Джером действительно тот, кто послал ей фотографию, которую она прислала ему, было далеко до оригинала. В его практике такого еще не случалось. Обычно бывало наоборот: опытные фотографы тщательно ретушировали

свои фотографии, в форме страхового полиса и кое-какой собственности, осталось всего около десяти, а Стейли не привык стеснять себя в средствах.

Он повернулся к Веронике, улыбнулся и взял ее за руку.

- Полагаю, нам следует подobaющим образом отпраздновать нашу встречу, - он быстро взглянул на часы. - Будешь ли ты готова через час, дорогая?

- Я буду готова через полчаса, Джером. Ты понятия не имеешь, как я ждала сегодняшнего вечера!

О, он отлично знал это, но, разумеется, ничего не стал гово-

думался. Ему вспомнился его последний брак. Эдна... дородная, неуклюжая. Какая метаморфоза произошла с ней после завершения брачной церемонии. Застенчивая улыбка сразу же сошла с ее широкого круглого лица и оно приобрело выражение решительное и непреклонное. Она взирала на Джерома с таким же недовольным и брезгливым видом, с каким скульптор смотрит на большую бесформенную глыбу мрамора, которую он, тем не менее, заставит принять необходимые очертания. Джером припомнил, с каким наслаждением,

Но и на исходе пятой недели Джером все-таки никак не мог заставить себя даже подумать о том, как лучше избавиться от Вероники. Казалось, она хорошеет с каждым днем. По-прежнему была внимательна к нему, не пыталась изменить его привычки. Они, как и прежде, часто держались за руки, совсем как юные любовники. А как она готовила! Никогда, даже в самых дорогих ресторанах, а Стейли в свое время посещал наиболее фешенебельные, не пробовал он такого изумительно нежного фрикасе из цыпленка.

Ричард ХАРДВИК

ДЖ. С. + В. М. =



избежнугу, если не хочешь постоянно испытывать боль.

Но ваши письма растревожили меня. Как морской шквал обрушивается на пустынный берег, так они разрушили стену моей сдержанности и отчужденности, вновь зажгли желания и стремления, которые я считала уже давно угасшими. И вот я сижу за своим туалетным столиком, вновь перечитываю оба ваши письма и благодарю каприз судьбы, который свел нас вместе через этот клуб...

Стейли усмехнулся, но отнюдь не из самодовольства. Письма его были как раз и составлены так, чтобы вызвать именно те чувства, которые столь красноречиво описала Вероника Маккалох.

Это было ее второе письмо. В первом вполне естественно, сквозили застенчивость и неуверенность. Вероника, как и многие другие женщины, по всей видимости, испытывала определенную неловкость при мысли о том, что их знакомство произошло при содействии третьих лиц - персонала клуба знакомства. Само название этого клуба не внушало Стейли ничего, кроме отвращения. Тем не менее Стейли, который не мог рисковать и дважды действовать через одну и ту же организацию, вынужден был смириться с этим дурацким названием.

Джером Стейли не был дипломированным психологом, однако по опыту знал, что женскую застенчивость и смущение не так уж трудно победить, если правильно взяться за дело. Сложнее было бороться с инерцией. Немолодые люди, как правило, очень консервативны и с трудом идут на какие-то шаги, чреватые изменениями в их образе жизни. Гораздо важнее, чем разбираться в тонкостях теорий Фрейда, Юнга или Адлера, для Стейли была практическая способность пробиться сквозь стену отчуждения и апатии, которую воздвигли вокруг себя эти женщины. Второе по счету письмо, которое он обычно посылал своим "клиентам", как раз и было составлено так, чтобы мягко успокоить их, заставить отбросить последние сомнения, установить атмосферу сердечности и доверия.

И в который раз это послание достигло своей цели. В третьем письме намекалось на возможность личной встречи. Только легкий намек. Словно

Ваш Джером. Такое послание, он знал по опыту, будет храниться на самом почетном месте в пачке писем, перевязанных голубой или розовой ленточкой. Ход был абсолютно беспримысленным.

Вероника встретила его в аэропорту и, увидев ее, он, по правде говоря, был ошеломлен. Они сразу узнали друг друга. Она шла ему навстречу через толпу, и Джером неожиданно понял, что фотографии, которую она прислала ему, было далеко до оригинала. В его практике такого еще не случалось. Обычно бывало наоборот: опытные фотографы тщательно ретушировали портреты своих клиенток - затушевывались морщинки, исчезал двойной подбородок и мешки под глазами, тонкие губы делались более полными и чувственными.

Но Вероника была поразительно хороша. Само совершенство, от кончиков своих изящных, на высоких каблуках туфелек, до уложенных в модную прическу великолепных с сильной проседью волос.

- Джером!
- Вероника!

Она остановилась в двух шагах от него, вскинула голову и снова улынулась.

- Джером.

Он восхищенно покачал головой.

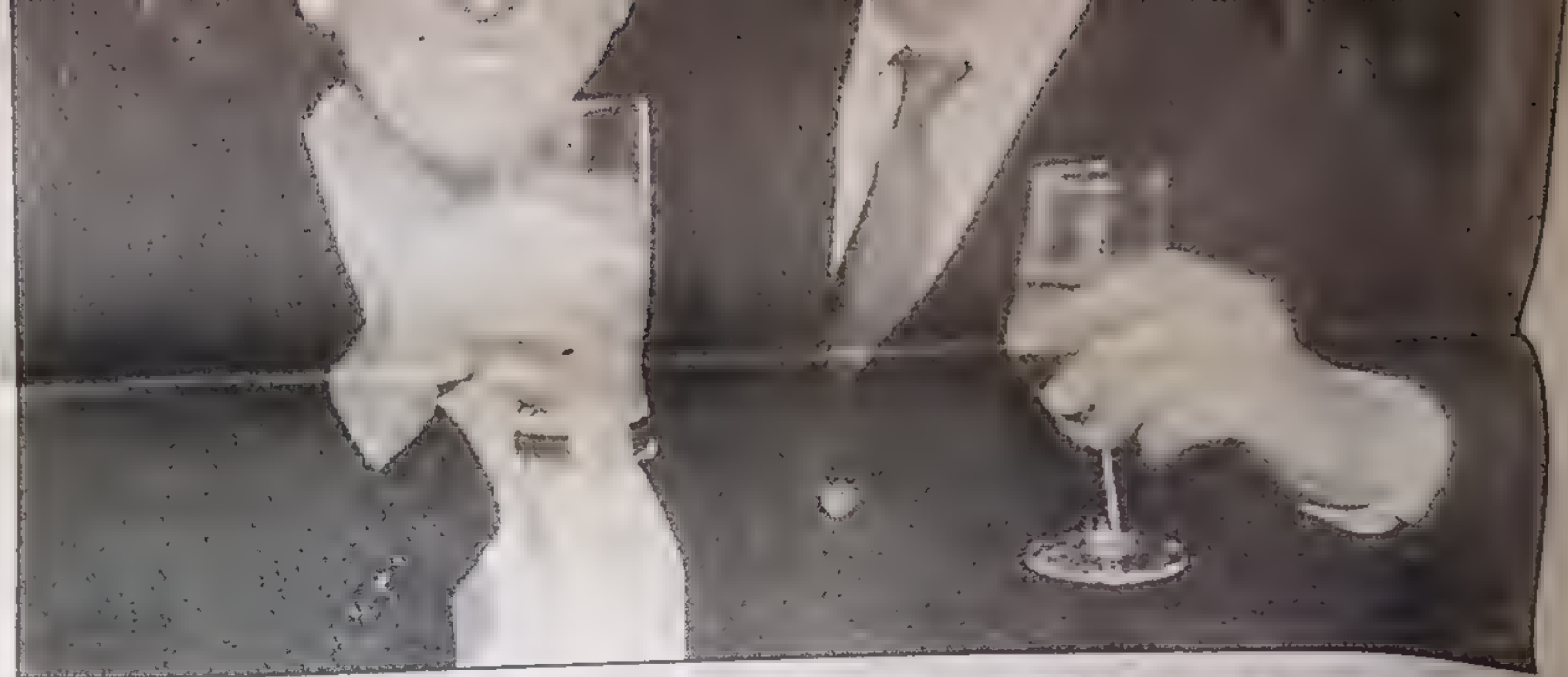
- Вероника...

Они протянули навстречу друг другу руки, и их пальцы соприкоснулись.

- У меня такое чувство, словно мы встретились после долгой разлуки, - произнесла она мягким грудным голосом.

- У меня тоже, любимая. Мы встретились давным-давно в моих мечтах. - Он сам был удивлен этими своими словами. Еще никогда и никому он такого не говорил. И самое интересное - он сказал это совершенно искренне и прозвучала эта фраза просто и естественно, от всего сердца.

В такси по дороге в город они все время держались за руки и говорили, говорили... словно знали друг друга долгие годы. Она зарезервировала за Джеромом комнату в принадлежавшем ей отеле, не самом фешенебельном в городе, но очень удобном. Джером с удовольствием отметил это, давая на чай коридорному. Эдна скончалась два года назад, и от ее шестидесяти ты-



ЛЮБОВЬ

рить. Вместо этого он проводил ее до дверей, поцеловал руку и стал готовиться к решительному объяснению.

Все произошло именно так, как он и планировал. В конце великолепного ужина, во время танца, он выбрал подходящий момент и прошептал ей на ухо предложение, ради которого и явился. Смущенно и мило улынувшись, она приняла это предложение.

Они тихо и скромно обвенчались в небольшой церкви, расположенной неподалеку. На церемонии не присутствовал никто из посторонних, и когда молодой священник произносил заключительные слова обряда, Вероника мягко коснулась плеча Джерома.

- Я так счастлива, милый, - прошептала она, радостно улыбаясь, - так счастлива...

- Я тоже, любовь моя, - ответил он, сам немного удивленный искренностью своих слов.

Он даже испытал какое-то смутное беспокойство, размышляя о будущем. Но к тому времени, когда они возвратились в отель, где для них уже был приготовлен просторный номер-люкс с отдельной кухней, это чувство исчезло без следа. Их ждали поздравления персонала отеля и замороженная бутылка шампанского.

Наполняя бокалы, Джером за-

когда, наконец, пришло время, он избавился от Эдны.

- Джером?

- Да? - он быстро отвернулся от окна, где только что перед ним вновь словно оживала отрадная картина впечатляющего прыжка Эдны с шестого этажа. Его глаза встретились со взглядом Вероники. Она улыбнулась ему.

- Прости меня, дорогая, - произнес он, делая шаг ей навстречу. - Я... почему-то прошлое вспомнилось... - Она с любопытством взглянула на него. Потом подняла бокал с шампанским.

- Нам обоим потребуется время, чтобы проститься с ним...

Прошло две недели. Стейли словно помолодел. Походка его стала пружинистой, в глазах появился блеск. Когда Вероника куда-то выходила одна, он с нетерпением ожидал ее возвращения.

Месяц промелькнул, как сон, и Джером начал задумываться. Месяц был крайний срок. Больше не удавалось прожить ни с одной из его жен. Впрочем, нет, одной все-таки удалось. Если память ему не изменяет, это была Матильда. И то случилось это лишь потому, что его свалил грипп. Не мог же он в самом деле остаться без сиделки! Но после его выздоровления Матильде, естественно, пришлось в спешном порядке переселиться в мир иной.

И тем не менее Джером испытывал беспокойство и тревогу. Однажды вечером, когда они ужинали при свечах в небольшом итальянском ресторанчике, он посмотрел на Веронику сквозь рубиновую влагу своего бокала. Лицо его стало серьезным.

- Тебя никогда не пугает счастье, которое мы испытываем?

- Пугает? - она покачала головой. - Не понимаю. Разве счастье может пугать?

Он невесело улыбнулся.

- Наверное, страх мучает меня от того, что я более остро ощущаю наше счастье.

Вероника рассмеялась.

- Этой черты твоего характера я пока не замечала, Джером. Неужели мой юный супруг начинает стареть?

Что ж, может действительно начинается сказываться возраст? - подумал он.

- Все-таки странно, Вероника. - задумчиво произнес он, - в мои годы всякое изменение в образе жизни, даже если это изменение к лучшему... Словом, к этому очень нелегко привыкнуть.

Вероника уже не смеялась. Серьезно кивнув, она отпила несколько глотков из своего бокала и сказала.

- Эта черта присуща многим независимо от возраста, дорогая.

Время летело незаметно, порой обеспокоенный Джером

Целебное меню

ПРОСТО ОБЪЕДЕНЬЕ

или Несколько мифов, которые не позволяют нам правильно питаться

Что мы обычно думаем при словах "здоровое питание"? "Это, конечно, хорошо, но у меня нет на это ни времени, ни денег. И вообще как-нибудь обойдусь".

Что ж, понятие "здоровое питание" действительно обросло всевозможными мифами и предрассудками.

МИФ 1: "Здоровое питание слишком дорого обходится".

Многие считают, что здоровая еда - это что-то невероятно редкое, требующее астрономических затрат. Но знаменитые "три кита" здорового питания (поменьше лишних калорий, жира и соли!) обходятся не слишком дорого. Здоровая еда - в первую очередь простая пища, прошедшая минимум обработки. В конце концов тарелка овсянки на завтрак обойдется дешевле яичницы с ветчиной, а яблоко или апельсин в обед будет стоить меньше, чем кофе с пирожным.

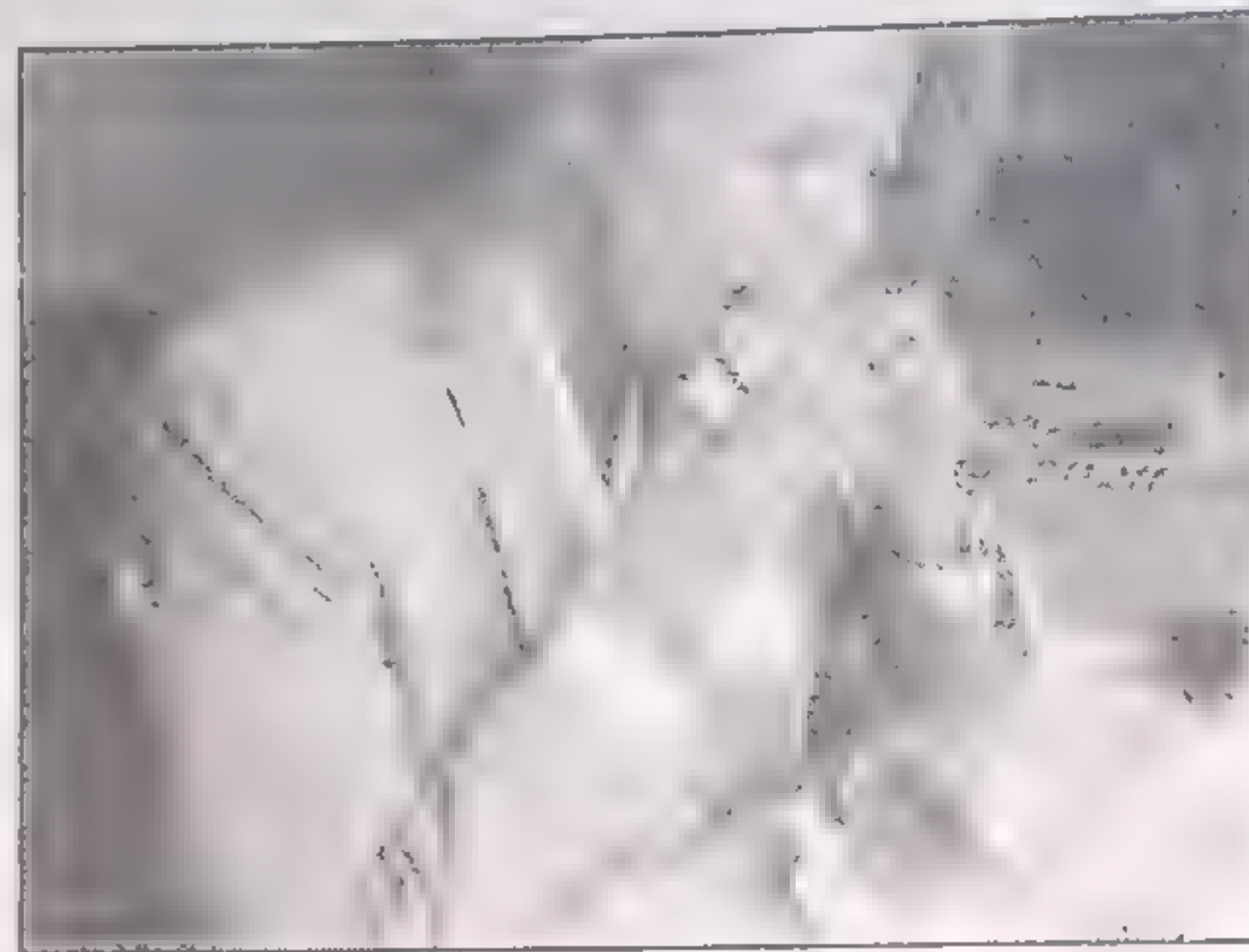
Мы привыкли, что покупать много свежих фруктов или овощей - дорого, но, не моргнув глазом, тратим куда более крупные суммы на торты, колбасу или спиртное. Попробуйте в течение месяца обойтись без колбасы и жирного сыра, без копченостей, замените их нежирным мясом или рыбой. Вместо сырковой массы покупайте творог, а жарьте не на сливочном масле, а на подсолнечном. Постарайтесь полноценно обедать, а не перехватывать на ходу бутербродик или пирожное, и увидите, что походы в магазин и на рынок стали менее разорительными.

МИФ 2: "Я просто не успеваю три-четыре раза в день есть овощи и фрукты".

Действительно, медики рекомендуют не меньше трех раз в день (а лучше - пять) есть фрукты и овощи. Чтобы выполнить этот совет, не обязательно переходить на одну капусту с морковкой. Достаточно в течение дня съесть яблоко или апельсин, например в обед, положить в суп зелень, а ко второму добавить огурчик или помидор. Главное - делать это регулярно, каждый день, чередуя разные овощи и фрукты.

МИФ 3: "У меня просто нет времени готовить, я ем что придется".

У нас есть масса причин, чтобы не готовить. Мало времени, мало денег, мало сил. Но сколько часов мы проводим перед телевизором (жалуясь, что совершенно ничего не смотрим!). Так почему бы не использовать эти же рекламные паузы, чтобы готовить? В те же бутерброды добавьте зеле-



ный салат и ломтики помидоров, а крекеры обмакните в соус из сметаны с мелко нарезанной зеленью - объеденье! Если же у вас каждая минута на счету, не думайте, что быстрее всего - сварить пельмени или сосиски. Съесть яблоко или помидор можно, просто помыв их! Нет ничего плохого и в быстрозамороженных или консервированных овощах и фруктах. Просто помните о них, когда в очередной раз будете делать покупки на бегу.

МИФ 4: "Я слишком люблю сладкое, чтобы от него отказаться".

Правильно питаться - не значит отказывать себе в любимых блюдах. Придя домой с мыслью: "А съем-ка я кусочек торта", не бросайтесь тут же отрезать себе ломтик побольше. Нормально поужинайте, а затем сварите любимый кофе, зажгите свечку, положите ломтик торта на фарфоровую тарелку и съешьте его, замирая от наслаждения.

Наверняка вы почувствуете насыщение (не говоря уже о том, что останется еще кусочек на завтра...) То же самое - и с конфетами, шоколадом, мороженым. Идея проста: пусть сладкое займет место чудесного десерта, а не единственной еды и утешения в жизни.

МИФ 5: "Я слишком люблю всякие пирожки, сосиски, картофельные чипсы, чтобы правильно питаться".

Это не так. Перед тем как взяться за огромный пакет чипсов, съешьте суп или хотя бы бульон с зеленью.

Купив любимые пирожки или гамбургеры, не заглатывайте их на ходу, а отнесите домой и съешьте "с чувством, с толком, с расстановкой", не забыв суп и салат к ним. Короче, вместо того чтобы не считать их за еду, сделайте из них отдельную трапезу.

МИФ 6: "Лучше я куплю в аптеке витамины, чем буду забивать себе голову всеми этими овощами да фруктами".

Увы, полагаться только на таблетки нельзя. Во-первых, здоровое питание - не просто способ обеспечить вам недостающие витамины. Наша беда, скорее, не недостаток питательных веществ, а переизбыток: лишних калорий, жира, соли. Никакие пилюли этого не исправят. Кроме того, в "живой" пище - овощах и фруктах - содержатся биоактивные вещества, которые помогают предотвратить хронические заболевания, стимулируют пищеварение и поддерживают эластичность кровеносных сосудов.

МИФ 7: "Я часто переедаю. Уж какое тут здоровое питание!"

Конечно, не слишком-то хорошо - съедать больше, чем нужно, чтобы утолить голод. Но не стоит корить себя за это. Если вам нравится ощущение полного желудка, ешьте больше нежирных супов и овощей, делайте на гарнир каши или макароны с минимумом жира - они дают ощущение сытости, но менее жирны. Если вы едите, чтобы успокоиться, когда расстроены или устали, "поработайте" сначала над тем, что вас расстраивает. Или постарайтесь как-то отвлечься. В конце концов еда - не единственная радость в жизни!

МИФ 8: "Если я буду заниматься физкультурой, то буду больше есть и наберу вес!"

Пусть вас это не беспокоит. Во-первых, регулярные занятия спортом немного подавляют аппетит. Во-вторых, они позволяют сбросить отрицательные эмоции. В-третьих, занятия спортом ускоряют обмен веществ, значит, вы будете тратить больше калорий...

Скажите теперь всем этим мифам прощай и добавьте: нет ничего проще здорового питания!

Ирина ГОРИНА, врач диетолог
"Частная жизнь"

ПАРА СОЙБУРГЕРОВ - И НИКАКОГО СКЛЕРОЗА

На протяжении многих столетий соевые бобы и производящиеся из них продукты являлись источником белков для миллионов людей в азиатских странах.

Белковые продукты на основе сои являются идеальным источником важнейших для организма аминокислот и прекрасно дополняют белки, содержащиеся в зерновых. Клинические исследования показывают, что соевые белковые продукты так же хорошо усваиваются, как и высококачественные животные белки, содержащиеся в мясе, рыбе, молоке и яйцах.

Высокая питательность соевых белковых продуктов прекрасно демонстрируется на примере заменителей грудного молока. Детское питание на основе соевых изолятов вполне может быть единственным источником белков для грудного ребенка от момента его рождения до 6 месяцев, если по каким-либо причинам он не может принимать молоко матери или коровье молоко. Питательные свойства соевых продуктов могут быть усилены путем добавления в них аминокислот, витаминов, минеральных веществ. Эти продукты могут быть широко использованы в специальном питании, для послеоперационных больных, пожилых людей.

Как известно, продукты животного происхождения являются источником холестерина, который служит одной из основных причин заболеваний сердца и сосудов. Холестерин находится только в пище животного происхождения и отсутствует в растительной.

Особенности, присущие соевым бобам, дают возможность использовать их для снижения уровня холестерина у больных атеросклерозом, желчнокаменной болезнью, сахарным диабетом, болезнями с избыточным весом.

Низкое содержание натрия и соевом белке и высокое содержание калием позволяют достичь постоянного диуретического эффекта без применения мочегонных фармакологических средств в периоды ди

Действительно, медики рекомендуют не меньше трех раз в день (а лучше - пять) есть фрукты и овощи. Чтобы выполнить этот совет, не обязательно переходить на одну капусту с морковкой. Достаточно в течение дня съесть яблоко или апельсин, например в обед, положить в суп зелень, а ко второму добавить огурчик или помидор. Главное - делать это регулярно, каждый день, чередуя разные овощи и фрукты.

МИФ 3: "У меня просто нет времени готовить, я ем то, что придется".

У вас есть время? Сколько часов вы проводите перед телевизором (жалуюсь, что совершенно нечего смотреть)? Так почему бы не использовать хотя бы рекламные паузы, чтобы готовить еду? В те же бутерброды добавьте зеле-

сайтесь тут же отрезать себе ломтик побольше. Нормально поужинайте, а затем сварите любимый кофе, зажгите свечку, положите ломтик торта на фарфоровую тарелку и съешьте его, замирая от наслаждения.

Наверняка вы почувствуете насыщение (не говоря уже о том, что останется еще кусочек на завтра...) То же самое - и с конфетами, шоколадом, мороженым. Идея проста: пусть сладкое займет место чудесного десерта, а не единственной еды и утешения в жизни.

МИФ 5: "Я слишком люблю всякие пирожки, сосиски, картофельные чипсы, чтобы правильно питаться".

Это не так. Перед тем как взяться за огромный пакет чипсов, съешьте суп или хотя бы бульон с зеленью.

конце концов еда - не единственная радость в жизни!

МИФ 8: "Если я буду заниматься физкультурой, то буду больше есть и наберу вес!"

Пусть вас это не беспокоит. Во-первых, регулярные занятия спортом немного подавляют аппетит. Во-вторых, они позволяют сбросить отрицательные эмоции. В-третьих, занятия спортом ускоряют обмен веществ, значит, вы будете тратить больше калорий...

Скажите теперь всем этим мифам прощай и добавьте: нет ничего проще здорового питания!

Ирина ГОРИНА, врач-диетолог
"Частная жизнь"

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК

● Свекольный сок - одно из лучших природных средств при гипертонической болезни. Благодаря большому количеству магния он способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости при нервных перегрузках и стрессах, расширяет кровеносные сосуды. Пить сок свеклы лучше вечером, так как он предупреждает ночные гипертонические кризы.

● Для снятия переутомления, укрепления сердечной мышцы, избавления от головных болей тибетская медицина рекомендует употреблять грецкие орехи, изюм и сыр. За один прием нужно съесть 30 г грецких орехов, 20 г изюма и 20 г сыра.

● Морковный сок содержит большое количество каротина, витамины PP, B₂, B₆, C, E, большое количество железа, кобальта, меди. Его употребление способствует нормализации обмена веществ, повышению иммунитета, полезно при заболеваниях кожи, желудочно-кишечного тракта. Сок способствует ускорению роста, поэтому часто его рекомендуют детям, отстающим в умственном и физическом развитии.

● При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при хронических гастритах с повышенной секрецией желудочного сока рекомендуется принимать облепиховое масло, содержащее антиоксиданты, витамин E, каротин. Масло повышает кислотность слизистой оболочки желудка, улучшает кровообращение, способствует рубцеванию язв. Принимать средство по 10 мл 2 раза в день за 30 минут до еды.

"Рабочий край"

НЕ РОЙТЕ МОГИЛУ ЛОЖКОЙ

Есть пословица: "Человек копает свою могилу вилкой и ложкой".
К сожалению, она обоснована научно.

Шесть из десяти основных причин смертности в развитых странах (сердечно-сосудистые заболевания и болезни мозга, диабет и цирроз печени, а также рак) связаны с питанием. Чтобы предотвратить их, нужно питаться правильно, обеспечивая организм необходимыми для его работы веществами. Специальный же режим питания может избавить от таких неприятностей, как мигрень, угри, бессонница, анемия.

Итак, если у вас...

● **Анемия.** Увеличьте количество фолиевой кислоты в организме. Она есть в зеленых овощах. Употребляйте шпинат, петрушку, брюссельскую капусту. Эта кислота содержится и в дынях, арбузах, миндале, кукурузе, горохе, тыкве, сладком картофеле, фисташках, ржи и пшенице. Овощи, которые нельзя есть сырыми, не готовьте долго. Избегайте медной посуды, потому что этот металл ускоряет разрушение фолиевой кислоты. Пейте фруктовые соки, содержащие витамин C, - он поможет усвоению фолиевой кислоты.

● **Бессонница.** За полчаса - час до сна вы можете съесть одно-два печенья, выпить немного подслащенного напитка. Хороши конфитюр, фрукты, орехи, мед, хлеб. И молоко: оно содержит протеины, а также аминокислоты, необходимые для выработки серотонина в мозге, который, в сущности, играет важную роль при засыпании.

Прекратите курение за час до сна, не пейте на ночь алкоголь - это делает сон беспокойным. И, наконец, избегайте слишком раннего ужина. Вы можете перед сном почувствовать себя голодным. Лучше всего поесть за три часа до сна.

● **Мигрень.** Избегайте продуктов, которые содержат тирамин - сильное сосудорасширяющее средство. Артерии расширяются, кровообращение усиливается, и все это вызывает боль. Берегитесь ферментной пищи, сыра эмментальских сортов, брынзы. В этот список можно включить бананы, баклажаны, колбасу, шоколад, дрожжи, соду и пиво. Не доверяйте яйцам, свинине, молоку, кукурузе, орехам, чесноку, корице. Не пейте кофе, чай и кока-колу.

● **Остеопороз.** Это заболевание делает хрупким скелет, особенно позвоночник. Риск перелома костей увеличивается для всего тела, особенно после

40 лет, а для женщин с наступлением менопаузы. Чтобы избежать заболевания, пейте как минимум три стакана обезжиренного молока в неделю. Ешьте преимущественно миндаль, шпинат, консервированную скумбрию. Налегайте на молочные продукты. Избегайте пищи, содержащей большое количество фосфора, потому что он препятствует усвоению кальция. Лучше сократите в меню говядину, свинину, баранину, некоторые подслащенные газированные напитки - в них содержится фосфорная кислота.

Ешьте сэндвичи с брынзой и пейте фруктовые соки. Если вы предрасположены к остеопорозу, ешьте мясо раз в день. Не злоупотребляйте солью. Подумайте о витамине D: он есть в рыбьем жире, яйцах.

Постарайтесь отказаться от курения, потому что табак губит кальций и увеличивает время менопаузы. Ограничьте употребление алкоголя и кофеина - это мочегонные средства, а с мочой выходит и много кальция.

● **Тяжесть в желудке.** Рекомендуются продукты, содержащие растительные волокна. Предпочтительны блюда из овса, капусты, моркови, брюссельской капусты, кукурузы, шпината, фасоли, салата, вареного картофеля, слив, изюма, миндаля, орехов. Но все это - с большим количеством жидкости: около двух литров в день.

Будьте осторожны с прохладительными напитками - они уничтожают очень важные для организма витамины A, D, E и K. Ориентируйтесь на кофе. И еще один совет: полчаса в день уделите физическим упражнениям.

● **Угри.** Их появление связано преимущественно с нехваткой витаминов A и C. Употребляйте рыбу, рыбий жир, яйца, молоко, масло, брынзу, шпинат, салат, свежие абрикосы, маргарин. Цинк помогает усвоению витамина A и необходим для хорошей работы иммунной системы. Он есть в баранине, печени, молоке, яйцах, хлебе, картофеле, кукурузе, свинине, в белом мясе цыпленка, рисе, томатах.

Наталья ЕВГРАФОВА,
кандидат медицинских наук.
"Женские дела"

ного происхождения являются источником холестерина, который служит одной из основных причин заболеваний сердца и сосудов. Холестерин находится только в пище животного происхождения и отсутствует в растительной.

Особенности, присущие соевым бобам, дают возможность использовать их для снижения уровня холестерина у больных атеросклерозом. Желтковый холестерин, содержащийся в желтке, не усваивается организмом.

Низкое содержание холестерина в соевом белке и высокое обеспечение калием позволяют добиться постоянного диуретического эффекта без применения мочегонных фармакологических средств в периоды диеты. Соевые продукты с использованием тофу (соевый творог), молочного напитка и др. Кроме этого, соевый белок является источником минеральных компонентов, в частности биодоступного железа, магния, калия, цинка. Соя уменьшает вывод кальция из организма и помогает в строительстве костей, что дает возможность употребления соевых продуктов для профилактики остеопороза. Соевый белок помогает в лечении и предупреждении заболеваний почек.

К счастью, добавление соевых продуктов в вашу еду - самое легкое, что вы можете сделать для сохранения здоровья.

В заключение предлагаю вам приготовить блюда из сои.

Коктейль фруктовый. Его готовят из охлажденного соевого молока (100), мороженого (25,0), сиропа фруктового или ягодного (25). Предварительно продукты охладить и взбить миксером. Подавать на стол в охлажденных бокалах.

Сойбургеры. Для приготовления потребуется 3 столовые ложки растительного масла, 1/4 стакана измельченного лука, 1/4 стакана мелко нарезанного зеленого перца, 1/4 стакана мелко нарезанного сельдерея, 1 стакан отварных соевых бобов, 1 стакан нешлифованного риса, 1/4 стакана муки, вода, соль, перец по вкусу, семена кунжута для панировки. Лук, зеленый перец, сельдерей пассеровать на растительном масле до размягчения, добавить соевые бобы, рис, муку, перемешать. Добавить немного воды, посолить, поперчить. Вылепить 4 котлеты, запанировать в семенах кунжута, обжарить до появления золотистой корочки. Подавать горячими.

Л. ЖДАНОВА, врач-методист
больницы восстановительного
лечения. Благое дело
"Амурская правда"

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ

Очень часто можно слышать от мам: «Моему малышу нельзя есть...» - и дальше следует целый список неподходящих для него продуктов. Эта проблема заслуживает пристального внимания: в настоящее время пищевая аллергия встречается примерно у 30 процентов детей раннего возраста.

ПРИЧИНЫ АЛЛЕРГИИ

Пищевая аллергия может возникнуть, с одной стороны, из-за наличия в продуктах белков, обладающих аллергенной активностью, а с другой - из-за особенностей функционального состояния желудочно-кишечного тракта и иммунной системы ребенка. У таких детей наблюдается низкая активность или полное отсутствие ряда пищеварительных ферментов, нарушение микрофлоры кишечника, сниженный иммунитет. В результате через слизистую оболочку кишечника происходит всасывание плохо расщепленных компонентов пищи, которые могут выступать в роли аллергенов.

Практически любой продукт питания может вызвать у ребенка развитие аллергических или псевдоаллергических реакций. Но есть большая группа продуктов, обладающих повышенной аллергенной активностью. К ним относятся: рыба, яйца, сладости, икра, кофе, какао, шоколад, грибы, мед, а также фрукты, овощи и ягоды, имеющие ярко-оранжевую и красную окраску - персики, абрикосы, морковь, помидоры, цитрусовые, земляника, малина и др.

Из зерновых наиболее аллергенны пшеница и рожь.

У детей первого года жизни чаще всего наблюдается аллергия к белкам коровьего молока. Снижение молочной аллергии происходит с переходом на искусственное или смешанное вскармливание. У детей, находящихся

на грудном вскармливании, такое же питание можно рекомендовать беременным женщинам, страдающим аллергией, в течение последнего триместра беременности.

Необходимо строго контролировать рацион питания грудных детей, находящихся на смешанном или искусственном вскармливании. При слабовыраженной аллергии к белкам коровьего молока рекомендуется использовать кисломолочные продукты. По сравнению с пресными сме-

лочного белка с высокой степенью гидролиза. К ним относятся смеси «Нутримиген», «Прегестемил», «Пепти-Юниор», «Альфаре» и др. Молочная основа этих смесей (казеин или сывороточные белки) расщеплена до низкомолекулярных пептидов и аминокислот. В их состав входят растительные масла и витаминно-минеральные комплексы. Они легко усваиваются, не требуя напряжения ферментной и соковыделительной функций желудочно-

кишечного тракта. Но практически все смеси на основе гидролизатов белка имеют горьковатый

вкус. Второй прикорм - безмолочную кашу - вводят с 5 месяцев. Ассортимент круп подбирается индивидуально. Как показали исследования, наименее аллергенными являются гречневая и кукурузная крупы.

При выборе каш предпочтение отдается безмолочным кашам промышленного производства, которые приготовлены из экологически чистого сырья, обогащены витаминами, железом и другими минералами. Каши разводятся водой или специальными смесями (соевой или гидролизатом молочного белка) с добавлением растительного или топленого масла.

С 5,5-6 месяцев в рацион питания ребенка рекомендуется вводить мясное пюре из дважды вываренного мяса. При непереносимости говядины рекомендуется постная свинина, конина, мясо кролика, индейки, а также специальные мясные консервы для детского питания. Из фруктов предпочтение отдают яблокам зеленой и белой окраски. Груши, белую и красную смородину, желтую и красную черешню, желтую сливу, бананы используют с учетом индивидуальной переносимости. Запекание фруктов уменьшает их аллергенность и снижает секреторную ак-

тивность слюнных желез. Картошку вымачивают в холодной воде или 1-процентном растворе поваренной соли в течение 12-14 часов, остальные овощи - в течение 1-2 часов. Мясо подвергают двойному вывариванию: сначала заливают холодной водой и варят в течение 20 мин., затем бульон сливают, вторично заливают мясо холодной водой и варят до готовности.

Особая роль отводится режиму питания, который предполагает дробный прием пищи не менее 5 раз в день.

Исключение из питания ребенка многих продуктов, особенно таких жизненно необходимых, как молоко, творог, яйца и т.д., требует равноценной замены, чтобы количество основных пищевых веществ находилось в пределах возрастной физиологической нормы. С этой целью приходится существенно увеличивать в рационе количество мяса (с учетом индивидуальной переносимости), причем лучше использовать специализированные мясные консервы для детского питания. Для замены исключенных из рациона круп увеличиваются объемы не вызывающих аллергии овощей. Мучные изделия также приходится резко ограничивать. Вместо них используются специализированные диетические детские продукты - сухие каши, кондитерские изделия на основе переносимых ребенком круп.

Гипоаллергенная диета, составленная с учетом вышеперечисленных особенностей, положительно влияет на деятельность желчевыделительной системы, поджелудочной железы, кишечника. Ее максимальная продолжительность обычно составляет 3 месяца, срок может удлиняться в зависимости от времени достижения положительного результата. После его закрепления в рацион ребенка начинают постепенно включать ранее исключенные продукты. Их вводят по одному, начиная с 5-10 граммов, лучше в утренние часы, чтобы в течение дня наблюдать за реакцией организма малыша.

Аллергические реакции обычно проявляются немедленно, но могут носить и замедленный характер, наступая спустя несколько часов после приема пищи. а

Примерный суточный набор продуктов гипоаллергенной диеты кормящей матери

Продукты	Количество продуктов, г, мл	
	гипоаллергенная диета	физиологическая норма
Молоко		300
Творог		80
Кефир	600	500
Сметана	10	20
Сыр	15	10
Мясо, птица	180	170
Рыба		100
Яйца		22
Крупы	80	100
Мука пшеничная		30
Мука картофельная	30	
Картофель	150	200
Овощи, зелень	550	500
Фрукты свежие	300	300
Сухофрукты (яблоки, груши)	35	20
Сахар, сладости	50	60
Масло сливочное (топленое)	30	35

смесями они менее аллергенны, а также положительно влияют на деятельность пищеварительного

тракта. Но практически все смеси на основе гидролизатов белка имеют горьковатый

косы, морковь, помидоры, цитрусовые, земляника, малина и др.

Из зерновых наиболее аллергенные пшеница и рожь.

У детей первого года жизни чаще всего наблюдается аллергия к белкам коровьего молока. Возникновение молочной аллергии связано с ранним переводом ребенка на смешанное или искусственное вскармливание с использованием различных молочных смесей. У детей, находящихся на грудном вскармливании, этот вид аллергии может возникнуть из-за чрезмерного употребления матерью молока и молочных продуктов во время беременности и кормления грудью. Таких детей - 10-15 процентов. И в том и в другом случае может иметь место наследственный фактор.

КАК ОНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ

При пищевой аллергии чаще всего страдают кожные покровы (различного рода дерматиты, отек Квинке и т.д.), могут наблюдаться нарушения со стороны пищеварительного тракта (срыгивания, вздутие живота, боли в животе, диарея, запоры) и органов дыхания (аллергический ринит, риноситусит, астматический бронхит, бронхиальная астма). Иногда встречается аллергия сочетательного характера: кожно-респираторная, кожно-гастроэнтеральная, кожно-респираторно-гастроэнтеральная.

КАК БОРОТЬСЯ

Важным звеном в комплексе лечебных мероприятий по устранению пищевой аллергии является диетотерапия. Выбор диетического питания зависит от выявленных аллергенов, возраста ребенка, а также наличия у него сопутствующих заболеваний.

При развитии аллергических реакций (в том числе к белкам коровьего молока) у ребенка, находящегося только на грудном вскармливании, необходимо в первую очередь изменить рацион питания матери. С этой целью для кормящих матерей разработаны специальные гипоаллергенные диеты. Молочные продукты в них представлены только в виде кисломолочных, сметаны, неострого сыра. Количество круп и макарон по сравнению с рекомендуемым набором продуктов для кормящих матерей уменьшено на 20 процентов, пшеничного хлеба - на 25 процентов, сахара - на 17 процентов, соли - на 30

Гипоаллергенную диету кормящим матерям назначают на весь период кормления ребенка гру-

Крупы	80	100
Мука пшеничная	-	30
Мука картофельная	30	-
Картофель	150	200
Овощи, зелень	550	500
Фрукты свежие	300	300
Сухофрукты (яблоки, груши)	35	20
Сахар, сладости	50	60
Масло сливочное (топленое)	30	35

сями они менее аллергенны, а также положительно влияют на деятельность пищеварительного тракта и нормализуют состав микрофлоры кишечника. К таким продуктам относятся кисломолочные адаптированные смеси для детей первых месяцев жизни: "Агу-1", "Бифилин". Детям второго полугодия жизни можно давать частично адаптированные и неадаптированные кисломолочные продукты: детский кефир, биолакт, бификефир, ацидофиллин и др.

В нашей стране разработаны специальные сухие бактериальные добавки ("Нарине", "Ацидолакт"), содержащие активные штаммы ацидофильных палочек, бифидобактерий, термофильного стрептококка и позволяющие в домашних условиях приготовить высококачественные кисломолочные продукты.

В настоящее время широко используются так называемые "milk-free" смеси на основе изолята соевого белка. К ним относятся, например, отечественная смесь "Нутрилак-соя" и зарубежные "Хумана SL", "Нутрисоя", "Фрисо-соя", "Алсоя" и др. Недавно на базе Института питания РАМН и НИИ педиатрии РАМН успешно прошли испытания новой смеси "Соя Туттели" финской фирмы ВАЛИО, которые показали, что "Соя Туттели" полностью соответствует требованиям международных правил по составу сухих смесей для детского питания. Она обогащена минеральными веществами, витаминами и таурином. При разработке смеси "Соя Туттели" было уделено особое внимание ее составу, благодаря чему она имеет приятный вкус. Ее можно использовать для вскармливания детей, страдающих аллергией к белкам коровьего молока и/или не усваивающих лактозу, с первых дней жизни. Положительный эффект от применения соевых смесей можно ожидать не ранее чем через 3-4 недели после начала их применения.

К сожалению, у 10-15 процентов детей аллергические реакции встречаются и на соевый белок. В таких случаях назначаются специальные продукты, приготовленные на основе гидролизатов мо-

кишечного тракта. Но практически все смеси на основе гидролизатов белка имеют горьковатый привкус, что иногда затрудняет их использование.

Недавно разработанная финской фирмой ВАЛИО противоаллергенная смесь на основе гидролизатов сывороточного белка "Пептиды Туттели" не имеет этого недостатка. Приготовленная по особой технологии, она практически лишена горечи и приятна на вкус. Клинические испытания, проведенные на базе Института питания РАМН, подтвердили, что смесь "Пептиды Туттели" полностью соответствует международным требованиям. Она обогащена минеральными веществами, витаминами и таурином. Состав жирных кислот в ней максимально приближен к материнскому молоку. Клинические испытания, проведенные в Финляндии, показали, что более 95 процентов детей хорошо усваивают эту смесь и при этом нормально развиваются.

В качестве переходных продуктов от соевых смесей и гидролизатов молочных белков к молочному питанию можно использовать гипоаллергенные смеси с частичным расщеплением молочного белка - "Хумана ГА 1", "Хумана ГА 2", "Фризопеп".

Кроме использования специализированных смесей, детям,

находящимся на искусственном вскармливании, рекомендуется постная свинина, конина, мясо кролика, индейки, а также специальные мясные консервы для детского питания. Из фруктов предпочтение отдают яблокам зеленой и белой окраски. Груши, белую и красную смородину, желтую сливу, бананы используют с учетом индивидуальной переносимости. Запекание фруктов уменьшает их аллергенность и снижает секреторную активность поджелудочной железы, которая нарушена у большинства детей с пищевой аллергией.

Минимальная продолжительность безмолочного питания у детей с аллергией на молоко - 4-6 месяцев (в отдельных случаях - год и более). Расширение рациона у таких детей начинают с кисломолочных продуктов. Затем осторожно вводят сухое молоко и творог. При этом рекомендуется вести пищевой дневник, в котором ежедневно фиксируются часы кормлений; точное время введения новых продуктов; время появления и характер аллергических реакций на коже; вид желудочно-кишечных расстройств и респираторных проявлений. При появлении аллергической реакции на новый продукт его полностью исключают из рациона ребенка на достаточно длительный срок. Повторно вводить этот продукт надо с большой осторожностью.

При приготовлении блюд гипоаллергенной диеты необходимо строго соблюдать особенности кулинарной обработки продуктов. Так, крупы для удаления возможных пестицидов вымачивают в холодной воде в течение 10-12 часов. Очищенную и нарезанную

стижения говяжьего желчного пузыря. После его закрепления в рацион ребенка начинают постепенно включать ранее исключенные продукты. Их вводят по одному, начиная с 5-10 граммов, лучше в утренние часы, чтобы в течение дня наблюдать за реакцией организма малыша.

Аллергические реакции обычно проявляются немедленно, но могут носить и замедленный характер, наступая спустя несколько часов после приема пищи, а иногда - только на следующий день. Часто аллергические проявления в ответ на введение новых продуктов характеризуются усилением прежних или возникновением новых высыпаний на коже, появлением отека Квинке, крапивницы, диспепсических расстройств. Надо обращать внимание на внезапное повышение температуры, расстройство сна, возникновение респираторных проявлений. Если обострение болезни не возникло, через 4-5 дней в рацион ребенка можно вводить другой, ранее дававший аллергическую реакцию продукт.

Диетотерапию целесообразно сочетать с назначением антигистаминных средств, ферментных, желчегонных препаратов, сорбентов, витаминов, препаратов кальция. При кожных поражениях используются специальные мази, назначаются физиотерапевтические процедуры. В период ремиссии больным рекомендуется санаторно-курортное лечение.

Анна КРАСНОВА, консультант
Татьяна БОРОВИК, доктор
медицинских наук, ведущий
научный сотрудник Института
питания РАМН "Материнство"

Примерный рацион ребенка 2-го полугодия жизни с аллергией к белкам коровьего молока

Часы кормлений	Состав рациона	Количество, г, мл
6	Грудное молоко, кисломолочные продукты, соевая смесь или смесь на основе гидролизата молочного белка	180-200
10	10-процентная безмолочная каша с добавлением грудного молока, кисломолочных продуктов, соевой смеси или смеси на основе гидролизата молочного белка	170
	Топленое (растительное) масло	3
	Фруктовое пюре (яблоки, груши)	30-40
14	Овощное пюре	160-170
	Растительное масло	3
	Фруктовое пюре (бананы)	20-30
18	Грудное молоко, кисломолочные продукты, соевая смесь или смесь на основе гидролизата молочного белка или овоще-крупяное блюдо (тыква + гречиха, кабачки + кукуруза в соотношении 1:1)	180-200
	Растительное масло	3
	Мясное пюре	20-40
	Фруктовое пюре (яблоки, груши)	20-30
22	Грудное молоко, кисломолочные продукты, соевая смесь или смесь на основе гидролизата молочного белка	180-200

Женский клуб

СТОИТ ЛИ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМИ ТАБЛЕТКАМИ?

Если бы этот вопрос прозвучал в Японии, ответ был бы однозначным: «Нет!» Фармацевтические компании, производящие гормональные контрацептивы, не менее убежденно ответили бы: «Да и еще раз да!» Исходя только из этого можно предположить, что истина где-то посередине.

Но поскольку чаще всего этот вопрос задают себе здоровые женщины, мечтающие о счастли-

вой жизни, для ответа им надо располагать полной и объективной информацией об ОК. Этой аббревиатурой на Западе обозначают не только приветствие «о'кей», но и противозачаточные гормональные препараты в форме таблеток, предназначенные для приема внутрь.

Несмотря на приветливое название, ОК ведут себя в организме как настоящие диктаторы. Гормональные таблетки навязы-

вают женскому организму свои условия, из-за чего зачатие становится невозможным. Если аналогию с тоталитарными режимами проводить дальше, то окажется, что ОК приносят не только зло.

Современные противозачаточные таблетки, содержащие низкие дозы гормонов, снижают вероятность рака эндометрия и яичников, воспалительных заболеваний тазовых органов, анемии, доброкачественных опухолей молочной железы, внематочной беременности и функциональных кист яичника. Но эта бочка тоталитарного меда портится небольшим увеличением риска рака груди, шейки матки, печени, сосудистых заболеваний мозга и сердца, тромбоэмболии, умеренного увеличения веса и снижения либидо.

К счастью, риск большинства таких «сюрпризов» ОК очень мал, особенно при использовании современных препаратов с содержанием эстрогенов не более 50 мкг, но, к сожалению, игнорировать его абсолютно тоже нельзя. И чтобы разрядить обстановку, приведу информацию английских исследователей, подсчитавших, что женщине для такого грозного осложнения, как тромбоэмболия, нужно принимать гормональные контрацептивы около 2000 лет.

Большинство так называемых монофазных ОК (увидон, марвелон, фемоден, нон-овлон, региведон) сделано по одному рецепту, включающему два главных компонента: эстрогены, ведущие свое происхождение от женского гормона эстрадиола, и гестагены — от гормона беременности прогестерона. В ОК первого поколения эстрогенов было много — не меньше 50 микрограммов. С этим и были связаны основные осложнения противозачаточных средств. Но фармакологические фирмы серьезно над ними пора-



ботали, и сегодня есть масса лекарств, где не больше 30 мкг эстрогенов.

Более того, сейчас появились ОК, как бы смягчающие режим диктатуры и создающие видимость естественного гормонального ритма женщины. Более грубо его имитируют так называемые двухфазные ОК, такие как антковен и бисекурин. Доза эстрогена в них постоянна, по 50 мкг, а вот количество гестагенов отличается. Первую половину цикла пьют таблетки с минимумом гестагенов, вторую — с максимумом.

Трехфазные ОК (трирегол, тризистон, триквилар) меньше атрофируют внутреннюю оболочку матки и не способствуют грибковым заболеваниям и атеросклерозу. Но за это они расплачиваются эффективностью. Забыв принять таблетки в течение суток — полутра, можно опоздать и забеременеть. Для однофазных ОК такой практический срок — 2 суток.

Некоторым женщинам с тромбозом вен, заболеваниями сердца и сосудов, диабетом, миомой матки, мастопатией многие ОК противопоказаны. Но им подойдут так называемые «мини-пили», содержащие только гестагены. Такие ОК не всегда могут помешать яйцеклетке созреть, и поэтому эффективность их ниже. Обычно их используют женщины старше 35 лет.

Для живущих половой жизнью нерегулярно есть «посткоитальные таблетки» (постинор). Вместо диктатуры они вносят в организм «менструальный хаос», зачатие в котором просто невозможно. Но ввергать себя в такой беспорядок можно не чаще 4 раз в месяц, а лучше еще реже.

Вообще после ОК организм женщины возвращается в нормальное русло и становится способным к зачатию примерно через 3-6 месяцев.

И если вы решили жить красиво с ОК, вам надо бросить курить и быть очень осторожными с алкоголем и обезболивающими таблетками, а особенно с парацетамолами (панadol, эффералган и др.). Имейте в виду, что на фоне приема ОК сигареты резко увеличивают риск сердечных болезней, а выпивка и обезболивающие снижают противозачаточный эффект.

И последнее. В выборе ОК не слушайте советов подруг, проконсультируйтесь с врачом. Суперженственным представительницам слабого пола лучше подойдут одни ОК, мужественным дамам — другие. Готовы ли вы объективно оценить свой статус с этой точки зрения?

Возможная польза от приема ОК	Возможный вред от приема ОК
Рак яичников. Чем дольше женщина принимает ОК, тем больше защита. Прием в течение 10 и более лет может уменьшить риск на 60-80 процентов.	Рак молочной железы. Небольшое увеличение риска, особенно при долгом применении ОК.
Рак эндометрия. Риск может уменьшиться на 50 процентов.	Рак шейки матки. Риск увеличивается.
Рак толстой и прямой кишки. Риск может быть уменьшен до 35 процентов.	Хламидиоз. Риск инфицирования хламидиями несколько увеличивается.
Воспалительные болезни органов таза. Они могут вести к бесплодию. Риск некоторых из них может быть меньше.	Инфаркт миокарда. Риск выше у курящих женщин или у имеющих другие факторы риска.
Остеопороз. Эстрогены, содержащиеся в ОК, защищают от потери костной ткани, начинающейся после менопаузы.	Инсульты. Риск немного больше, особенно для курящих женщин.
Доброкачественные кисты яичника. ОК уменьшает размеры кист и снижает риск их развития.	Тромбоз вен и эмболия. ОК слегка увеличивают риск их развития.
Доброкачественные опухоли груди. Риск их возникновения сокращается.	Гипертония. Небольшое повышение давления, обычно не выходящее за рамки нормы.
Нарушение менструального цикла. Проходит, так как ОК диктуют организму свой цикл.	Анемия. Уменьшение риска, поскольку кровопотери во время месячных сокращаются.
Внематочная беременность. Риск сокращается, так как ОК подавляют овуляцию.	Вес. У некоторых женщин может увеличиваться.
Угри и себорея (повышенная сальность кожи). На фоне ОК эти проявления часто исчезают.	Липиды крови. Могут наблюдаться нерезкие сдвиги, способствующие развитию атеросклероза.

“Лиза”

ДОПРЫГНУТЬ ДО СОЛНЦА

Физические упражнения вызывают большой выброс из гипофиза гормона роста. Этого единственного, но такого веского довода, кажется, довольно, чтобы юноши и девушки, не вышедшие ростом, всерьез занялись спортом.

Для начала убедитесь в обычном чуде физической культуры. Встаньте к стене и измерьте свой рост. Теперь примите позу правильной осанки: плотно прижмитесь к стене затылком, лопатками, ягодицами и пятками, подберите живот, голову слегка приподнимите, плечи расправьте. И снова измерьте рост. На этот раз вы наверняка поставили отметку на 1-2 см выше, чем в первый раз. Передали сутулиться, выпрямились, подтянулись и как будто подросли! А если будете выполнять специальные упражнения, в самом деле вытянетесь. И в 20, и в 25 лет, даже после того как остановился рост костей скелета, за счет улучшения осанки, выпрямления позвоночника, укрепления мышечного корсета. Но! В этом случае достигнутый эффект бывает временным. Стоит забросить занятия спортом, и человек «оседает» — таково уж свойство наших позвонков, хрящей, мускулатуры.

Более ошеломляющих и стабильных успехов вы добьетесь, приступив к специальным тренировкам вовремя, до того, как закроются ростковые зоны.

Вот примерный комплекс специальных упражнений.

1. Упражнения разминочные, «разогревающие», укрепляющие осанку: махи и вращения руками и ногами во всех суставах, рывки руками вверх назад, в стороны назад, наклоны вперед (спина прямая).

ОТВАР ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

При общей слабости и истощении рекомендуется следующее средство. В 1 л кипящей воды положить 200 г отрубей. Варить в течение одного часа, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день до еды. Иногда отвар добавляют в супы или из него готовят квас.

2. Энергичная ходьба с размашистыми движениями рук.

3. Бег — семенящий с одновременным вращением вперед согнутыми руками (кулаки прижаты к плечам); скоростной и бег прыжками (дистанция 25-50 м в зависимости от подготовленности. Сделайте 4-6 пробежек, отдыхая и восстанавливая дыхание после каждой); бег с горки.

4. Потягивание — руками тянитесь вверх; затем в стороны, одновременно приподнимаясь на носки (по 6-8 раз с паузами на отдых).

5. Упражнения на перекладине: висы (от 20 секунд до минуты); висы с поворотами корпуса вправо-влево (ноги вместе); раскачивание вперед-назад, в стороны, круговые (по и против часовой стрелки);

подтягивания (девушки могут выполнять это упражнение, не отрывая ног от пола);

подтягивание с прыжками: присядьте (спина прямая), выпрыгните вверх, ухватитесь за перекладину и подтянитесь, используя инерцию прыжка.

В занятие включайте не больше 4-6 разнообразных упражнений на перекладине, берясь за нее то широко, то близко поставленными руками, хватом то сверху, то снизу. Достаточно 6-8 повторений каждого движения.

6. Прыжки —

в высоту: каждый раз старайтесь подпрыгнуть еще выше или дотянуться до какого-то предмета или отметки, расположенных над вами;

вниз: спрыгивайте с небольших возвышений, при приземлении упруго сгибайте ноги;

прыжки из положения сидя на корточках.

Делайте 30-60 разнообразных прыжков, отталкиваясь от земли изо всех сил. Полезно попрыгать и в течение дня (всего до 200 раз).

Не спешите включать в занятие все предлагаемые варианты упражнений (достаточно выбрать несколько) и с первых же тренировок делать указанное количество повторений. Нагрузку увеличивайте постепенно, особенно если плохо подготовлены. В конце занятия вы должны не свалиться с ног от утомления, а почувствовать легкую, приятную усталость.

После выполнения каждого упражнения отдохните: спокойно походите, потряхивая руками и ногами, или, сделав вдох, поднимите руки вверх, на выдохе безвольно уроните их. Закончив занятие, лягте на пол. Напрягите до предела мышцы спины и ягодиц, слегка прогнитесь в пояснице. Замечено: при этом невольно напряглись и мышцы лица? Расслабьте их и одновременно остальные мышцы, распластайтесь на полу. Если вы правильно выполнили упражнение и вам действительно удалось расслабиться, появится ощущение, будто вы на жестком полу «утопаете», как на пуховой перине.

А теперь отправляйтесь под душ. Контрастный, как и другие закаливающие процедуры, сти-

БАЛЬЗАМ для волос

Если сильно выпадают волосы, очень полезно втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток.



мулирует образование гормона роста.

Если у вас есть хорошая литература по точечному массажу, можете, отыскав особые биологически активные точки, воздействовать на них, побуждая организм к росту.

Летом используйте любую возможность, чтобы искупаться. Лучшее время для «вытяжения» позвоночника происходит именно во время плавания. Благоприятно влияют на рост занятия греблей, волейболом, баскетболом, зимой — конькобежным и лыжным спортом.

И помните: для тех, кто хочет подрасти, гораздо важнее не высокий уровень нагрузок — чрезмерные (в том числе занятия силовыми видами спорта, тяжелой атлетикой) тормозят рост, а регулярность занятий (не реже 3 раз в неделю по 35-45 минут), их последовательность, ваше отличное настроение и уверенность в успехе в своем росте.

В. ГОРБУНОВ, инструктор-методист по рекреационным формам физической культуры.
«Здоровье»

ЗАЩИТА ДЛЯ СЕРДЦА

8 правил, которые могут спасти жизнь
и защитить вас от инфаркта

Следите за вашим артериальным давлением. Оптимальным...

...отражения разминочные, "разогревающие", укрепляющие осанку: махи и вращения руками и ногами во всех суставах, рывки руками вверх назад, в стороны назад, наклоны вперед (спина прямая).

6. Прыжки - в высоту: каждый раз старайтесь подпрыгнуть еще выше или дотянуться до какого-то предмета или отметки, расположенных над вами;

...появится ощущение, будто вы на жестком полу "утопаете", как на пуховой перине.

А теперь отправляйтесь под душ. Контрастный, как и другие закаливающие процедуры, сти-

ночника происходит именно во время плавания. Благотворно влияют на рост занятия греблей, волейболом, баскетболом, зимой - конькобежным и лыжным спортом.

В. ГОРБУНОВ, инструктор-методист по рекреационным формам физической культуры.
"Здоровье"

ОТВАР ПШЕНИЧНЫХ ОТРУБЕЙ

При общей слабости и истощении рекомендуется следующее средство. В 1 л кипящей воды положить 200 г отрубей. Варить в течение одного часа, процедить через марлю или сито, отжать остатки отвара и повторно процедить. Отвар можно пить по 1/2-1 стакану 3-4 раза в день до еды. Иногда отвар добавляют в супы или из него готовят квас.

ЯЧМЕНЬ

Как только вы почувствуете, что на веке зарождается ячмень, нужно немедленно приложить к веку мокрую горячую тряпицу. Можно наложить согревающий компресс из слабого раствора ромашки или борной кислоты. Нелишним будет промыть борной кислотой и второй глаз, на который может перекинуться коварный недуг. Успокаивает боль и размягчает ячменное зерно теплая припарка из мякиша булки, сваренной в молоке. Сельские знахари советуют в течение 2-3 дней смазывать веко долькой очищенного чеснока.

ВАРИКОЗ

Промыть листья каланхоэ, обсушить, измельчить и заполнить ими половину поллитровой бутылки. Налить доверху водкой и поставить настаиваться в темное место. Время от времени настой встряхивать. Через неделю содержимое бутылки фильтруют. Полученным настоем натирают ноги от стопы к коленям. Чтобы добиться исчезновения синей сетки мелких вен, процедуру следует повторять ежедневно в течение 2-4 месяцев. Для наружного лечения варикозных язв можно использовать 15-процентную прополисную мазь.

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

"Белые скипидарные" ванны полезны как при ревматизме, отложении солей, так и в общеукрепляющем смысле. В эмалированной кастрюле растворить 30 г твердого детского мыла в 550 миллилитрах воды, добавить 0,75 грамма ацетилсалициловой кислоты (аспирин) и кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. В горячую смесь влить 0,5 кг живичного скипидара, хорошо перемешать. Эмульсию хранить в широкогорлой бутылке или банке с притертой пробкой. Ее хватает на 12-15 ванн. Ванны принимать два дня, на третий день делать перерыв. Продолжительность ванны 15 минут. Температура воды 37-38 градусов. Первые 20 ванн заливают эмульсией в возрастающем порядке: 20, 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90 миллилитров. Остальные ванны - по 30 миллилитров эмульсии. Оздоровительный эффект впечатляет.

БАЛЬЗАМ ДЛЯ ВОЛОС

Если сильно выпадают волосы, очень полезно втирать в кожу головы березовый сок, соки алоэ, чеснока, мед и куриный желток. Возьмите все эти ингредиенты по 1 чайн. ложке, тщательно перемешайте и втирайте смесь в кожу головы. Походите так 1-2 ч или больше, перед тем как мыть голову. А вымыть голову и ополоснуть волосы хорошо крепким настоем листьев березы.

КОМПРЕССЫ ДЛЯ ГЛАЗ

Смешайте в равных частях по весу листья березы - 3 части, лепестки шиповника и головки красного клевера - по 2, листья земляники - 1, траву зверобоя - 1/2. 1 чайн. ложку сухой измельченной смеси залейте 50 мл кипятка, настаивайте 40 мин., укутав. Процедите. Из этого отвара делайте 2-3 раза в день компрессы на глаза. Держите их по 20 мин. Такие компрессы хороши для глаз и постепенно помогут восстановить зрение.

ГРИБОК НА НОГТЯХ РУК

Сварите кофе и несколько раз погружайте руки в его настой, но не взбалтывайте осадок. При повторении процедуры несколько вечеров подряд грибок полностью пропадает, боли проходят и кожа становится гладкой. Это средство также лечит грибок на ногах, снимает боли в ступнях и лодыжках, помогает избавиться от отслаивающейся кожи на пятках.

ПРОСТРЕЛ (ЛЮМБАГО)

Натрите на терке корень хрена и смешайте его с горстью муки. Нагрейте эту смесь, выложите ее на чистую тряпочку и сделайте себе компресс на больное место. Держите не более 10-15 минут.

ЗАЩИТА ДЛЯ СЕРДЦА

8 правил, которые могут спасти жизнь и защитить вас от инфаркта

● Следите за вашим артериальным давлением. Оптимальным считается давление 120/80, предельная граница нормального давления - 140/90, причем особое значение имеет нижний показатель - диастолическое давление, стойкое повышение которого является фактором риска. Научно доказано, что, если диастолическое давление удастся снизить на 20 процентов, риск инфаркта уменьшается до 60 процентов.

● Правильно питайтесь. Следите за уровнем холестерина в крови. Нормальным считается показатель 200 мг/дл и ниже, критическим - выше 240 мг/дл. Уровень холестерина в крови главным образом зависит от того, как вы питаетесь. Копчености, печень, яйца, жирные мясо и рыба - основные источники холестерина. Ограничив свой рацион обезжиренной пищей и уменьшив показатель уровня холестерина на 10 процентов, вы снижаете риск инфаркта на 25 процентов.

● Бросьте курить. Уже через два года ваши "шансы" получить инфаркт уравниваются с долей риска тех, кто никогда в жизни не курил.

● Следите за содержанием сахара в крови. При повышении его уровня жировые вещества крови откладываются на внутренних стенках сосудов. 70 процентов больных диабетом умирают от заболеваний сердечно-сосудистой системы.

● Следите за весом. Ваш нормальный вес вы можете рассчитать по следующей формуле: ваш рост минус 100. Если вам удастся сбросить вес до "идеального" (отнимите от показателя нормального веса еще 15 процентов), риск возникновения инфаркта у вас будет в два раза меньше, чем у человека с 20 процентами лишнего веса.

● Выпивая 1-2 стакана вина в день, вы сократите риск инфаркта на 25-45 процентов. Но не превышайте этой нормы! Увлечение алкоголем влечет за собой избыток холестерина в крови и излишний вес.

● Занимайтесь спортом. По крайней мере два раза в неделю по 30 минут. Бег трусцой, велосипед, плавание, лыжи, туризм, длительные прогулки на свежем воздухе - занятия любым из этих видов физической активности способствуют снижению уровня холестерина, артериального давления и соответственно сокращают риск инфаркта до 45 процентов.

● Избегайте по возможности стрессовых ситуаций. Стресс влечет за собой повышение давления и увеличивает риск возникновения инфаркта.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ

Интенсивные продолжительные боли в груди, отдающие в руку или в обе руки, живот, между лопатками, нижнюю челюсть. Часто ощущается жжение в груди либо боль в области шеи и верхней части живота.

Чувство стеснения или сильного давления в области грудной клетки. Бледность, холодный пот на лбу, над верхней губой либо на всем лице. Поверхностное дыхание. Внезапная потеря сознания.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Устроить больного в полусидячее положение. Расстегнуть стесняющую одежду (галстук, пояс, бюстгалтер). Немедленно вызвать "скорую помощь", встретить машину у подъезда. Положить под язык таблетку нитроглицерина.

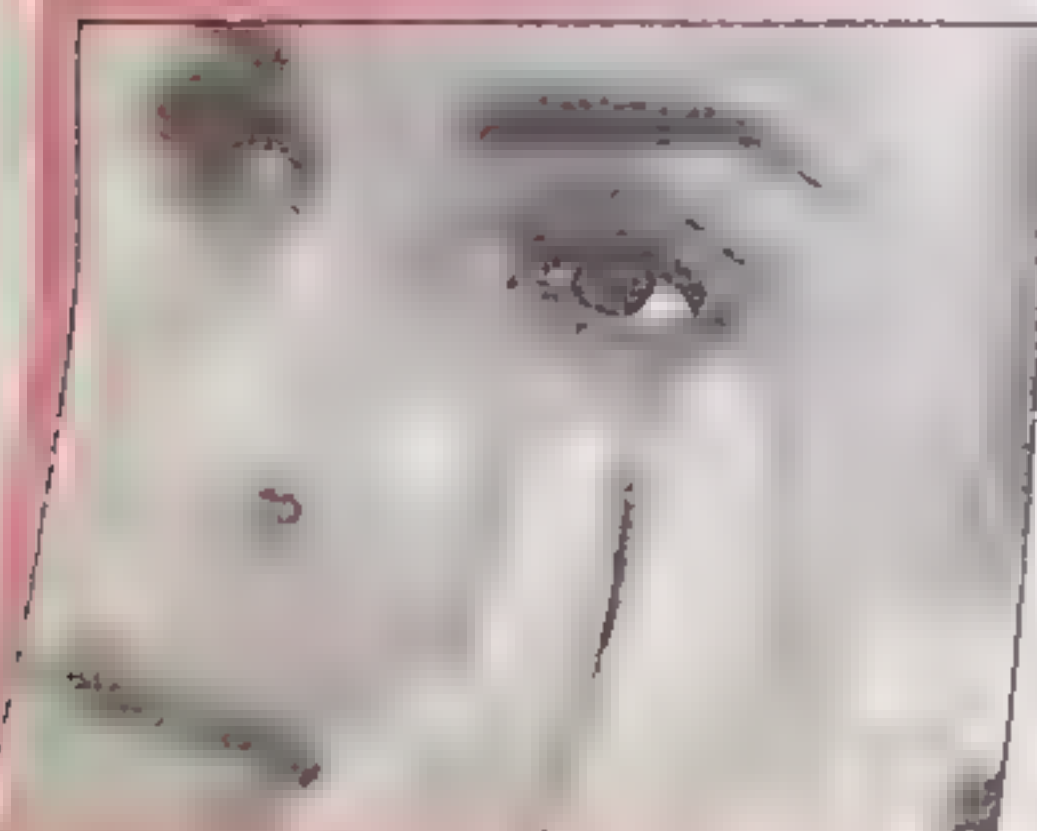
ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**МОЗГ
ПОД УДАРОМ**

Стр. **3**

**ГЛАУКОМА.
ДВЕ ФОРМЫ
БОЛЕЗНИ**



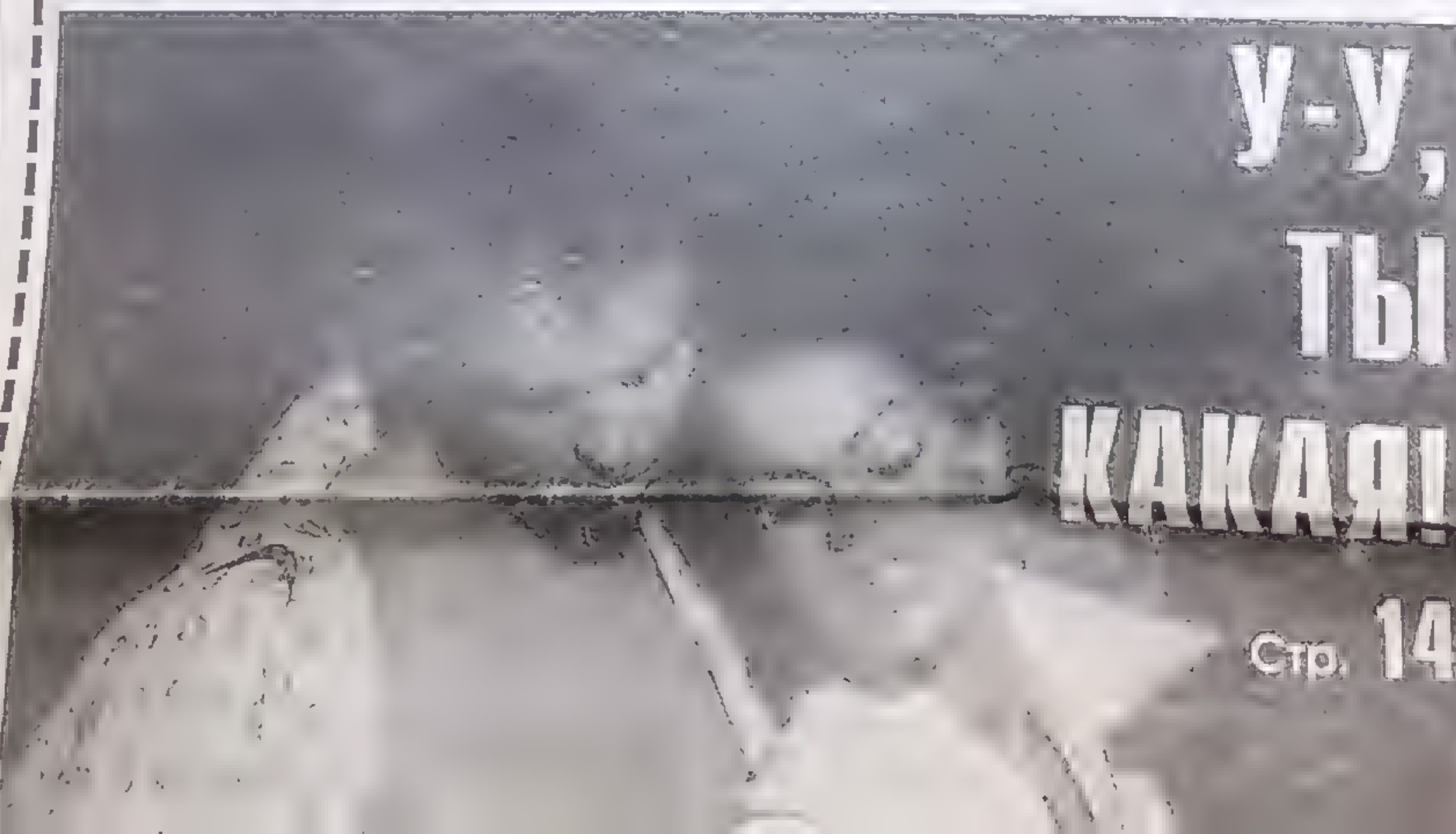
Стр. **4**

**ВОЛШЕБНАЯ
СОЯ**

Стр. **6**

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

2 ⁽⁹⁰⁾
2000 год



**У-У,
ТЫ
КАКАЯ!**

Стр. **14**

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

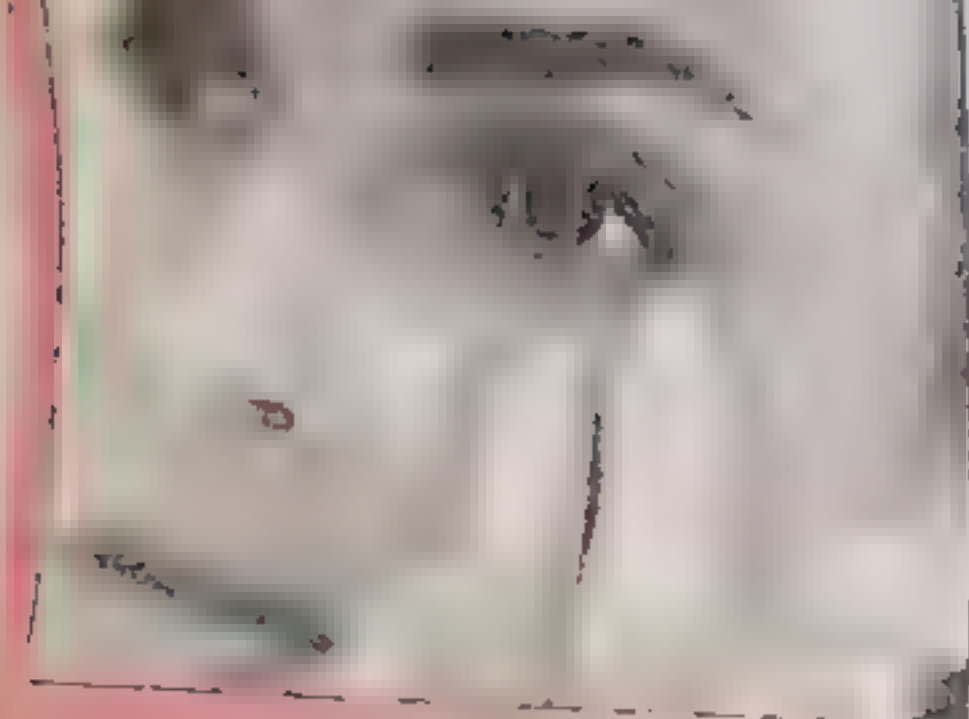
Читайте в приложении

Простуда
возвращается

Как лечились
наши деды

Целебные грядки

61 241



Стр. 4

**ВОЛШЕБНАЯ
СОЯ**

Стр. 6

**КАК ВЫБРАТЬ
ДЕТСКОЕ
ПИТАНИЕ**



Стр. 7

**МЕДОВАЯ
"АЗБУКА"**

Стр. 8

**ТЕНЬ ЛЮБВИ,
ИЛИ КРАСОТА
НИЖЕ ПОЯСА**

Стр. 14



**У-У,
ТЫ
КАКАЯ!**

Стр. 14

КОНКУРС ДД



БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"
**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Простуда
возвращается**

**Как лечились
наши деды**

Целебные грядки

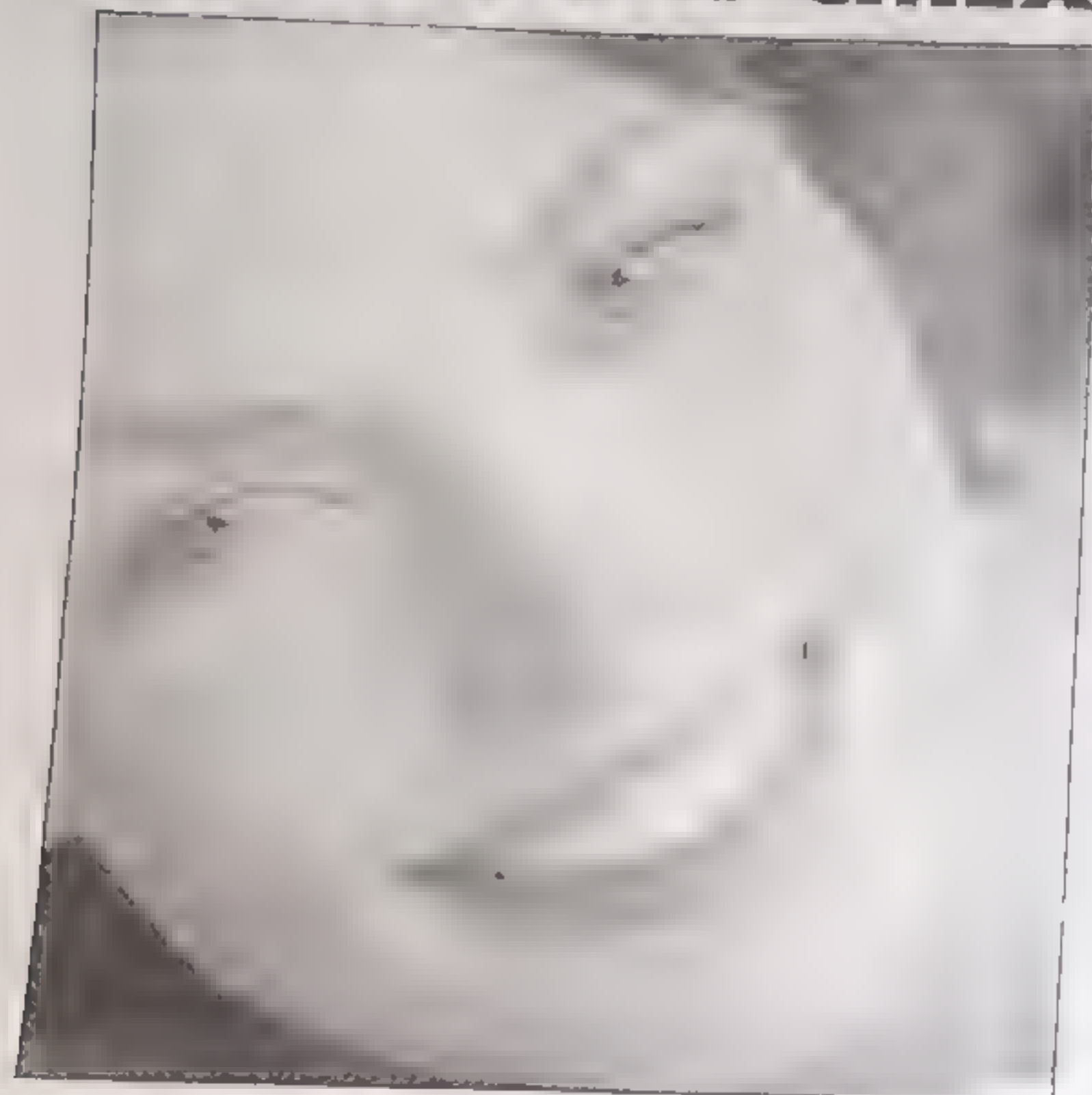
**Кваша -
рецепт долголетия**

**Рецепты
из конверта:
боли в суставах,
цирроз печени,
камни в почках
и желчном
пузыре**

Лечимся соками

Со всего света

ДЛЯ ВСЕХ - УЛЫБКА И СМЕХ



ОЩУЩЕНИЕ счастья и чувство удовлетворения мы можем создать себе и сами. Каким образом? Да просто - по утрам, глядя в зеркало, начать улыбаться самим себе, советует психолог из Братиславы Янка Зерванова.

Улыбка и смех оказывают благотворное воздействие на человека. Когда, например, одни любезны с другими, то и они отвечают тем же. В результате мы в гораздо лучшем настроении ложимся по вечерам спать. А после спокойного, дающего отдых сна просыпаемся бодрыми, уравновешенными и чувствуем: нас ждет удачный день!

Как можно черпать силу даже из самых незначительных радостей? Правил, конечно же, не существует, а вот прислушаться к полезным рекомендациям имеет смысл.

- Выбросьте из головы все завистливые и ревнивые мысли!
- Думайте не только о себе, но и о других. Сознание, что вы сделали доброе дело, благотворно влияет на самооощение.
- Не отравляйте настроение других людей. Если окружающая среда недоброжелательна, то это может ударить и по вам.
- Не ворчите и не выражайте постоянно неудовольствия.
- Имейте в виду, что стремление сделать карьеру - это не только вопрос ума, но и сердца.
- Иначе говоря, важно самому распространять хорошее настроение. Вместо того, чтобы все время думать о неудачах, укрепите в себе позитивное мышление и боритесь за все то светлое, что вы можете создать вокруг себя.

ЖИТЬ БЕЗ БОЛИ

ИСПЫТАНИЕ болью знакомо многим. У одних голова или зубы, у других ноги или позвоночник. Что-то можно убрать анальгином, панаолом или другими лекарствами. Что-то требует обязательного вмешательства специалиста. Врач Полина Пухленко советует перекачивать между ладонями обычный грецкий орех. По ее заключению, вы почувствуете заметный прилив жизненных сил и энергии. Предлагаемый ею метод - из числа приемов лечения различных заболеваний с помощью массажа различных точек на нашем теле, куда выходят нервные окончания, по так называемой "системе Су Джок". Использование ее на практике позволяет, в частности, облегчить боль или даже совсем избавиться от нее.

СЕЛА НА ПЛИТКУ

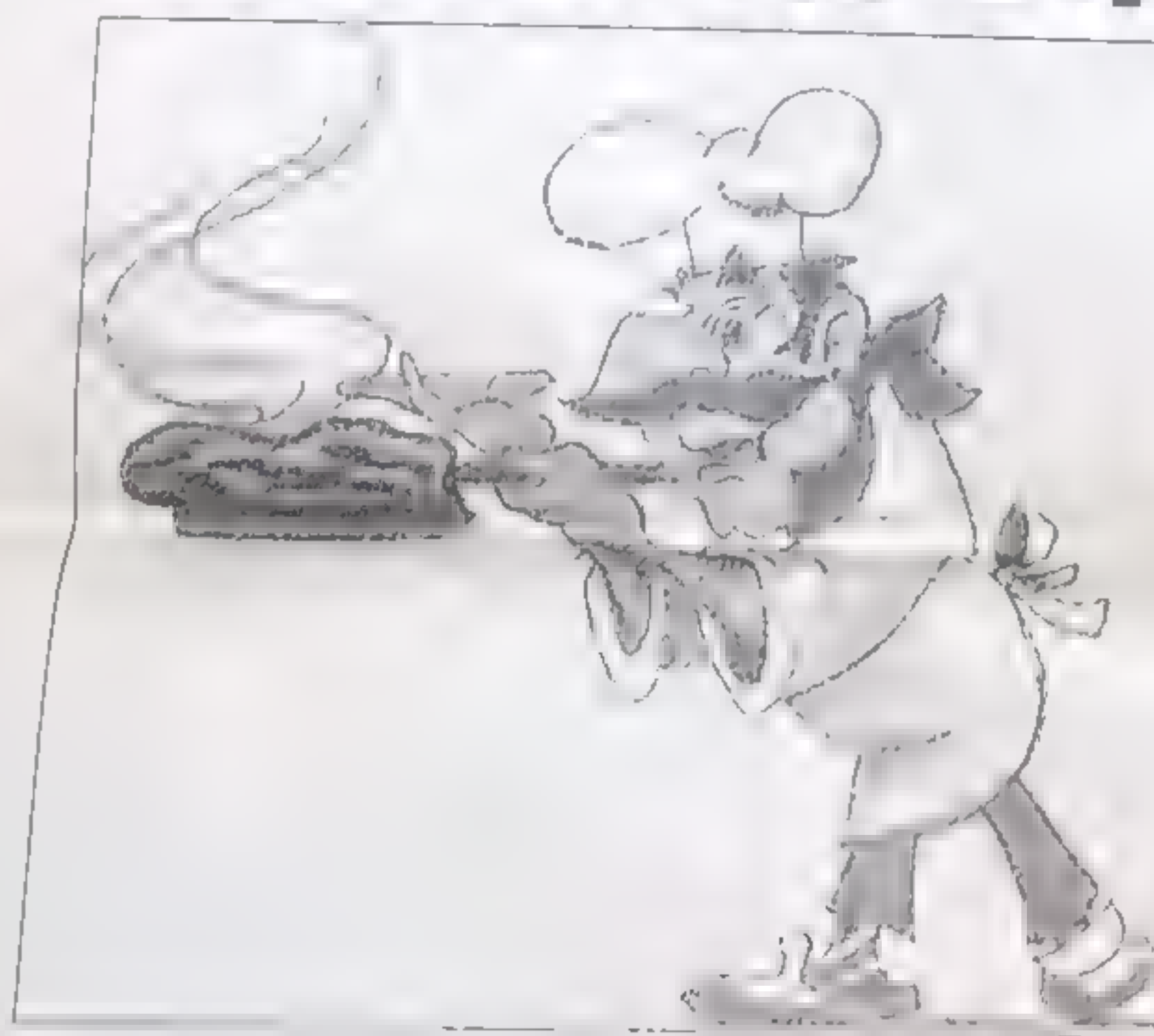
КТО-то садится на иглу, кто-то не может жить без алкоголя или без сигареты, а Морин Янг держит на привязи шоколад. Эта жительница Саутгемптона уплетает по двести шоколадок в неделю и ничего не может с этим поделать.

По утрам, когда Морин просыпается, непреодолимая сила влечет ее в кладовую, к запасам шоколада. Эта страсть семейную кас-

су облегчает ежедневно более чем на триста фунтов, а вес самой "шокоманки" дошел до центнера, что совсем не радует ее 57-килограммового мужа.

Врач пытается отучить женщину с помощью специального лечения: наклеил ей на тело пластырь, испускающий сильный запах шоколада. Надеется, что запаха будет достаточно и дама не начнет этот пластырь жевать.

БУТЕРБРОД ОТДАЙТЕ ВРАГУ



ПРОВЕРЯЙТЕСЬ!

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ опухоли молочной железы у женщин моложе 50 лет далеко не всегда диагностируются с помощью рентгеновского обследования. Авторы проведенного в Швеции исследования отмечают, что у женщин этой возрастной группы по-

добные опухоли могут развиваться очень быстро и достичь опасных размеров за двухлетний промежуток между маммограммами. Эти результаты указывают на необходимость более частого обследования.

ВЗЛОМАЛИ КОД

УДАЛОСЬ расшифровать генетический код одной из хромосом человека международной группе ученых во главе с британским профессором Джоном Сент-Ландом. Как завершен еще не- сколько лет назад полностью недостижимым, это невероятное открытие прокладывает путь к лечению многих известных ранее как неизлечимые болезней, включая рак, а также суицидальные

“ЧЕМ меньше ешь, тем дольше живешь”, - утверждают американские биологи, на протяжении десяти лет занимавшиеся исследованием этой темы.

В ходе экспериментов группе обезьян регулярно давали на 30 процентов меньше пищи, чем получают их собратья, живущие на воле. Недокормленные обезьяны были меньше по размеру, более худыми, имели более низкую температуру тела и замедленный обмен веществ. По мнению многих специалистов, это замедляет старение и отмирание клеток. Организм обезьян благоприятно реагировал на недоедание и в другом отношении: кровяное давление у животных снизилось.

Хотя окончательные выводы из исследования делать еще рано, так как средняя продолжительность жизни обезьян составляет 30 - 40 лет, тем не менее биологи считают: недоедание полезно и для людей.

го отдых сна просыпаемся бодрыми, уравновешенными и чувствуем: нас ждет удачный день!

Как можно черпать силу даже из самых незначительных радостей? Правил, конечно же, не существует, а вот прислушаться к полезным рекомендациям имеет смысл.

- Выбросьте из головы все завистливые и ревнивые мысли!

- Думайте не только о себе, но и о других. Сознание, что вы сделали доброе дело, благотворно влияет на самоощущение.

- Не отравляйте настроение других людей. Если окружающая среда недоброжелательна, то это может ударить и по вам

- Не ворчите и не выражайте постоянно неудовольствия.

- Имейте в виду, что стремление сделать карьеру - это не только вопрос ума, но и сердца.

Иначе говоря, важно самому распространять хорошее настроение. Вместо того, чтобы все время думать о неудачах, укрепите в себе позитивное ощущение и боритесь за все то светлое, что вы можете создать вокруг себя.

ОСЕНЬ, зима, весна - времена года, когда "актуальны" острые респираторные заболевания. Как с ними бороться? Когда можно обойтись самолечением, а когда этого делать не следует? Вот что советует по этим вопросам врач Андрей Петров в своих "семи правилах".

Правило первое самолечения звучит так же, как главная заповедь врача - "Не навреди!". Если на третий - четвертый день самостоятельного лечения ваше состояние не улучшается или, более того, - ухудшается, следует обязательно обратиться к врачу. Скорее всего, это осложнение ОРЗ, грипп или другое похожее на них заболевание. Если у вас ОРЗ сразу начинается тяжело - с высокой тем-



ПИСЬКО СЕЗОНА

пературы, кашля с мокротой, одышки, непонятных болей или других настораживающих симптомов, к самолечению лучше не прибегать, а сразу обратиться к врачу.

Правило второе - старайтесь обходиться минимумом лекарств. Если более всего беспокоят насморк и высокая температура, то бороться следует с ними, а не с кашлем или першением в горле.

Правило третье. Если нос совсем не дышит, обязательно закапайте в него капли для облегчения дыхания, что защитит от воспале-

ния ушей. Но и в этом случае обходитесь минимальным количеством лекарства, к примеру, нафтизина или галазолина, как можно больше растягивая время между закапываниями.

Правило четвертое. Если в горле саднит, першит, беспокоит сухой кашель, делайте ингаляции и полощите горло. Хороший эффект дают жевательные и сосательные таблетки, например фалиминт, стрепсилс, фарингосепт, которые содержат антибактериальные компоненты. Желательно, чтобы применяемые лечебные средства содержали такие масла, как ментоловое, эвкалиптовое, камфарное - самые целебные для горла.

Правило пятое. В большинстве случаев ОРЗ вызывается вирусами, в связи с чем антибактериальные средства - сульфамидные препараты и антибиотики, как правило, не эффективны, или малоэффективны, в случаях смешанного бактериально-вирусного заболевания. Поэтому, при отсутствии положительного эффекта приема антибактериальных средств в течение двух дней, от них следует отказаться.

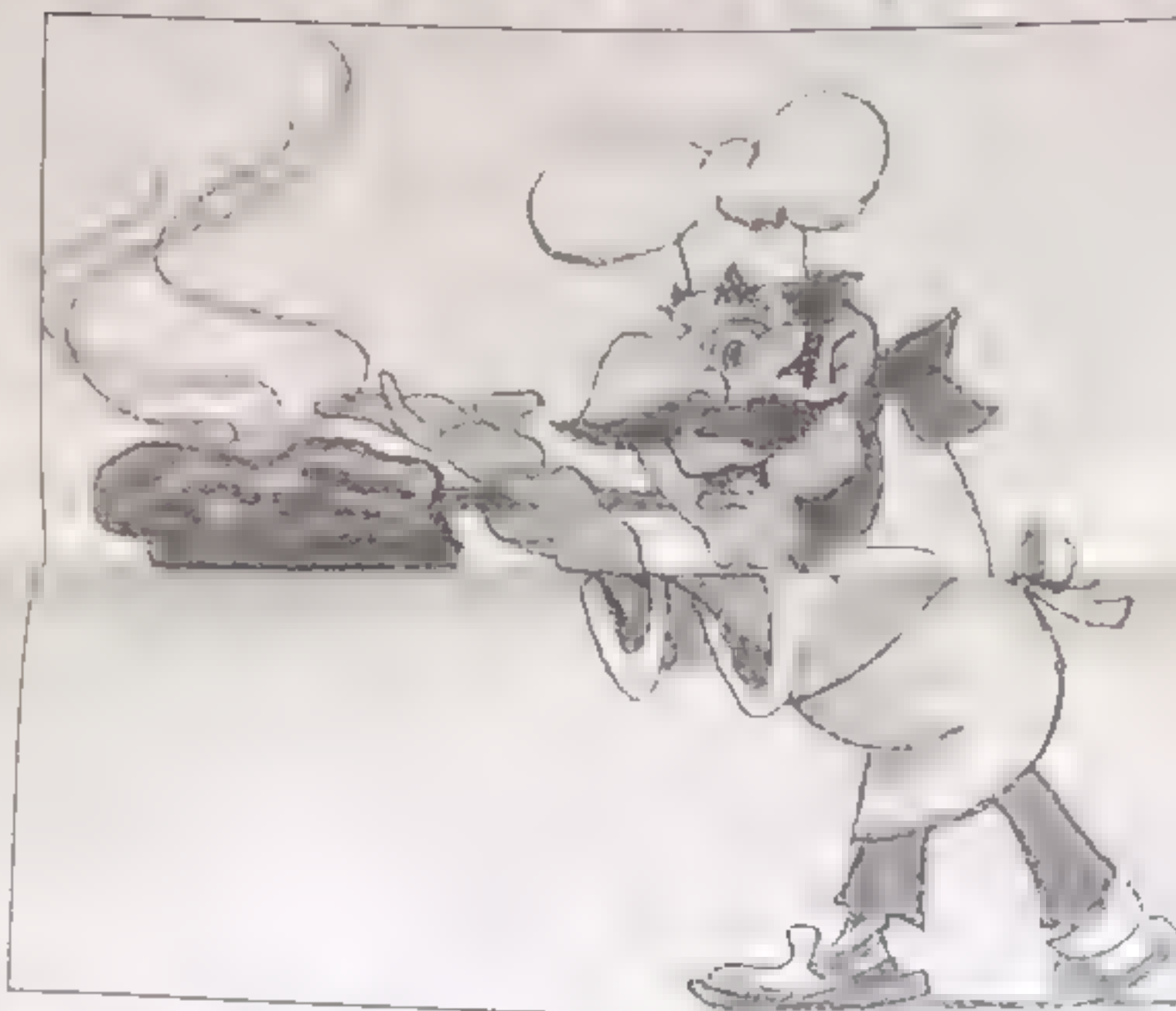
Правило шестое. Принимать жаропонижающие средства нужно только при высокой температуре. При ОРЗ в качестве таких средств можно принимать аспирин, анальгин, парацетамол или комплексные препараты из этих лекарств с добавлением других жаропонижающих компонентов, а

также кофеина - цитрамон, циркофен, саридон. В единственном случае, когда вас мучает упорный сухой кашель, можно рекомендовать прием содержащих кодеин лекарств. Вообще старайтесь отдавать предпочтение простым и проверенным препаратам.

Правило седьмое. Аскорбиновую кислоту (витамин С) при простудах можно пить в больших количествах, чтобы поддержать ослабленный организм, но недолго - дня три-четыре. Лучше всего принимать препарат УПСА-С, в одной таблетке которого содержится целый грамм витамина. Такой дозы вполне достаточно на сутки. При любой форме простуды принимайте поливитамины. Если же вы предпочитаете витаминным препаратам продукты, богатые витаминами и микроэлементами, то в ваш ежедневный рацион должны входить клюквенные и лимонные морсы, черная смородина, кислая капуста, салаты из овощей, фрукты, гречневая каша, шиповниковый чай, молочные продукты, орехи и пророщенные зерна.

Следует помнить, что иногда под маской ОРЗ могут скрываться серьезные заболевания, такие как грипп, ангина и даже дифтерия. Серьезные симптомы требуют вмешательства врача, и если у вас заболевание начинается с высокой температуры, головных болей, ломоты во всем теле, острой боли в горле, мешающей глотать, если у вас нет прививки против дифтерии, - не следует рассчитывать на успех самолечения, - нужно вызывать врача.

БУТЕРБРОД ОТДАЙТЕ ВРАГУ



"ЧЕМ меньше ешь, тем дольше живешь", - утверждают американские биологи, на протяжении десяти лет занимавшиеся исследованием этой темы.

В ходе экспериментов группе обезьян регулярно давали на 30 процентов меньше пищи, чем получают их собратья, живущие на воле. Недокормленные обезьяны были меньше по размеру, более худыми, имели более низкую температуру тела и замедленный обмен веществ. По мнению многих специалистов, это замедляет старение и отмирание клеток. Организм обезьян благоприятно реагировал на недоедание и в другом отношении: кровяное давление у животных снизилось.

Хотя окончательные выводы из исследования делать еще рано, так как средняя продолжительность жизни обезьян составляет 30 - 40 лет, тем не менее биологи считают: недоедание полезно и для людей.

КОД

УДАЛОСЬ расшифровать генетический код одной из хромосом человека международной группе ученых во главе с британским профессором Джоном Салстоном. Казавшееся еще несколько лет назад полностью недостижимым, это невероятное открытие прокладывает путь к лечению многих известных ранее как неизлечимые болезней, включая раковые, а также существенному продлению человеческой жизни.

В ходе исследований, которые велись в английском городе Кембридж научной группой, включающей несколько лауреатов Нобелевской премии, был расшифрован биологический код 22-й хромосомы, состоящей из 430 ген и 51 миллиона двойных пар, образующих спирали ДНК. В течение пяти лет круглосуточные исследования велись на нескольких сотнях новейших компьютеров. В результате удалось установить последовательность химических элементов в спиралах ДНК.

Таким образом, разработана методология для расшифровки остальных 22 хромосом человеческого организма. Как ожидается, полная генетическая структура человека будет смоделирована в течение ближайших трех лет.

Ученые убеждены, что нынешнее достижение закладывает основы медицины будущего тысячелетия и ставит в повестку дня перспективу управления процессами роста и функционирования каждого человеческого органа.

По материалам
"ЭКСТРА-ПРЕСС"

МОЗГ ПОД УДАРОМ

Все, что нужно знать об инсульте

По количеству смертельных исходов это трагическое заболевание занимает третье место. Людей, перенесших такой удар и оставшихся в живых, нельзя назвать счастливыми. Ведь именно инсульт часто приводит к необратимым последствиям - потере речи, слуха, зрения и параличам.

НИ ОДНО другое заболевание не способно так мгновенно и безвозвратно разрушить все человеческое в человеке: сознание, память, интеллект. Постинсультное существование может длиться годами и даже десятилетиями. И самое печальное, что инсульт с последующей инвалидностью - это тяжкое бремя, которое ложится на плечи родных и близких.

Что такое инсульт с точки зрения современной медицины?

Это тяжелое и очень опасное сосудистое поражение центральной нервной системы.

Известно, что головному мозгу для поддержания жизнедеятельности необходим постоянный приток обогащенной кислородом артериальной крови. Клетки "органа разума" очень чувствительны к недостатку кислорода и при его возникновении быстро погибают. Поэтому мудрая природа создала обширную сеть мозговых артерий, которые обеспечивают интенсивное кровообращение. При закупорке или разрыве этих сосудов и развивается инсульт - гибнет участок головного мозга.

Геморрагический инсульт или кровоизлияние в мозг - самый опасный тип заболевания - возникает после разрыва мозговой артерии. Как правило, это случается у людей с повышенным артериальным давлением, чаще на фоне гипертонического криза. Не так редки и случаи разрыва стенки артерии в тех местах, где они чрезмерно тонкие. В этом виноваты аневризмы - врожденное или приобретенное истончение стенки сосудов.

Симптомы этого инсульта появляются внезапно и нарастают стремительно. Сначала человек чувствует удар внутри головы, теряет сознание и падает. Кровь из разорвавшегося сосуда попадает в мозговую ткань. Уже спустя несколько минут она может пропитать и сдвинуть вещество мозга, что приведет к его отеку и гибели.

Ишемический инсульт (инфаркт мозга) развивается в основном у людей, страдающих атеросклерозом, гипертонической болезнью или мерцательной аритмией. В

этом случае причиной становится закупорка или значительное сужение мозговой артерии.

Почему же нарушается проходимость сосудов? Это происходит в результате попадания в мозговую артерию тромбов или кусочков атеросклеротической бляшки. Причем, такая "пробка" может добраться до сосудов мозга из любого, даже самого отдаленного уголка организма.

Можно ли предотвратить инсульт?

Если вы знаете о своей семейной предрасположенности к этому заболеванию, то надо делать все возможное, чтобы избежать трагедии. Особенно внимательными к себе должны быть те, кому за 40.

К сожалению, большинство тех, кто перенес инсульт, в каком-то смысле сами подтолкнули себя к этому. Что может спровоцировать печальную развязку?

● Легкомысленное отношение к лечению гипертонической болезни, аритмии, пренебрежение к препаратам, снижающим артериальное давление и препятствующим образованию тромбов.

● Курение.
● Любые алкогольные напитки, особенно в больших количествах.

● Чрезмерные нагрузки на работе и на приусадебном участке, неумение разумно сочетать труд и отдых.

● Злоупотребление пищей, содержащей животные жиры.

● Эмоциональные потрясения.

Увеличивают риск инсульта гипертония, атеросклероз, мерцательная аритмия, сахарный диабет, нарушения свертывающей системы крови.

Как снизить вероятность развития инсульта?

● Пунктуально выполняйте все рекомендации врача по лечению атеросклероза, гипертонии, научитесь самостоятельно измерять артериальное давление.

● Соблюдайте режим труда и отдыха, избегайте перегрузок.

● Научитесь реагировать на всевозможные неурядицы спокойно, не доводите себя



до эмоционального срыва.

● Как это ни сложно, постарайтесь избавиться от вредных привычек.

● Введите в свой рацион больше зелени, овощей, употребляйте меньше животных жиров.

● Занимайтесь физкультурой, а если вы гипертоник, после занятий контролируйте артериальное давление.

● Питание должно обеспечивать нормальную работу кишечника в условиях малоподвижного образа жизни. Во время острого периода заболевания подойдут овощные и фруктовые пюре, соки, каши.

В период выздоровления с разрешения лечащего врача можно заниматься гимнастикой, массажем, восстановлением элементарных двигательных навыков (например, владение ложкой, расческой, одеянием).

Как построить свою жизнь, чтобы как можно быстрее вернуться к прежней активности?

Восстановление движений рук и ног, обучение бытовым навыкам тем эффективнее, чем раньше они начаты. Выполнение упражнений, рекомендованных доктором, инструктором лечебной физкультуры или логопедом, нельзя прерывать. Даже если на первых порах они не приводят к заметным результатам.

Если в парализованных конечностях нет повышенного мышечного тонуса, полезен массаж. Многие из тех, кто перенес инсульт, привыкают к постельному режиму. Очень важно не допустить закрепления психологического стереотипа "постельного больного". Здесь трудно переоценить значение моральной поддержки окружающих.

Елена ГОРЕЛОВА
Консультант - Кирилл ШЛЯПНИКОВ,
врач-невролог

НОЖОМ ПО СЕРДЦУ...

почечниками, сердце работает на пределе своих сил...

По материалам
"Семейного доктора"

Консультирует врач

ГЛАУКОМА. ДВЕ ФОРМЫ БОЛЕЗНИ

ЗНАЕТЕ ли вы, что звучным словом «глаукома» (от греческого *glaukos* - голубовато-зеленый) называется тяжелое глазное заболевание? Возникает оно после сорока лет, но не застрахованы от него и люди молодые. Подкравшись незаметно, недуг может привести к необратимому - вплоть до полной слепоты - снижению зрения. Одной из причин этого является повышенное внутриглазное давление.

Нормальный уровень внутриглазного давления - примерно 14 - 26 мм рт. ст. - поддерживается непрерывно циркулирующей прозрачной внутриглазной жидкостью, заполняющей пространство глаза между роговицей и радужной оболочкой, называемое передней камерой.

Препятствия на ее пути опасны: жидкость, не находя достаточного оттока, может повысить внутриглазное давление. Особенно чувствительны к этому сетчатка и зрительный нерв, теряющий от постоянного сдавливания способность посылать в зрительный центр импульсы. Признаком ее могут быть: «туман» перед глазами, радужные круги вокруг источников света, приступы резкой головной боли и понижение зрения.

Заболевание имеет в основном две формы: закрытоугольную и открытоугольную. При первой из-

за блокады угла передней камеры корнем радужной оболочки повышается внутриглазное давление. Этот тип недуга может заявить о себе внезапным приступом сильной боли в глазу (глаз краснеет, отекают веки, расширяется зрачок) и соответствующей половине головы, что нередко сопровождается тошнотой и рвотой, общей слабостью, желудочно-кишечным расстройством. Эти явления настолько выражены, что порой их принимают за мигрень, зубную боль, желудочное заболевание, менингит и даже грипп, упуская из виду состояние глаза.

При остром приступе закрытоугольной глаукомы необходимо срочно поставить на затылок горчичник, сделать горячую ножную ванну, выпить солевое слабительное. И обратиться к главному врачу. Медлить с лечением опасно: при затянувшемся более чем на двое суток приступе даже хирургическим вмешательством восстановить зрение будет сложно.

Однако закрытоугольная глаукома не всегда начинается острым приступом. Часто ее предвещают кратковременное затуманивание зрения, легкая боль или чувство тяжести в глазу, радужные кольца вокруг источника света: лампы, фар машины и т.п. Как и приступ, эти симптомы возникают после длительной физической нагрузки

или психоэмоциональных потрясений.

Лечат закрытоугольную глаукому, как правило, хирургическими методами.

Что касается открытоугольной глаукомы, то она является следствием нарушений функции «дренажной системы» глаза. Для нее характерно незаметное хроническое течение. Небольшие периодические повышения внутриглазного давления кажутся не заслуживающими внимания, разве что некоторое напряжение в глазу да незначительные боли в надбровных дугах и висках способны вызвать тревогу. О заболевании нередко узнают случайно: при подборе очков, профилактическом осмотре или неожиданно обнаружив понижение зрения в одном глазу, когда болезнь уже далеко зашла.

Нормализуют внутриглазное давление с помощью лекарств - тимолола, пилокарпина и др. Все большее распространение находят синтезированные препараты, не влияющие на ширину зрачка и сократительную способность глазных мышц.

Однако когда открытоугольная глаукома запущена, без хирургического вмешательства не обойтись, хотя даже своевременная операция гарантировать от дальнейшего снижения зрения не может. Для лечения глаукомы при-



меняются также лазер и ультразвук.

Помимо лечения, очень важны правильный режим труда и отдыха, полноценный сон не менее восьми часов в сутки. Больному противопоказаны тяжелые физические нагрузки, работа в наклонном положении, вызывающая приливы крови к голове, нервное перенапряжение, длительное пребывание как в темноте, так и на солнце. Вредны температурные перепады, посещение парной. Нежелательны длительные перерывы в приеме пищи, которая должна быть преимущественно молоч-

но-растительной с ограничением воды и пряностей.

Установите для себя правило хотя бы раз в три месяца проверять глазное давление. Любое изменение в состоянии глаз должно быть, независимо от возраста, сигналом для обращения к офтальмологу. При своевременном начатом и правильном лечении больной глаукомой может сохранить зрение на долгие годы.

Астхик ЕТИМЯН
«Помоги себе сам»

ИЗ ДВУХ ЗОЛ

Продавцы «чудо-пилюль» берутся, как известно, вылечить раз и навсегда любое ожирение - независимо от его причин и степени... В отличие от них профессиональные медики к возможностям излечения ожирения относятся куда сдержаннее. Мы беседуем с доктором медицинских наук, профессором, врачом-эндокринологом Вячеславом Семеновичем ЛУКЬЯНИЧКОВЫМ.

ПЕРВО НАПЕРВО давайте договоримся: ожирение - это вообще не заболевание, а диагноз. Строго говоря, это лишь совокупность анатомических параметров. Так что лечить ожирение нельзя, можно лишь...

конституцией довольно условна. Людей с эндокринным ожирением не так много, чаще всего эндокринная система не нарушена, а ослаблена: наследственность, экология, неправильное пищевое поведение, какие-то заболевания. В этом случае сбой в работе эндокринной системы просто вероятен - и чаще всего происходит именно потому, что мы неправильно живем и неправильно питаемся.

Например, ожирение, как правило, настигает недоношенных детей, родившихся с недостаточной массой тела, людей, чьи родители имели избыточный вес. Все это - факторы риска, но вовсе не окончательный приговор. Приговор мы выносим себе и своим детям неправильным питанием, ленью и так далее - список обширный.

ЭПИДЕМИЯ ГРИППА

ХОРОШО известно, что грипп опасен не только тяжестью течения самого заболевания, но и серьезными осложнениями, связанными с поражением различных органов и систем. В первую очередь подвержены заболеванию люди ослабленные, они переносят заболевание наиболее тяжело с частыми осложнениями. В последние

центр импульсы. Признаком ее могут быть: "туман" перед глазами, радужные круги вокруг источников света, приступы резкой головной боли и понижение зрения. Заболевание имеет в основном две формы: закрытоугольную и открытоугольную. При первой из-

ма не всегда начинается острым приступом. Часто ее предвещают кратковременное затуманивание зрения, легкая боль или чувство тяжести в глазу, радужные кольца вокруг источника света: лампы, фар машины и т.п. Как и приступ, эти симптомы возникают после длительной физической нагрузки

и сократительную способность глазных мышц.

Однако когда открытоугольная глаукома запущена, без хирургического вмешательства не обойтись, хотя даже своевременная операция гарантирует от дальнейшего снижения зрения не может. Для лечения глаукомы при-

ним положением, вызывающим приливы крови к голове, нервной перенапряжение, длительное пребывание как в темноте, так и на солнце. Вредны температурные перепады, посещение парной. Нежелательны длительные перерывы в приеме пищи, которая должна быть преимущественно молоч-

начатом и правильным лечением больной глаукомой может сохранить зрение на долгие годы.

Астхик ЕТИМЯН
"Помоги себе сам"

ИЗ ДВУХ ЗОЛ

Продавцы "чудо-пилюль" берутся, как известно, вылечить раз и навсегда любое ожирение - независимо от его причин и степени... В отличие от них профессиональные медики к возможностям излечения ожирения относятся куда сдержаннее. Мы беседуем с доктором медицинских наук, профессором, врачом-эндокринологом Вячеславом Семеновичем ЛУКЬЯНЧИКОВЫМ.

ПЕРВО-НАПЕРВО давайте договоримся: ожирение - это вообще не заболевание, не диагноз. Строго говоря, это лишь один из физиологических параметров. Так что лечить ожирение нельзя, нельзя придумать таблетку от ожирения - как от головной боли или от простуды.

В то же время ожирение - это серьезный фактор риска множества заболеваний, в том числе ожирение может спровоцировать и нарушения эндокринной системы. Так что худеть все-таки следует.

- Да, но как именно худеть, особенно если имеются эндокринные сбои?

- Способы все те же: диета, физическая нагрузка, физиотерапевтические процедуры

- К сожалению, это помогает не всем и не всегда.

- Конечно. Худеть вообще трудно: ведь это комплексная проблема, она включает в себя и наследственные, и физические, и психологические, и экологические, и многие другие факторы. По сути, при ожирении сначала разрастаются имеющиеся жировые клетки, затем увеличивается количество этих жировых клеток. Чтобы похудеть, следует эти клетки уничтожить, заставить часть из них ужаться, а часть - погибнуть. Но они ведь живые и за жизнь борются, как любой живой организм - от амебы до человека. И жизненный потенциал у них огромен. Клетки сопротивляются - мы заставляем их умирать от голода... Так что худеющему приходится преодолевать колоссальный стресс на всех уровнях.

Проще решить проблему тем, у кого от природы более устойчивый и быстрый обмен веществ, более устойчивая гормональная система. И, конечно, тем, у кого имеются серьезные мотивы: например, им приходится худеть по жизненно важным показаниям. Хотя иногда и в этом случае человек не может похудеть.

- И что тогда делать?

- Ну, в зависимости от конкретного случая. Иногда помогает голодание, иногда - лекарственная терапия. Бывает, приходится прибегать к "агрессивным" методам вроде липосакции, резекции желудка, исключения части тонкого кишечника.

- Я слышала, что операции на тонком кишечнике уже не делают.

- Да, из-за опасности дистрофии печени предпочтение отдают гастропластике. Но в крайних случаях идут на все. В ситуации "или-или", например, когда имеется "синдром Пиквика" - сочетание сердечно-легочной недостаточности и хронической ишемии головного мозга, нужно быстро снизить вес, что достигается исключением части тонкой кишки.



- Говоря о лекарственной терапии, вы имели в виду гормоны?

- И их тоже, но в последнюю очередь. В принципе, любой лекарственный препарат влияет на эндокринную систему, которая наряду с нервной и иммунной системами контролирует все функции организма. Гормоны вырабатывает каждая клетка организма, от концентрации таких гормонов, как катехоламины, лептин, орексин, эндорфины и многих других, зависят аппетит, эмоции, физическая активность, энергообмен - все то, что определяет набор веса или похудение.

Но при этом невозможно предсказать, как то или другое лекарство подействует на нервно-эндокринно-иммунную регуляцию органов, систем и функций, причастных к контролю массы тела.

Возьмем флегматика - человека медлительного, обстоятельного, склонного к покою, размышлениям и... ожирению. Если его согласно моде простимулировать БАДами, то можно ввергнуть в астено-депрессивное состояние. Другой пример: особы с холерическим темпераментом часто худоваты и хотят прибавить в весе. С помощью лекарств можно замедлить их "испепеляющий" обмен веществ, но при этом приглушается эмоциональный фон, ослабляется память, ухудшается ассоциативное мышление. Вряд ли такие побочные эффекты кому-нибудь могут понравиться.

- Часто ли ожирение обусловлено именно эндокринными нарушениями?

- Граница между эндокринной патологией и индивидуальной эндокринно-метаболической

конституцией довольно условна. Людей с эндокринным ожирением не так много, чаще всего эндокринная система не нарушена, а ослаблена: наследственность, экология, неправильное пищевое поведение, какие-то заболевания. В этом случае сбой в работе эндокринной системы просто вероятен - и чаще всего происходит именно потому, что мы неправильно живем и неправильно питаемся.

Например, ожирение, как правило, настигает недоношенных детей, родившихся с недостаточной массой тела, людей, чьи родители имели избыточный вес. Все это - факторы риска, но вовсе не окончательный приговор. Приговор мы выносим себе и своим детям неправильным питанием, ленью и так далее - список общеизвестен.

Причем учтите: чем раньше начинается ожирение, тем сложнее от него избавляться, ведь организм приспосабливается к новому весу, все системы привыкают работать именно в таком режиме. И чем дольше они в подобной ситуации существуют, тем тяжелее ожирение сдает свои позиции.

- Статистика утверждает, что чуть ли не половина россиян страдают от избыточного веса. Часто к вам обращаются пациенты именно по поводу ожирения?

- Раньше обращались часто, сейчас поток ощутимо уменьшился. Во многом это связано, на мой взгляд, с распространением "Гербалайфа" и подобных препаратов. Всем хочется верить в чудо, а не мучить себя диетой... Но в большинстве случаев "сжигатели жира" не помогают. И не потому, что все они плохи, хотя некоторые просто вредны. Например, те, что снижают аппетит или тормозят переваривание и всасывание пищи. Но даже если не брать во внимание, что такие действия вредны, это устраняет лишь один-два фактора ожирения. Причем не ключевые факторы. Вот и нет стойкого эффекта.

- Что же в перспективе? На каком пути искать избавления?

- Самая далекая и, очевидно, поэтому радужная перспектива - геновая инженерия. Подсадили ген худобы - и вы стройны, как Лариса Долина. Но так будет нескоро. Ближе к реальности нейроэндокринологический подход. Это упомянутые лептин, орексин, эндогенные опиаты. Скоро появятся фармакологические аналоги этих субстанций, с помощью которых можно будет исправлять пищевое, и не только пищевое, поведение.

Впрочем, исправлять и формировать нужно уже сегодня. Сейчас это происходит как-то вывихнуто: например, людям внушили страх перед жирами, перед холестеринем - они отказываются от жирной пищи. Прекрасно - но при этом налегают на сладкие фрукты, углеводы, просто едят больше, чем следует.

В заключение хочу сказать, что желающие похудеть должны очень этого захотеть, просто загореться этой идеей. Тогда любой метод по-

ЭПИДЕМИЯ ГРИППА

ХОРОШО известно, что грипп опасен не только тяжестью течения самого заболевания, но и серьезными осложнениями, связанными с поражением различных органов и систем. В первую очередь подвержены заболеванию люди ослабленные, они переносят заболевание наиболее тяжело, с частыми осложнениями впоследствии. Одним из наиболее эффективных средств профилактики простудных заболеваний и гриппа является янтарная кислота. Это природное соединение, содержащее в небольших количествах в различных продуктах питания и вырабатываемое каждой клеточкой организма человека, животных, растений. Янтарная кислота является важнейшим веществом, участвующим в образовании энергии в организме. С недавнего времени она стала доступна в виде таблеток.

Прием препарата с профилактическими целями или при первых признаках заболевания поможет организму легко справиться с инфекцией и приобрести иммунитет. Сейчас это один из наиболее эффективных, безвредных и доступных для каждого препаратов. Если вы находитесь в коллективе, где уже есть заболевшие люди, начинайте принимать янтарную кислоту в дозе, немного превышающей вашу обычную дозу. Так, например, если вы принимаете для поддержания работоспособности или снятия усталости 1 таблетку в день, то для профилактики простуды или гриппа увеличьте дозу до 2 - 3 таблеток в день на весь период эпидемии. Если вы переохладились, долго ожидая транспорт на остановке, и заметили, что появляются первые признаки простудного заболевания, примите однократно 3 таблетки янтарной кислоты, а через несколько часов еще 2-3 таблетки, и вы не заболите. Если вы уже заболели, проконсультируйтесь у своего врача о возможности сочетания янтарной кислоты с назначенным вам лечением и ни в коем случае не принимайте янтарную кислоту, если у вас высокая температура.

Беседовала Ольга МОНАХОВА
"Худеем вместе"

Н.ВАРДА,
врач первой категории
"Амурская правда"

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

причину болезни. В течение длительного времени принимая препараты, снижающие давление, человек становится медикаментозно зависим, его организм ослабевает и уже не в состоянии самостоятельно справиться с болезнью.

Своим пациентам я часто повторяю: «Человеческий организм - не химический завод по переработке продукции фармацевтической промышленности. Лечим одно - залечиваем другое! Долго ли прослужат сосуды, которые постоянно искусственно расширяют?!»

А ведь негативное влияние гипертонии на сосуды и органы связано не только с развитием атеросклеротических поражений в стенках сосудов, но и с повышенной склонностью артерий к местным спазмам, во время которых кровоток резко уменьшается и участок ткани, например сердечной мышцы или мозга, плохо снабжается кровью.

У многолетних гипертоников сердце постоянно работает с дополнительной нагрузкой, так как вынуждено прогонять кровь против повышенного сопротивления. Это ведет к увеличению массы сердечной мышцы, создает необходимость в дополнительном снабжении ее кислородом и в дальнейшем приводит к переутомлению, дистрофии и сердечной слабости. Поэтому если не «подпитать» сердце стрельниковской дыхательной гимнастикой, то оно обязательно начнет давать сбои.

Развитие гипертонической болезни обусловлено в первую очередь нервным перенапряжением - хроническим эмоциональным стрессом. Многократно переживаемые отрицательные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный интенсивный шум (в особенности высокочастотный) на производстве (у работников транспорта, связи, испытателей моторов), «забойная» музыка, под которую «расслабляется» молодежь на дискотеках, - все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипертонической болезни. К тому же современный человек зачастую лишен возможности «разрядиться» в активном действии так, как это делал его первобытный собрат.

Однако «от значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями», - писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. С помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев можно нормализовать давление, даже тем, кто много лет страдает гипертонической болезнью.

После каждых 4 шумных, коротких вдохов носом она закрывала от боли глаза, и ее «VELO» из стороны в сторону (мягкое удобное кресло не давало ей упасть). Пришлось отдыхать после каждых 4 вдохов-движений не 3-5 секунд, как обычно, а до 10 секунд. Насчитав 24 раза по 4 вдоха-движения, я дал отдохнуть минут десять и снова насчитал 96 вдохов-движений (24x4 вдоха-движения). Таким образом, она сделала пять или шесть «сотен». После первых двух-трех «сотен» вдохов-движений она уже сидела ровно, ее не кидало из стороны в сторону, а к концу сеанса слегка притупилась головная боль. Я дал ей домашнее задание: повторять сидя этот урок несколько раз в день в течение недели.

В следующий мой приезд к матери ее подруга выглядела уже совсем по-другому: глаза уже не были потухшими и безжизненными, голова перестала болеть, изменился даже цвет лица! Она могла уже делать гимнастику стоя, и мы сделали по одной «соте» (отдыхая 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений) упражнений «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка», «Обними плечи» и «Большой маятник». Еще через неделю Зоя делала каждое упражнение уже по 32 вдоха-движения без остановки с паузами 2-3 секунды между «тридцатками», и я добавил ей новые упражнения - «Перекаты» и «Шаги».

Приехав в следующий выходной, я смог наконец-то дать ей три упражнения головой - «Повороты», «Ушки» и «Маленький маятник». Делали их мы очень осторожно, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Ну а еще через неделю подруга мамы могла уже свободно делать весь комплекс упражнений по 32 вдоха-движения без остановки и, конечно же, в положении стоя. Периодически приезжая в гости к матери в Сергиев Посад, я «подкачивал» ее подругу по-стрельниковски. Через несколько месяцев Зоя «снялась» с инвалидности и снова возвратилась к любимой профессии шофера.

Однажды она мне рассказала, что, проезжая на машине, повстречала доктора, давшую ей полгода назад инвалидность. «Ну что же, - сказала тогда врач тридцативосьмилетней женщине, одной, без мужа, воспитывавшей сына-подростка, - вы свое пожили, пора уступить место другим!».

Теперь же, увидев свою бывшую пациентку за рулем грузовика, представитель самой гуманной в мире профессии долго смотрела вслед удаляющейся машине, разинув рот от недоумения...

А теперь хочу дать несколько рекомендаций, как оказать себе экстренную помощь. Если у вас гипертонический криз, то

болевание сосудов - вегетососудистая дистония. Оно характеризуется колебаниями артериального давления, нарушениями частоты пульса, расстройствами желудочно-кишечного тракта, повышенной потливостью, а также различными невротическими реакциями.

Осваивать комплекс при этом заболевании нужно по той же схеме, что при гипертонии и гипотонии.

Особенно подвержены вегетососудистой дистонии женщины. Причем число болеющих вегетососудистыми дистониями женщин с каждым годом возрастает. Немаловажную роль в этом играет не только ухудшающееся социальное положение многих слоев населения нашей страны, но и неустроенная личная жизнь.

У меня сохранилось письмо одной моей пациентки, тридцатитрехлетней женщины. Помимо сердечной болезни ей пришлось пережить развод с мужем, тяжбу из-за раздела двухкомнатной квартиры. Все это тормозило процесс ее выздоровления. И все же дыхательная гимнастика сделала свое дело!

«Четыре года назад перенесла операцию на легком. После этого начались все беды: в течение двух лет - температура, неврозы, вегетососудистая дистония, постоянные простуды. Врачи не знали, что со мной делать, как поставить на ноги.

Стала заниматься дыхательной гимнастикой Стрельниковой. В результате исчезли приступы удушья, вызванные неврозом, легкие дышат легко и свободно, боли прошли. Сама же гимнастика отвлекает от посторонних мыслей, снимает напряжение. Улучшается настроение. Впервые за четыре года почувствовала себя хорошо...»

Конечно, не у всех хватает терпения делать нашу гимнастику по описанию, многие пугаются усиливающегося при первых шумных вдохах головокружения и перестают заниматься. Большинство начинает мучить один и тот же вопрос: «А вдруг мне она не подходит?!» Конечно же, спокойнее и надежнее заниматься под просмотром специалиста, и я всерьез задумываюсь над созданием курсов по подготовке специалистов, владеющих методикой лечения многих заболеваний по системе Стрельниковой, курсов, где бы я вместе с другими врачами, с которыми сотрудничаю уже много лет, смог бы обучить нашей гимнастике медиков, любящих своих пациентов и стремящихся во что бы то ни стало облегчить их страдания.

А пока у большинства нет возможности делать стрельниковскую гимнастику под контролем специалиста, советую осваивать ее по описанию. Если вы будете четко следовать рекомендациям, то

будет нечего. Вот отзывы тех, кто избавился с помощью стрельниковской гимнастики, освоенной по описанию, от вегетососудистой дистонии и других заболеваний:

«Я, Гордиенко Лариса Владимировна, 39 лет, из Ставропольского края. Занимаюсь стрельниковской дыхательной гимнастикой один год. За это время почти прекратились приступы бронхиальной астмы, потом исчезли боли в желчном пузыре. Пропал хронический насморк, исчезла вегетососудистая дистония. Благодаря этой гимнастике, я могу работать на производстве, а иначе была бы инвалидом. Ваша гимнастика восстанавливает силы, оздоравливает весь организм...»

«Пишет вам Харькова Лидия Васильевна из Ленинградской области. Мне 43 года. Год назад слегла от сильнейшей сосудистой дистонии. Не могла ходить, жила только на таблетках, по нескольку раз в день вызывала «скорую помощь». Все лето пролежала в больнице. И вдруг в «Сельской жизни» - гимнастика Стрельниковой!

Я уцепилась за эту гимнастику, как утопающий за соломинку, уже год занимаюсь (сначала делала 2 раза в день, сейчас - 1 раз). Я не мыслю теперь свою жизнь без этой гимнастики. Поначалу, когда начала делать дыхательные упражнения, мне было очень плохо. Но я не отступила, я поверила и поняла, что это мое спасение. Теперь все хорошо. Работаю, радуюсь, хоть и трудной сейчас, жизни. Спасибо вам. Низкий поклон...»

И еще одно письмо:
«Ваша поистине чудодейственная гимнастика оказала столь серьезный лечебный эффект, что теперь я забыл и о вегетососудистой дистонии, и об остеохондрозе, и о внезапных скачках давления, - написал мне полковник В.Г. Моисеев. - Сейчас это для меня мелочи жизни, а было время (с 1989 по 1997 г.), когда я был убежден, что без традиционных амбулаторных и стационарных курсов лечения обойтись просто невозможно. И, вполне понятно, обращался к врачам и лечился по месту службы, как правило, в поликлиниках. Однако применение препаратов типа цинаризина, кавентона, ноотропила и пр. заметного и, главное, длительного облегчения не давало, а их использование в сочетании с физиопроцедурами (массаж, ванны, электрофорез и т.д.) хотя и приносило положительные результаты, но также на непродолжительное время.

Теперь положение изменилось. Ваша так называемая стрельниковская дыхательная гимнастика, изначально направленная на тренинг-и укрепление органов дыхания, поистине дар Божий и для всего организма в целом. Если уже после 7-го сеанса я ощутил заметное улучшение самочувствия, то после 12-го в свои 45 почувствовал себя эдак лет на десять моложе.

...В настоящее время я каждый день, как вы и учили, повторяю стрельниковскую гимнастику.

ЖИЖ ЕТИМЯН
и себе сам"

МИЯ
ТА

то что грипп
ко тяжестью те
заболевания, но
жжениями, свя-
нием различных
В первую оче-
заболеванию
они переносят
лее тяжело, с ча-
ми впоследствии
е эффективных
ики простудных
ла является ян-
о природное со-
щее в неболь-
различных про-
рабатываемое
организма чело-
стений. Янтарная
ажнейшим веще-
м в образовании
ме. С недавнего
доступна в виде

та с профилакти-
ли при первых
вания поможет
справиться с ин-
рестии иммунитет.
из наиболее эф-
едных и доступ-
препаратов. Если
коллективе, где
щие люди, начи-
янтраную кислоту
гревышающей
зу. Так, напри-
анимаете для под-
способности или
1 таблетку в
филактики просту-
величьте дозу до 2
нь на весь пери-
ее, переохла-
да транспорт
или что по-
слова про-
примите
антарной
часов
заболе-
про-
бача о
ерной
пече
рини-

И ВАРДА,
и тебе сама
и правда

зательно начать давать сбой.

Развитие гипертонической болезни обусловлено в первую очередь нервным перенапряжением - хроническим эмоциональным стрессом. Многократно переживаемые отрицательные эмоции (страх, уныние, обида, недовольство, озлобленность и т.п.), ежедневно сопровождающие человека в быту, а также постоянный интенсивный шум (в особенности высокочастотный) на производстве (у работников транспорта, связи, испытателей моторов), "забойная" музыка, под которую "расслабляется" молодежь на дискотеках, - все это отрицательно действует на нервную и сосудистую системы, способствует развитию гипертонической болезни. К тому же современный человек зачастую лишен возможности "разрядиться" в активном действии так, как это делал его первобытный собрат.

Однако "от значительной части болезней можно избавиться правильным дыханием, регулярным трудом, вообще всякого рода физическими движениями", - писал в свое время знаменитый французский писатель и философ Вольтер. С помощью стрельниковской дыхательной гимнастики в течение 2-3 месяцев можно нормализовать давление даже тем, кто много лет страдает гипертонической болезнью.

В моей практике бывают такие случаи: терапевт присылает ко мне на сеанс дыхательной гимнастики человека, у которого в данный момент АД 180/100. Я предлагаю ему сделать 1500-2000 стрельниковских вдохов-движений. И если в начале урока пациент еле стоял на ногах, то к концу он бодр, весел, жизнерадостен. После сеанса я прошу пациента снова измерить давление. Возвратившись от терапевта, он счастливым голосом сообщает, что его давление 120/80. Но я не обольщаюсь... Я знаю, что не вылечил стойкого гипертоника, а лишь на несколько часов нормализовал его давление и через некоторое время оно вновь поднимется. Если мой пациент понимает, какое сильное оружие против гипертонии я вкладываю в его руки, он продолжает регулярно заниматься гимнастикой. В результате его давление приходит в норму и стабилизируется.

Наиболее эффективны при гипертонии 5 упражнений из стрельниковского комплекса. Начните с "Ладешек" и "Погончиков", затем сделайте "Насос" (ни в коем случае низко не кланяться!), потом перейдите к "Кошке" и закончите упражнением "Обними плечи". Всего за один урок (30 минут) у вас получится 5 "сотен" вдохов-движений. Делайте подряд по 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно подряд без остановки делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом 3-5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

В моей практике, был такой случай. Лет десять назад моя мать попросила меня помочь Зое С., своей подруге, инвалиду II группы, которая на протяжении нескольких лет мучилась от хронических головных болей и высокого давления. Объяснив первое упражнение нашей гимнастики "Ладешки", я скомандовал: "Начали". Сделав 5 или 6 шумных, коротких вдохов носом, - женщина чуть не рухнула на пол. Я едва успел ее поддержать, усадил в кресло. О том, чтобы снова делать гимнастику стоя, не могло быть и речи. Мы стали делать "Ладешки"

наклоны-то дать ей три упражнения головной - "Повороты", "Ушки" и "Маленький маятник". Делали их мы очень осторожно, отдыхая от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Ну а еще через неделю подруга мамы могла уже свободно делать весь комплекс упражнений по 32 вдоха-движения без остановки и, конечно же, в положении стоя. Периодически приезжая в гости к матери в Сергиев Посад, я "подкачивал" ее подругу по-стрельниковски. Через несколько месяцев Зоя "снялась" с инвалидности и снова возвратилась к любимой профессии шофера.

Однажды она мне рассказала, что, проезжая на машине, повстречала доктора, давшую ей полгода назад инвалидность. "Ну что же, - сказала тогда врач тридцативосьмилетней женщине, одной, без мужа, воспитывавшей сына-подростка, - вы свое пожиле, пора уступить место другим!".

Теперь же, увидев свою бывшую пациентку за рулем грузовика, представитель самой гуманной в мире профессии долго смотрела вслед удаляющейся машине, разинув рот от недоумения...

А теперь хочу дать несколько рекомендаций, как оказать себе экстренную помощь.

Если у вас гипертонический криз, сядьте на стул или в кресло и начните делать стрельниковскую дыхательную гимнастику точно так же, как когда-то мы начинали делать ее с подругой моей матери Зоей, по той же самой схеме: сидя и только по 4 шумных, коротких вдоха носом подряд, отдыхая от 3 до 10 секунд после каждых 4 шумных вдохов носом (без всяких движений, просто сидя в кресле или на стуле). Не забывайте, что выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно через рот. Не задерживайте выдохи, не выталкивайте воздух. Вдох - активный, выдох - абсолютно пассивный, "уходит" через рот не видно и не слышно.

Труднее поддается лечению гипотония (когда систолическое давление снижается ниже 100, а диастолическое - ниже 60 мм рт.ст.). Гипотоникам очень важно избежать гипотонического криза. Резкое снижение артериального давления, брадикардия, нарушение коронарного кровообращения, головокружение, обморочное состояние могут привести к летальному исходу. Поэтому для больных, страдающих гипотонией, стрельниковская дыхательная гимнастика является прежде всего важнейшим профилактическим средством.

При гипотонической болезни я рекомендую сразу же, не откладывая в долгий ящик, приступить к выполнению стрельниковских дыхательных упражнений. Начните с "Ладешек" и "Погончиков", затем сделайте упражнение "Насос" (ни в коем случае низко не кланяться!), потом перейдите к "Кошке" и закончите упражнением "Обними плечи". Всего за один урок (не более 30 минут) у вас получится 5 "сотен" вдохов-движений. Делайте подряд по 8 вдохов-движений без остановки, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8 вдохов-движений каждого из 5 упражнений. В последующие дни, если самочувствие у вас нормальное, можно подряд делать без остановки уже по 16 или по 32 вдоха-движения с отдыхом 3-5 секунд после каждых 16 или 32 вдохов-движений.

Схемы тренировок при гипертонии и гипотонии для подростков, взрослых и пожилых людей существенного различия не имеют.

И еще одно очень распространенное за-

ли приступить удушью, вызванному боли прошли. Сама же гимнастика отвлекает от посторонних мыслей, снимает напряжение. Улучшается настроение. Впервые за четыре года почувствовала себя хорошо...

Конечно, не у всех хватает терпения делать нашу гимнастику по описанию, многие пугаются усиливающегося при первых шумных вдохах головокружения и перестают заниматься. Большинство начинает мучить один и тот же вопрос: "А вдруг мне она не подходит?!" Конечно же, спокойнее и надежнее заниматься под просмотром специалиста, и я всерьез задумываюсь над созданием курсов по подготовке специалистов, владеющих методикой лечения многих заболеваний по системе Стрельниковой, курсов, где бы я вместе с другими врачами, с которыми сотрудничаю уже много лет, смог бы обучить нашей гимнастике медиков, любящих своих пациентов и стремящихся во что бы то ни стало облегчить их страдания.

А пока у большинства нет возможности делать стрельниковскую гимнастику под контролем специалиста, советую осваивать ее по описанию. Если вы будете четко следовать рекомендациям, изложенным в этой книге, постоянно прислушиваться к своему самочувствию и при любых неприятных ощущениях снижать нагрузку, опасаться вам

меня мучила жизнь. Я был убежден, что без по 1997 г.), когда я был убежден, что без традиционных амбулаторных и стационарных курсов лечения обойтись просто невозможно. И, вполне понятно, обращался к врачам и лечился по месту службы, как правило в поликлиниках. Однако применение препаратов типа циннаризин, кавентон, ноотропил и пр. заметного и, главное, длительного облегчения не давало, а их использование в сочетании с физиопроцедурами (массаж, ванны, электрофорез и т.д.) хотя и приносило положительные результаты, но также на непродолжительное время.

Теперь положение изменилось. Ваш так называемая стрельниковская дыхательная гимнастика, изначально направленная на тренинг и укрепление органов дыхания, поистине дар Божий и для всего организма в целом. Если уже после 7-го сеанса я ощущаю заметное улучшение самочувствия, то после 12-го в свои 45 почувствовал себя

здесь лет на десять моложе... В настоящее время я каждый день, как вы и учили, повторяю стрельниковские "сотни". Утром это зарядка для бодрости на весь рабочий день, а вечером - восстановление сил и просто крепкий сон".

Продолжение следует.

женские

СЕКРЕТЫ

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ



ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ
ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ Личными СЕКРЕТАМИ.



ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

Подписные индексы журнала

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка)
42867 - на полгода и 42803 - на год

У-У, ТЫ КАКАЯ!

Откровенные ответы женщин на сокровенные вопросы мужчин

Почему вам так нравится сначала нас завлечь, а потом «прокрутить динамо»?

Не будьте так самонадеянны! Если мы смотрим в глаза какому-нибудь типу дольше одной секунды, он уже считает, что мы его кадим. А потом удивляется, получив отказ. Просто мужчины часто ложно истолковывают сигналы. Там, где речь идет об обычном знакомстве, они тут же видят сексуальную подоплеку. Если женщина осознанно так себя ведет, то либо у нее проблемы с психикой, либо игра в собственную неотразимость, которая с возрастом проходит, как и юношеские игры.

Почему вы симулируете оргазм?

Мы довольно часто так поступаем. И в основном при случайных связях. Впрочем, в молодости так делают чаще. Причины: способность легко возбуждаться входит в имидж великолепной любовницы. Каждая из нас хотела бы быть такой или хотя бы казаться. Кто же сознается, что в постели он так зажат и закомплексован, что, несмотря на все изыски и акробатику, не способен кончить? А вторая причина скорее педагогического плана: мужчина бывает так страстен и нежен, что его просто невозможно разочаровать. А иногда нам просто хочется поскорее отделаться. Для нас оргазм вовсе не обязательная составная часть ночи наслаждений, и жаль, что мужчины придерживаются другого мнения.

Как вам нравится секс с презервативом?

Сказать по правде - мало приятного. Иногда переживаешь: а вдруг он соскользнет или порвется? А вообще мы не придаем большого значения тому, использует ли мужчина его или нет: мы этого не чувствуем. Конечно, во времена СПИДа альтернативы кондому нет.

Считаете ли вы, что мужчины разочаровываются, если не достигнут оргазма?

Да. Иначе не был бы так распространен страх мужчин перед сексуальной осечкой. С их точки зре-

ния, успех секса - получение оргазма. Нас бы тоже раздражало, если бы мужчина, который спит с нами, не испытывал оргазма. Может, мы ему не нравимся?

Вы ревнуете, если мы мастурбируем?

Если отношения нормальные - нет. Самоудовлетворение - это тоже проявление сексуальности, даже если у мужчины есть партнерша. Иногда мы даже возбуждаемся, наблюдая за мужчиной в этот момент. Если же у нас с ним что-то не клеится, и партнер от нас полностью дистанцируется, то мы чувствуем ревность, неуверенность и боль. Хотя и понимаем, что у него проблемы, которыми он не всегда готов поделиться с нами.

О чем вы думаете, занимаясь сексом?

При плохом сексе о том, когда же это закончится! При хорошем - ни о чем ином, как о том, что мы делаем здесь и сейчас. Если мы и вспоминаем других мужчин, то скорее друзей и знакомых, чем звезд. Иногда такие фантазии нас возбуждают, иногда - ничего не дают.

Почему на вас власть и деньги действуют так эротически?

Звучит как упрек. Вы хотите услышать, что больше всего мы ценим душу человека? Ну что ж. Конечно, мы не падаем без чувств при виде толстого бумажника или впечатляющей визитной карточки, но что поделаешь? Лучше быть богатым и властным, чем бедным и беззащитным. Мужчины эротичнее, если они независимы, занимаются интересным делом и могут рассказывать о нем. Если они еще и власть имеют, и деньги зарабатывают, то мы ничего не имеем против прогулки на выходные дни в Мадрид или дорогого подарка к празднику.

По результатам опроса 200 мужчин и женщин ответы подготовили специалисты Мюнхенского института сексологии.

«Успех»

ТЕНЬ ЛЮБВИ, ИЛИ КРАСОТА НИЖЕ ПОЯСА

Сегодня возможности медицины настолько велики, что она может реально помочь подавляющему большинству мужчин с различными патологическими и приобретенными отклонениями. О мужском здоровье и нездоровье говорит доктор медицинских наук профессор, председатель секции андрологии Российского общества урологов Петр Щеплев.

жизни. И здесь не только курение, но и употребление наркотиков, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, ожирение. От ожирения бывает атеросклероз не только сосудов сердца и мозга, но и полового члена.

- «Голубая таблетка» виагра, казалось, гарантировала муж-

никования сердечного приступа. Противопоказано применение виагры, если мужчина страдает ишемической болезнью сердца и принимает нитратосодержащие препараты. Это может привести к резкому снижению давления и вызвать приступ стенокардии, и даже инфаркт миокарда. Есть не-

ного опьянения. В российской глубинке был даже такой случай: один приятель отрезал другому половой орган, а тот заметил его отсутствие только когда возникла естественная нужда.

- Можно ли восстановить утраченный половой орган?

- Можно. Но при определенных

- Насколько серьезны последствия таких косметических

ПЕТР АНДРЕЕВИЧ, с какими проблемами чаще

Считаете ли вы, что мужчины разочаровываются, если не достигнут оргазма?

Да. Иначе не был бы так распространен страх мужчин перед сексуальной осечкой. С их точки зре-

по результатам опроса 200 мужчин и женщин ответы подготовили специалисты Мюнхенского института сексологии.

"Успех"

ТЕНЬ ЛЮБВИ, ИЛИ КРАСОТА НИЖЕ ПОЯСА

Сегодня возможности медицины настолько велики, что она может реально помочь подавляющему большинству мужчин с различными патологическими и приобретенными отклонениями. О мужском здоровье и нездоровье говорит доктор медицинских наук профессор, председатель секции андрологии Российского общества урологов Петр Щеплев.

- ПЕТР АНДРЕЕВИЧ, с какими проблемами чаще всего обращаются к вам мужчины?

- Самое уязвимое - это сложности с эрекцией. Также много случаев, связанных с нарушением семяизвержения, полового влечения и расстройством оргазма. Кстати, нарушение эрекции зачастую имеет под собой социальный фактор. Массовая литература и рынок определенной видеопроодукции навязывают особые стандарты. Это как пресловутые 90 х 60 х 90. Если у тебя их нет, то ты уже не красавица. Так и здесь. А у каждого мужчины своя половая конституция, свой сексуальный потенциал, и если он не подпадает под искусственно придуманные стандарты, то это не значит, что он плохой.

К сожалению, отклонение от этих стандартов у себя он расценивает как заболевание. Отсюда - обращение пациентов с просьбами увеличить свои сексуальные возможности. К счастью, это не вступает в противоречие с современной медициной. Потому что ее задача не только спасение жизни больного, но и улучшение качества его жизни. И потому увеличение своих сексуальных возможностей, если он того хочет, сейчас становится возможно. А другое направление - это улучшение вида половых органов. Их не только увеличивают, но изменяют внешний вид, делают красивее. Медицинский рынок тут же отреагировал на эти желания мужчин: ведь там, где есть спрос, есть и предложение. А качество предложений, к сожалению, бывает разным. Поэтому если реклама предлагает какие-то необыкновенные чудеса, то надо насторожиться. Иногда и врач идет на поводу у больного, когда последний имеет чересчур завышенные запросы. Мы часто сталкиваемся с осложнениями после такого "лечения".

- Насколько серьезны последствия таких косметических ухищрений?

- Неправильно выполненная операция по увеличению полового члена и абсолютно порочный метод введения в половой член геля, якобы увеличивающего эрекцию, приводят порой к нагноению и воспалению, могут также остаться рубцы, пострадать мочеиспускательный канал, тогда вместо увеличения произойдет как раз уменьшение члена. И тут уже становится не до красоты, речь идет о спасении органа.

- Вернемся к проблеме мужских заболеваний. Вы сказали, что самым распространенным является нарушение эрекции, в просторечье - импотенция, которой внутренне боятся почти все мужчины. А есть ли факторы риска, о которых должны знать мужчины?

- Безусловно, такие факторы есть. Тем более что безжалостная статистика говорит нам о том, что почти каждый второй мужчина после сорока лет страдает нарушениями эрекции, а каждый третий старше 60-ти вообще не способен выполнить половой акт. Среди факторов риска на первом месте, конечно, стоит курение. Если мужчина курит, то страдают сосуды не только сердца, но всех остальных органов. И половой член здесь не исключение. Ведь сам феномен эрекции обусловлен особенностями циркуляции крови. В момент сексуального возбуждения туда устремляется повышенное количество крови и блокируется, более того, там значительно повышается давление и в момент эрекции оно достигает от 300 до 500 миллиметров ртутного столба. Кстати, за эталон жесткости полового члена взята жесткость резиновой полицейской дубинки.

- А на втором месте какой фактор риска?

- Я бы сказал, что это образ

жизни. И здесь не только курение, но и употребление наркотиков, злоупотребление алкоголем, малоподвижный образ жизни, ожирение. От ожирения бывает атеросклероз не только сосудов сердца и мозга, но и полового члена.

- "Голубая таблетка" виагра, казалось, гарантировала мужчинам стопроцентный успех, но в последнее время появились сообщения о многочисленных летальных исходах при приеме этого препарата.

- Доказать, что смерть наступила именно после применения препарата, очень сложно. Если проанализировать количество смертей во время полового акта, то и до виагры их было огромное количество. Поэтому перенесшим инфаркт вообще не следует заниматься слишком активным сексом, потому что велика возможность воз-

никновения сердечного приступа. Противопоказано применение виагры, если мужчина страдает ишемической болезнью сердца и принимает нитратосодержащие препараты. Это может привести к резкому снижению давления и вызвать приступ стенокардии, и даже инфаркт миокарда. Есть целый перечень лекарств, которые не рекомендуется применять одновременно с препаратом виагра. Их может подсказать лечащий врач.

- С какими травмами к вам поступают больные и можно ли им помочь?

- В последнее время очень много случаев, связанных с ампутацией полового члена. Это происходит и на криминальной почве, и на почве ревности. Бывают повреждения при оральном сексе, от домашних животных. Часто отрезают половой член в состоянии алкоголь-

ного опьянения. В российской глубинке был даже такой случай: один приятель отрезал другому половой орган, а тот заметил его отсутствие только когда возникла естественная нужда.

- Можно ли восстановить утраченный половой орган?

- Можно. Но при определенных условиях: необходимо положить отделенную часть в лед, чтобы не происходил распад тканей. Если его не удастся сохранить, тогда нужны сложные реконструктивные операции - формирование полового члена из других тканей.

- После такой операции сохраняется мужская половая функция?

- Все зависит от того, насколько тяжела травма. При трагическом исходе возможна имплантация протеза, который полностью восстановит утраченную функцию. Это безотказная вещь, которая имплантируется на всю жизнь, и проблем с эрекцией не будет до самой смерти.

- Бывает ли отторжение протеза?

- Отторжения бывает редко, в 2 - 3 процентах случаев. Тогда протез убирают, но через 2 - 3 месяца его можно реимплантировать снова.

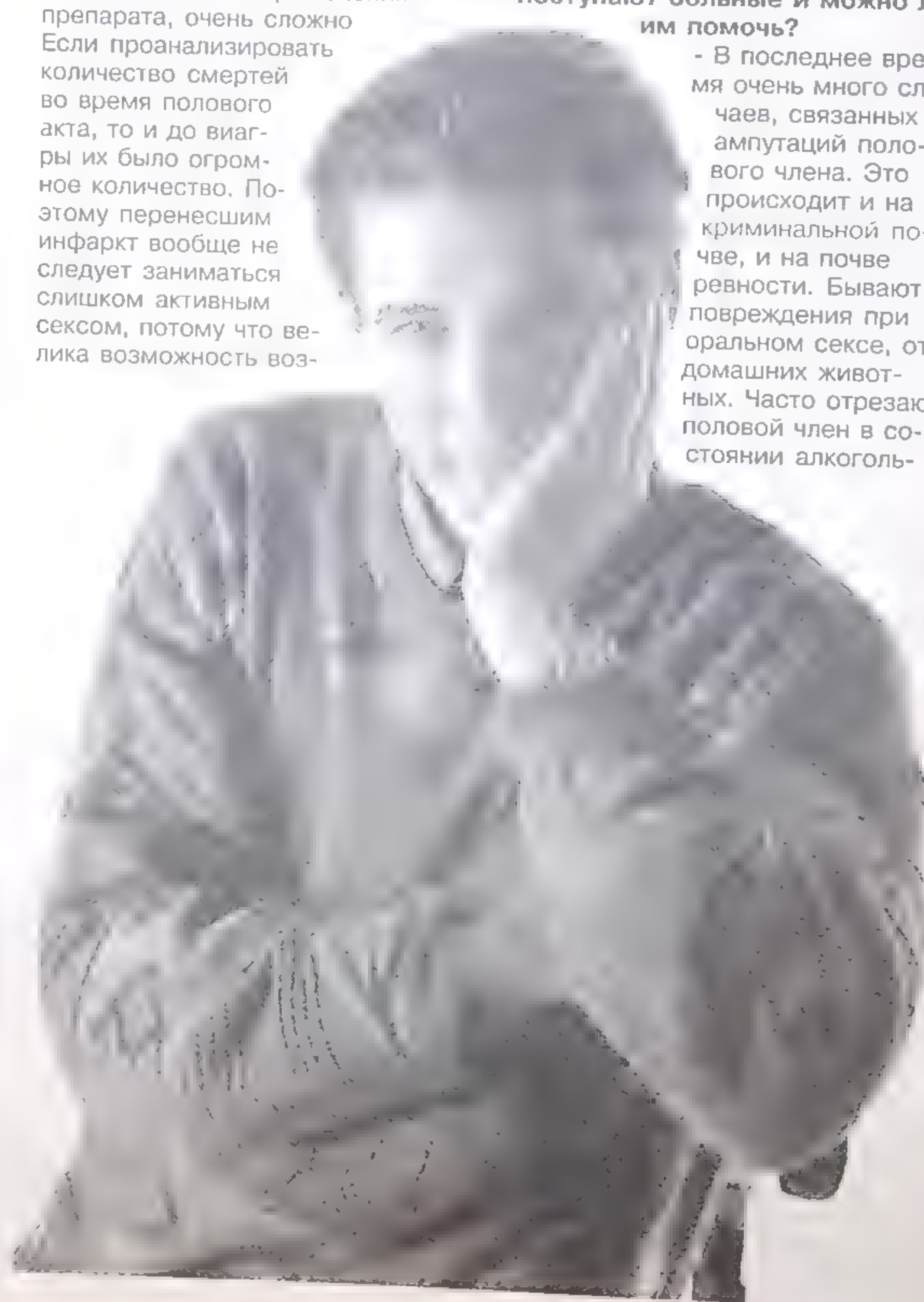
- А способность к деторождению утрачивается?

- Нет. Детородный орган - это не член, а яички, в которых вырабатываются сперматозоиды. Половой член является как бы эскалатором, несущим сперматозоиды к шейке матки.

- Бывают случаи, когда вы не в состоянии помочь пациенту? Или сегодня ситуация такова, что помочь так или иначе гарантирована всем?

- Сейчас возможности чрезвычайно велики. Можно полностью восстановить утраченный половой член, добиться увеличения его размеров. А при лечении импотенции мы вообще считаем, что нет неизлечимых форм нарушения эрекции и подавляющему большинству мужчин можно помочь.

Татьяна Алешина
"Здоровье и мы"



Приближается долгожданная весна с ее последними морозами и первой звонкой каплей. И как бы ни противилась тому зима, даже воздух наполняется запахами неизбежного обновления в Природе, предвестием уже скорого тепла, воцарения зеленого цвета и цветения. По-разному сложится март для каждого из нас, однако всем нам предстоит пережить один крайне неблагоприятный день, когда и земные, и космические факторы словно вступят в сговор против рода человеческого. Это 6 марта - новолуние с его отрицательным воздействием на психическое и физическое состояние человека. К тому же в этот день в биосфере воцарится полная дисгармония, что многие из нас почувствуют на себе в виде беспричинного дурного настроения, скачков давления или головной боли. Отложите все самые важные дела, перенесите на иные сроки ответственные встречи и переговоры. Проведите этот день на свежем воздухе или с любимой книгой, в кругу самых близких людей. Но первый месяц весны принесет в вашу жизнь и много хорошего. И если вам в чем-то помогают рекомендации действительного члена Международного общества астрологов и оккультизма (Индия) Сергея Буланцева, то предлагаем ознакомиться с его мартовским прогнозом.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРАТ



...ВЕСНЕ ДОРОГУ

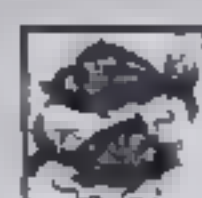


КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Астролог не видит никаких серьезных причин, которые помешали бы вам преуспеть в своих начинаниях. Единственная опасность кроется в вашем же неровном настроении, когда вы вдруг начнете терять всякий интерес к работе. Эти приступы апатии возможны в самые первые дни месяца. Постарайтесь преодолеть меланхолию, иначе рискуете надолго утратить контроль над делами.

В целом же сильных потрясений не предвидится. Практически любое ваше предприятие возьмет успешный старт, заключенная сделка принесет скорую прибыль, работа над документами пойдет быстро. В середине месяца предстоит всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров.

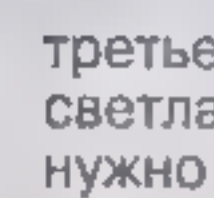
К концу месяца вас, наконец-то, ступают старые проблемы. Наметьте значительный рост творческого потенциала. Используйте



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Месяц повышенной деловой активности будет поделен для вас на две половины, причем в течение первой удача чаще проявит благосклонность, во второй практически неизбежны разного рода заморочки. Вероятно, до 20 марта получите некое весьма заманчивое предложение. Прежде чем принять или отвергнуть его, обратитесь к помощи опытного независимого эксперта, после чего внимательно прислушайтесь к собственной интуиции. Служащий имеет реальный шанс продвинуться в должности, получить льготы или прибавку к зарплате.

В третьей декаде обстоятельства, по всей видимости, утратят столь радужный оттенок. Вам следует максимально отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. На данном этапе самое важное для вас - не утратить ориентиры и не сбиться с правильного направления. Не исключено, что ваши



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Вам следует свести к минимуму все свои обязательства. Конфигурация планет такова, что чем больше усилий вы приложите к их выполнению, тем болезненнее будут "пробуксовки". В первой половине месяца астролог не рекомендует заключать никакие сделки, даже кажущиеся крайне выгодными - велик риск угодить в скрытую ловушку и надолго оказаться в финансовой кабале. Вероятно, в вашем окружении появится недобросовестный партнер или советчик, который попытается загнать жар чужими (вашими!) руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. Особо внимательно присмотритесь к Водолеем и Близнецам - избавьтесь от их пагубного

влияния. Не стоит быть одним из самых значительных месяцев года.



РАК (21 июня - 20 июля).

Ниспосланные свыше обстоятельства в целом благоприятствуют достижению поставленных целей, однако путь к ним будет подчас тернист и извилист. Важно правильно выделить приоритеты и сосредоточить усилия на ликвидации слабых мест: "Где тонко, там и рвется". Вероятно, вами овладеет соблазн взяться за дело, которое на данном этапе вам заведомо не под силу. В самом начале месяца вам может изменить интуиция: велик риск совершить крупную ошибку, предоставьте принятие важных решений проверенным партнерам.

В середине второй декады преуспеют предприимчивые дамы, занятые в прессе, рекламе, дизайне и маркетинге. Вероятно, получите крупные комиссионные или гонорар, перепрыгните через несколько служебных ступенек.

На протяжении всего месяца лицам обоих полов следует тщательно запереть квартиру и прятать подальше деньги в транспорте, магазинах и других людных местах - не исключена вероятность кражи. Не пытайтесь решать домашние и сердечные проблемы - ваша "вторая половина" управится с ними гораздо успешнее. Даме следует серьезно отнестись к предложению руки и сердца.



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Если вы не проявите достаточной твердости и даже жесткости, вас втянут в разбирательство множества склочных мелочных проблем, не имеющих к вам прямого отношения. Коли такое случится, они без остатка пожрут ваше время, нервы и энергию. Избегайте участия и тем более лидерства в трудовых конфликтах.

Не давайте советов и не пытайтесь решить трудности окружающих - слабые люди чаще всего оказываются эгоистичными и неблагодарными. Держите строгий нейтралитет между враждующими фракциями. Храните золотое молчание в жарких домашних спорах - они не оставят вам сил зарабатывать на хлеб насущий. Если же, несмотря на принятые вами меры предосторожности, события примут нежелательный ход, бросайте



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

В течение марта вам неоднократно придется ломать голову над тем, где взять денег, а потом - как избежать соблазна потратить их не по назначению. Вероятно, что уже в первую декаду месяца всплывут старые неоплаченные счета, о которых вы совершенно забыли.

Средства, возможно, появятся из самого неожиданного источника, однако опасайтесь некоего ловкого посредника, который попытается запустить руку в ваш карман. Не исключено также, что вами овладеет желание закатить пирушку для друзей и партнеров. Помните, над вами зримо нависла опасность надолго угодить в долговую яму.

Астрологу видится и иное не менее гибельное развитие событий - неосмотрительность в трате казенных денег. Звездочет напоминает, что отнюдь не пророчесствует о неизбежном, но предупреждает о нежелательном, все остальное зависит от вашего осознанного выбора. Ситуация может усугубиться тем, что попадете в сети очаровательной блудницы, которая страсть как обожает не столько вас, сколько ваши дорогие подарки и роскошные рестораны.

К важным встречам и переговорам лучше всего приступать в третьей декаде месяца, когда родившиеся под знаком Весов обретут наилучшую форму.



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Большинству из вас вряд ли придется сетовать на превратность судьбы. Что касается не всегда приятных выпадов со стороны близких, то отнесем их на счет несовершенства человеческой природы, а по-сему пусть вас не покидает чувство оптимизма и уверенности в себе. Успеха добьются в первую очередь лица творческих наклонностей, служители изящных искусств, работники прессы, рекламы и туристических агентств. Март станет свидетелем упрочения вашей деловой репутации и осуществления карьерных амбиций в самом благом понимании этого слова. Вы - в центре общественного внимания, множество людей ищут знакомства и дружбы с вами. Тщательно отделяйте зерна от плевел, ибо не в каждой навозной куче скрыто

и женщин
конченного

"Успех"

АСА

В российской
такой случай:
резал другому
пот заметил его
когда возникла

становить ут-
й орган?

и определенных
имо положить
в лед, чтобы не
д тканей. Если
хранить, тогда
еконструктивные
ирование поло-
гих тканей.

операции со-
кая половая

т того, насколько
При трагичес-
жна импланта-
орый полностью
ценную функцию.
вещь, которая
на всю жизнь, и
ей не будет до

торжение про-
ывает редко, в 2
чаев. Тогда про-
через 2 - 3 меся-
имплантировать

ть к деторожде-
ся?

ный орган - это
в которых выра-
матозоиды. По-
тска как бы эска-
м сперматозои-

чан, когда вы
помочь пациен-
ситуация тако-
так или иначе
еся?

чрезвы-
сильно
в половой
его
милотен-
нет
мания
буль-
гала

Алешина
Здоровье и мы"



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Астролог не видит никаких серьезных причин, которые помешали бы вам преуспеть в своих начинаниях. Единственная опасность кроется в вашем же неровном настроении, когда вы вдруг начнете терять всякий интерес к работе. Эти приступы апатии возможны в самые первые дни месяца. Постарайтесь преодолеть меланхолию, иначе рискуете надолго утратить контроль над делами.

В целом же сильных потрясений не предвидится. Практически любое ваше предприятие возьмет успешный старт, заключенная сделка принесет скорую прибыль, работа над документами пойдет быстро. В середине месяца предстоит всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров.

К концу месяца вас, наконец-то, отпустят старые проблемы. Намечится значительный рост творческого потенциала. Используйте свой шанс!

Супруги будут часто разлучены, что позволит лукавому напештывать им о сладости прелюбодеяния. Какой бы ход ни приняли события, угроза вашему семейному союзу маловероятна. Здоровье в порядке, однако вы, кажется, набираете излишний вес. Откажитесь от "чудодейственных" пиллюль, и от мучного.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

Кроме собственной неосмотрительности или поспешности, вам ничто не помешает осуществить планы на март. Большинство из вас смогут укрепить позиции на работе, в бизнесе и финансах. Врачи, юристы, дизайнеры и архитекторы обзаведутся престижной клиентурой.

В первой половине месяца ждите приятного сюрприза в виде денег, получить которые вы давно отчаялись. Не спешите вкладывать их в новое предприятие: слишком велик риск, что они будут надолго заблокированы. На данном этапе сосредоточьте усилия на своевременном выполнении старых обязательств и не вступайте в новые. Время осуществления новых задумок наступит лишь в третьей декаде.

Возможно, ход событий настолько ускорится, что вам придется ломать сложившийся рабочий уклад и оперативно менять тактику действий. Если хотите избежать досадных ошибок и упущений, прочитайте еще раз первое предложение данного гороскопа. И еще: не дайте втянуть себя в семейную склоку, которая отвлечет от работы. Уделите внимание детям, побольше бывайте на воздухе в выходные. Одиноким Водолеям готовым вступить в серьезные союз, бракосочетание лучше отложить до конца апреля.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Месяц повышенной деловой активности будет поделен для вас на две половины, причем в течение первой удача чаще проявит благосклонность, во второй практически неизбежны разного рода заморочки. Вероятно, до 20 марта получите некое весьма заманчивое предложение. Прежде чем принять или отвергнуть его, обратитесь к помощи опытного независимого эксперта, после чего внимательно прислушайтесь к собственной интуиции. Служащий имеет реальный шанс продвинуться в должности, получить льготы или прибавку к зарплате.

В третьей декаде обстоятельства, по всей видимости, утратят столь радужный оттенок. Вам следует максимально отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. На данном этапе самое важное для вас - не утратить ориентиры и не сбиться с правильного направления. Не исключено, что ваши сердечные дела примут весьма огорчительный поворот. Не принимайте крутых решений и положитесь на своего ангела-хранителя: он поможет безболезненно миновать грозную полосу.

Уделите внимание отдыху и здоровью. Если есть возможность, пройдите диспансеризацию. В конце-концов, может, вас все-таки отпустят с работы на 3-4 дня?



ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

В марте рискуете угодить в некий порочный замкнутый круг: ваша раздражительность будет вызывать ответную негативную реакцию окружающих, что, в свою очередь, усилит вашу агрессивность и бескомпромиссность. Пассивность - отнюдь не черта вашей натуры, однако именно это чуждое вам свойство характера способно спасти ситуацию и избавит вас от ненужных коллизий и потрясений. Помните, что вам категорически противопоказаны любые дискуссии и словопроения по вторникам и субботам. Неотложные деловые вопросы предпочтительнее решать по средам и четвергам, при этом непременно имея при себе предмет туалета белого или голубого цветов. Вам следует соблюдать предельную осмотрительность даже в отношении близких друзей, ибо ваше неосторожное слово может спровоцировать опрометчивый поступок с их стороны.

И еще одна рекомендация: пятничные вечера непременно проводите в обществе тех, кто вас искренне любит и печется о ваших интересах. Это поможет сохранить душевное спокойствие и укрепить оптимистический взгляд на ближайшее будущее.

Новые дела лучше начинать в

третьей декаде марта. Наступает светлая пора в вашей жизни, и ее нужно использовать с максимальной эффективностью.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Вам следует свести к минимуму все свои обязательства. Конфигурация планет такова, что чем больше усилий вы приложите к их выполнению, тем болезненнее будут "пробуксовки". В первой половине месяца астролог не рекомендует заключать никакие сделки, даже кажущиеся крайне выгодными - велик риск угодить в скрытую ловушку и надолго оказаться в финансовой кабале. Вероятно, в вашем окружении появится недобросовестный партнер или советчик, который попытается загрести жар чужими (вашими!) руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. Особо внимательно присмотритесь к Водолеям и Близнецам - избавиться от их пагубного влияния будет очень непросто. Служащий имеет шанс получить повышение, но вместе с ним - бремя дополнительных нагрузок.

Холодный рассудок поможет вам уверенно контролировать ситуацию. Большинство из вас погасят старые долги. Не исключено, что дети станут причиной головной боли. Супругам, погрязшим в нескончаемых ссорах, не следует спешить с разводом: после месяца раздельной жизни ваш семейный очаг разгорится с новой силой.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Во всех отношениях знаменательной обещает стать первая декада месяца. Почти наверняка сможете управиться с делом, незавершенность которого занозой сидела в самом неудобном месте. Снежный ком работы не погребет вас, но проложит тропу к вершине успеха. Указанный период благоприятен для отъезда в командировку и зазывания новых деловых контактов. Именно в это время, как видится астрологу, многие из вас приобретут недвижимость в виде квартиры, загородного дома или земельного участка. Кого-то наверняка окружит искрометное любовное увлечение. Оно будет недолгим, но оставит о себе самые теплые воспоминания.

Во второй декаде и в особенности после 14 марта об удаче говорить вряд ли придется - предстоит нелегкая борьба за выживание. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо практически неизбежно упущение, которое отбросит вас далеко назад. Перенесите на самый конец марта важные встречи и переговоры. Большинство из вас завершат март на вполне оптимистической ноте и благополучно вступят в апрель, который обеща-



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Если вы не проявите достаточной твердости и даже жесткости, вас втянут в разбирательство множества склочных мелочных проблем, не имеющих к вам прямого отношения. Коли такое случится, они без остатка пожрут ваше время, нервы и энергию. Избегайте участия и тем более лидерства в трудовых конфликтах.

Не давайте советов и не пытайтесь решить трудности окружающих - слабые люди чаще всего оказываются эгоистичными и не благодарными. Держите строгий нейтралитет между враждующими фракциями. Храните золотое словечко в жарких домашних спорах - они не оставят вам сил зарабатывать на хлеб насущий. Если же, несмотря на принятые вами меры предосторожности, события примут нежелательный ход, бросайте все дела и полностью изолируйте себя даже от телефона на три-четыре дня.

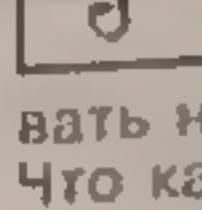
После 15 марта обстоятельства начнут постепенно меняться к лучшему, хотя не исключено, что вам придется залезать в долги. И еще: вам предписана повышенная осторожность в общении с конфиденциальными документами. "Луч света в темном царстве" - любимый человек, который одиноко любит вас и "беленького" и "черненького".



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Март будет держать большинство из вас в напряженном ожидании - ожидании важных перемен к лучшему в карьере, бизнесе, любви. Когда конкретно это произойдет, не берется сказать даже астролог. Да и так ли уж это важно, ведь сюрпризы вас ждут наверняка приятные! По всей вероятности, предприниматель заключит блестящую сделку, осуществление которой укрепит его деловые позиции. Служащий получит дополнительные льготы или пересядет в начальственное кресло - бумажник хоть и не затрещит по швам, но заметно потолстеет. Лица творческих наклонностей подпишут престижные контракты - прямой путь к славе и общественному признанию. Военнослужащий, волевавший в "горячей точке" и в первую очередь в Чечне, добьется справедливо причитающихся ему привилегий.

События будут набирать темп день ото дня и к середине месяца примут прямо-таки головокружительный характер. Блага и подарки судьбы посыпятся на большинство из вас, словно из рога изобилия. Многим предстоит некая романтическая встреча. Уже в первый час знакомства вами овладеет ощущение, будто вы знаете ее (или его) едва ли не всю со- знательную жизнь.



СТРЕЛЕЦ (24 сентября - 23 октября).

Большинству из вас вряд ли придется сетовать на превратность судьбы. Что касается не всегда приятных выпадов со стороны ближних, то отнесем их на счет несовершенства человеческой натуры, а по-сему пусть вас не покидает чувство оптимизма и уверенности в себе. Успеха добьются в первую очередь лица творческих наклонностей, служители изящных искусств, работники прессы, рекламисты и туристических агентств. Март станет свидетелем упрочения вашей деловой репутации и осуществления карьерных амбиций в самом благом понимании этого слова. Вы - в центре общественного внимания, множество людей ищет знакомства и дружбы с вами. Тщательно отделяйте зерна от плевел, ибо не в каждой навозной куче скрыто жемчужное зерно. Вероятно, с сердечной болью убедитесь, что кто-то из вашего ближайшего окружения, кому вы доверяли как самому себе, является человеком с "двойным дном". Примите это как данность и не вылавливайте его на дуэль. Хотя во второй декаде будет наблюдаться спад деловой активности, конец месяца позволит наверстать упущенное.

Вам уготованы волшебные вечера в обществе любимого человека, наполненные нежностью и полным взаимопониманием.



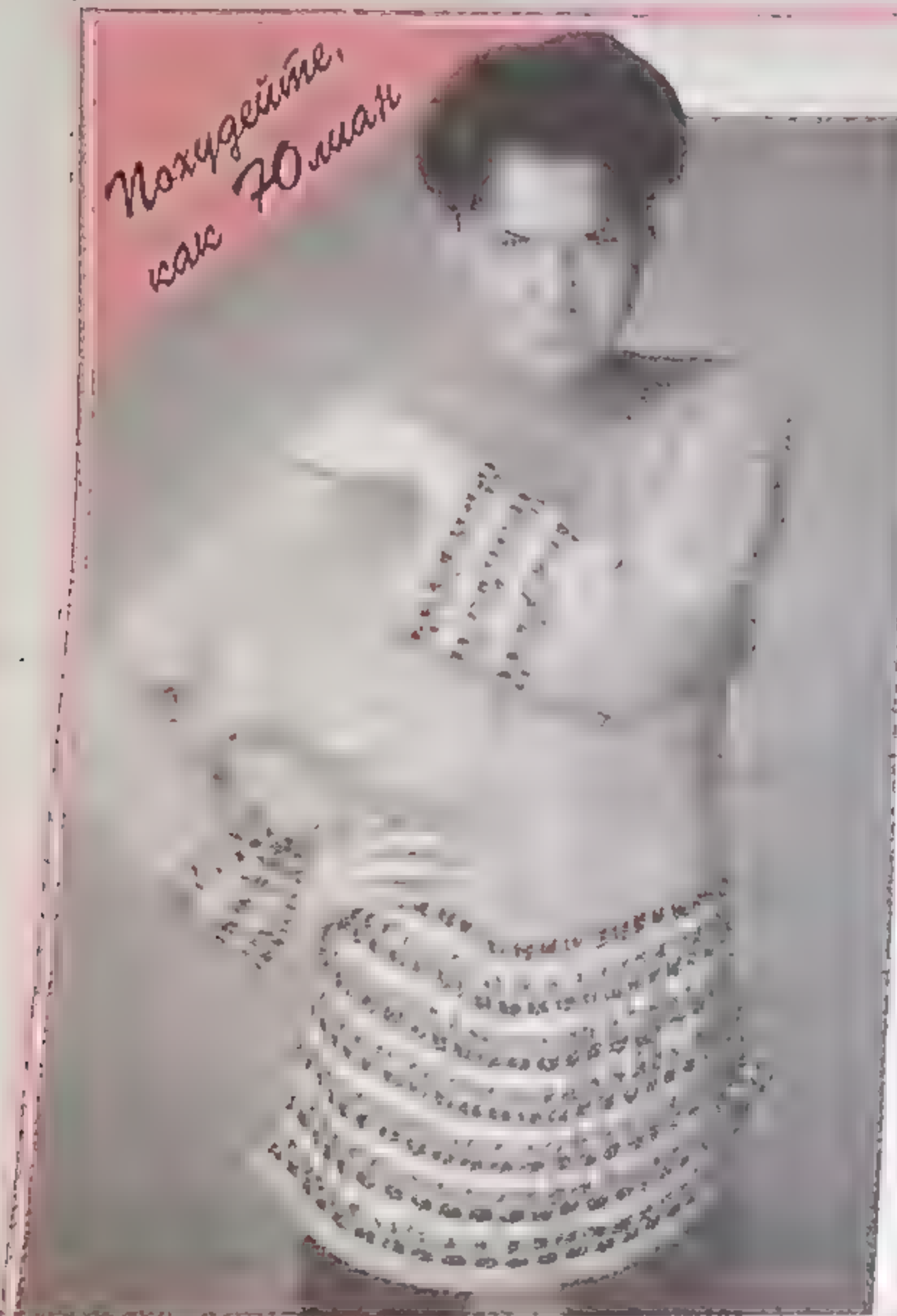
СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Вас ждет напряженный месяц, однако приложенные усилия и затраченная энергия будут вполне адекватны полученным результатам. Порой покажется, что вы не управляетесь с потоком дел, но всякий раз вам удастся "удержаться в седле". Бизнесмен получит долгожданную лицензию. На любое ваше заявление будет наложена, скорее всего, положительная резолюция - не упустите благоприятный момент и ставьте вопрос о повышении зарплаты. Не бойтесь вызова в суд - разбирательство завершится в вашу пользу, требуйте компенсации за моральный ущерб.

В целом благополучное течение дел, возможно, настроит наиболее удачливых и преуспевающих на философский и даже метафизический лад, побудит задуматься о подлинных ценностях бытия. Кто-то, как представляется астрологу, решит заняться благотворительностью, дабы облегчить участь тех, кого судьба обошла своими милостями.

Ощущение счастья, душевного покоя и стабильности будет усилено атмосферой любви и взаимопонимания в семье. Это наполнит уверенностью, что каменные своды домашнего очага помогут одолеть любые трудности.

Похудейте,
как 70-лет



ПРОГРАММА КОНТРОЛЯ ВЕСА

Мы не толстеем от переедания и не худеем от недоедания. Мы можем сбросить желаемый вес, но организм сохранит страховочные запасы жира. Мы убираем не следствие образования веса, а причину. Почему так плохо выглядим, почему отвисает кожа, почему чувствуем себя не совсем хорошо? Виновата диета. Мы потеряли вес за счет воды и белка, а жир остался. Механизм самосохранения не позволяет заморить тело голодом. Мы должны понять, что самое главное - это наше здоровье. Если мы здоровы, то наше тело стройно и красиво.

Наша программа включает в себя: Первая фаза - Нью плас; Калли и Квайнэри. Многие худеют, просто употребляя эти продукты. Некоторым этого недостаточно. Вторая фаза, добавляются:

Экшин Капс: стимулирует правильный жировой обмен; улучшает метаболические процессы, позволяет более эффективно сжигать жир с выделением энергии.

Форчен Делайн: - это низкокалорийный напиток из трав. Разработан специально для питания естественных процессов удаления шлаков из организма, в т.ч. жировых клеток. Выводит из мышц молочную кислоту.

Исследования показали, что эти продукты помогают организму сжигать жиры и выводить шлаки из жировых клеток

Третья фаза - для тех, кто хочет похудеть быстро и безопасно, предлагается дополнительный набор продуктов.

Вайталайт Бар: батончики с низким содержанием жиров, натрия и калорий. Дает ощущение сытости.

Сан Трим: Помогает регулировать аппетит. Сдерживает от переедания.

Файбертон - очищает поверхность кишечника и стимулирует перистальтику. Наличие клетчатки устраняет запоры без применения грубых слабительных.

Вайтадофилиус: - поставляет организму не менее 20 млн. живых лактобактерий, обладающих активностью против широкого спектра патогенных и условно-патогенных микроорганизмов и тем самым нормализующих микрофлору кишечника.

Вайта Тест. Продукт позволяет эффективно бороться с соблазнами: курением; наркотиками; пристрастием к соли, сахару, алкоголю.

Питательные вещества тонизируют и питают почки и поджелудочную железу.

Самое главное - доверяйте естественным процессам вашего организма. Позвольте организму исцелять себя самому и вы не пожалеете - он отплатит вам отличным здоровьем и естественной стройностью.

Наша программа стоит дорого - но она весьма эффективна.

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
«Домашний
доктор» - Люкс

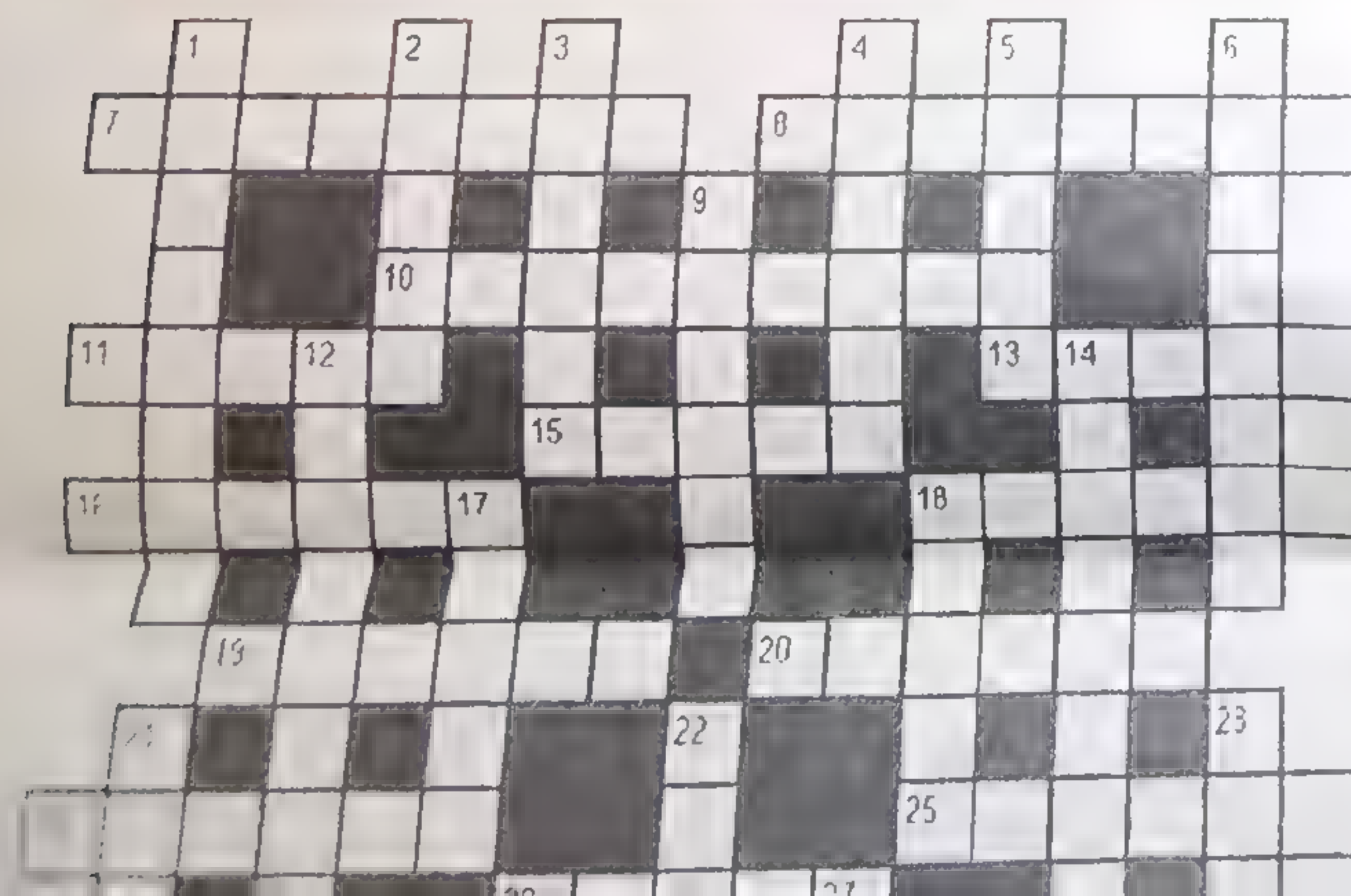
УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН



ТАЛАЯ ВОДА

Любую диету желательно как следует запивать - чтобы из организма «вымывались» продукты распада и токсины. Причем лучше всего запивать талой водой.

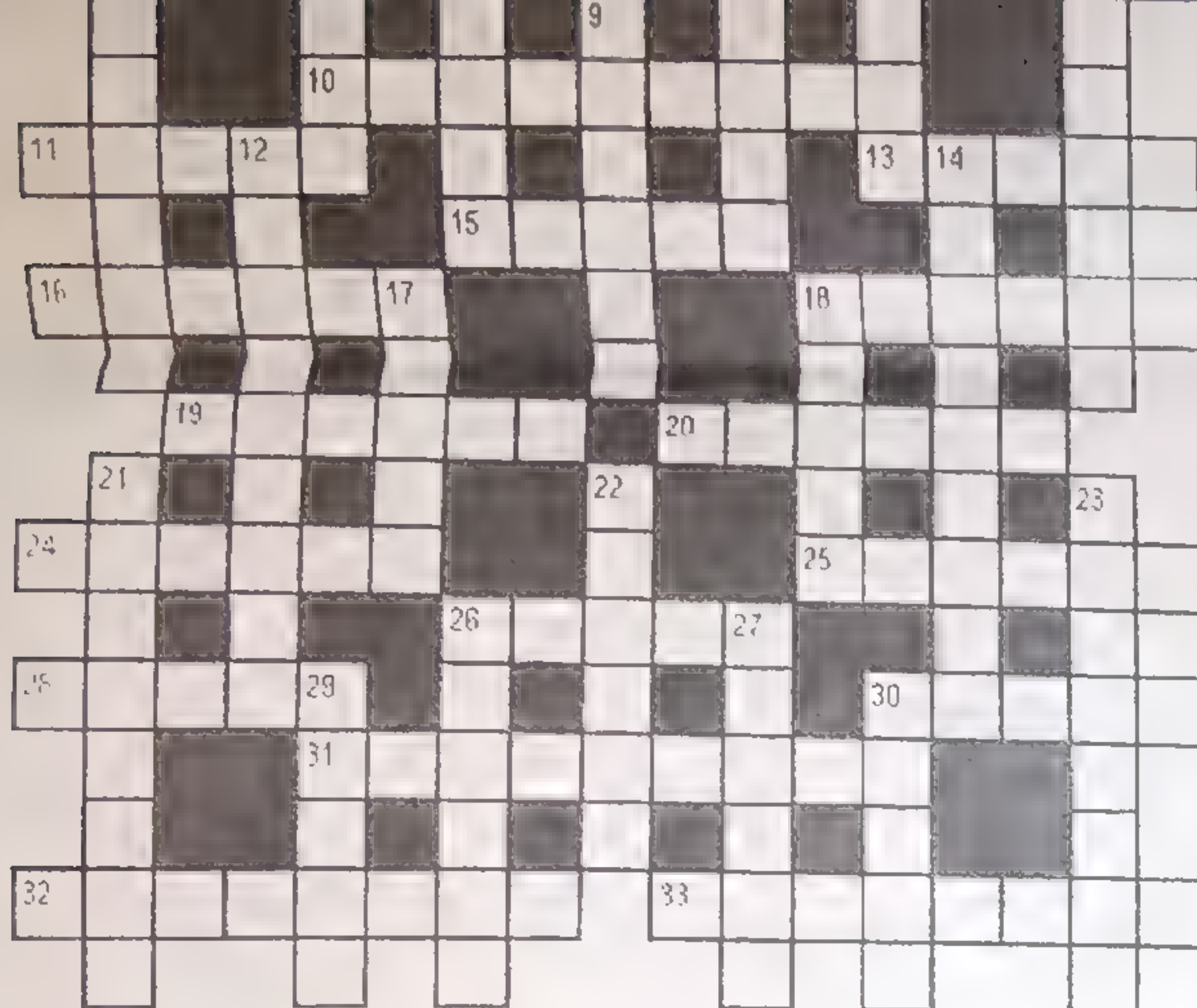
ТАКАЯ «аш два о» помогает при лечении ожирения и атеросклероза, омолаживает организм и укрепляет иммунитет. Благодаря ей куры дают вдвое больше яиц, а коровы увеличивают надои... Возможно, горцы потому и живут так долго, оставаясь здоровыми, что постоянно пьют воду, стекающую с тающих

вершин. Среди северных народов также немало долгожителей, они постоянно пьют талую воду, а хранят ее в ледниках замороженной.

Получить целебную воду можно и в домашних условиях. Заморозьте в морозильнике (желательно в эмалированной кастрюле с крышкой) обыкновенную воду

потребуется несколько часов. Грязная ее часть с вредными примесями концентрируется по центру и замерзает в последнюю очередь. Ее надо слить. Ну а если у вас замерзло все содержимое кастрюли, направьте на центральный белесый столбик льда струю горячей воды. Она быстро - на ваших глазах - вымоет все, что положено. Прозрачный лед надо разморозить и использовать в пищу.

Наталья ЕВГЕНЬЕВА,
натуролог
«Улыбайтесь»



По горизонтали: 7. Парижский район, запечатленный в оперетте И.Кальмана. 8. Нереволюционное развитие. 10. Русский ученый, которому международная общественность присвоила почетное звание "Леонардо да Винчи XX в.". 11. Драма А.Островского, действие которой происходит в городе Калинове. 13. Топливо из леса. 15. Самый южный город СССР. 16. Приятный запах. 18. Поэт "серебряного века", которого Е.Евтушенко назвал "экзотическим цветком русской поэзии". 19. В древности этот камень считали двойником рубина, а на Руси называли "господином всех камней". 20. Торговец подержанными вещами. 24. Беспорядок, хаос. 25. "Голубой воришка", завхоз 2-го дома Старгородского собеса, имеющий своих последователей и в наши дни. 26. Знаменитый французский мим. 28. Трость нищего. 30. "Весь избитый" головной убор, который чистили в стихотворении "Бородино". 31. Пуговицы, крючки, молнии для портного. 32. Песня И.Грибулиной, написанная специально для И.Кобзона. 33. Мексиканский бандит в вестерне "Золо-

то Маккены" в исполнении Омара Шерифа.

По вертикали: 1. Шляпа мексиканца. 2. Ткань в корбушке некрашеного корбейника. 3. Расстояние между двумя проколами иглы в шитье. 4. Овощ, которым девушки натирали щеки. 5. Имя героя "Американской трагедии" Т.Драйзера. 6. Плод этого кустарника побил все рекорды по содержанию витамина С. 9. Актер, сыгравший главную роль в фильме "Баллада о солдате". 12. Птица, устилающая свое гнездо рыбьими косточками. 14. Низкие и широкие сани. 17. Разбавитель джина. 18. Пачка резаной бумаги вместо денег. 21. "На заре ты ее не буди" Композитор? 22. Картофельное пюре по отношению к котлете. 23. Музыкальное произведение, исполняемое под окном возлюбленной. 26. Путаное, непонятное дело. 27. С его помощью Бывалый в "Кавказской пленнице" учил танцевать твист. 29. Столица государства, в котором, по утверждению Дымбы, "все есть". 30. Когда-то его женщины носили, а теперь под него автомобилисты заглядывают.

Ответы на кроссворд опубликованный в № 1

По горизонтали: 7. Багажник. 8. Бердичев. 10. Бутик. 11. Бочка. 12. Брабанцио. 15. Байкал. 18. Бернес. 19. Бедокур. 20. Баядера. 21. Былинка. 24. Бурлаки. 26. Белица. 27. Бедлам. 31. Баратария. 33. Бокал. 34. Бахча. 35. Бергамот. 36. Биология.

По вертикали: 1. "Басурман". 2. Барин. 3. Бистро. 4. Бензин. 5. Бирон. 6. Берковец. 9. Биатлон. 13. Багряница. 14. Бедоносец. 16. Берроуз. 17. Бутылка. 22. Блантер. 23. Бетховен. 25. Бабочкин. 28. Байрон. 29. Библия. 30. Банда. 32. Батон.

запивать - чтобы из организма "вымывались" продукты распада и токсины. Причем лучше всего запивать талой водой.

ТАКАЯ "аш два о" помогает при лечении ожирения и атеросклероза, омолаживает организм и укрепляет иммунитет. Благодаря ей куры дают вдвое больше яиц, а коровы увеличивают надои... Возможно, горцы потому и живут так долго, оставаясь здоровыми, что постоянно пьют воду, стекающую с тающих ледников и снежных

вершин. Среди северных народов также немало долгожителей, они постоянно пьют талую воду, а хранят ее в ледниках замороженной.

Получить целебную воду можно и в домашних условиях. Заморозьте в морозильнике (желательно в эмалированной кастрюле с крышкой) обыкновенную воду из-под крана. На это

мерзает в последнюю очередь. Ее надо слить. Ну а если у вас замерзло все содержимое кастрюли, направьте на центральный белесый столбик льда струю горячей воды. Она быстро - на ваших глазах - вымоет все, что попало. Прозрачный лед надо разморозить и использовать в пищу.

Наталья ЕВГЕНЬЕВА,
натуролог
"Худеем вместе"

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.

Цена свободная.

Заказ № 10853

Наши индексы
32254 (подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в Объединенном
каталоге
(зеленая обложка).

Отпечатано
в ПО «Пресса-1».
125865, ГСП, Москва,
А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИИ
СВЯЗИ

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ,
ЧТОБЫ ЖИТЬ?



Стр. **3**

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ
ВИТАМИН

Стр. **5**

У ВАС СВОДИТ
НОГИ?

Стр. **6**

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

5



Стр. **3**

**САМЫЙ ГЛАВНЫЙ
ВИТАМИН**

Стр. **5**

**У ВАС СВОДИТ
НОГЫ?**

Стр. **6**

**ЧЬИ В ЛЕСУ
ШИШКИ?**

Стр. **8**

**ПЛАТФОРМА ДЛЯ
ОСТЕОХОНДРОЗА**

Стр. **9**



ДОЧКИ-МАТЕРИ.

Как найти общий язык

Стр. **7**

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Массаж снимет усталость ног

У богатых свой рак

Остеохондроз - плата за лень?

Рецепты фитотерапии

Мастопатия

Болен аллергией - закаляйся

НЕ ЛЯЗГАЙТЕ ЧЕЛЮСТЯМИ



НА лечение заболеваний полости рта американцы тратят ежегодно около 1 миллиарда долларов. В той или иной степени «зубами» страдают примерно 10 миллионов жителей страны. Дорогостоящие операции нередко ведут к сильным осложнениям, вплоть до потери способности есть и говорить.

На основе серьезного исследования стоматолог Стив Уайт сделал вывод: в большинстве случаев в заболевания челюстей не следует вмешиваться. Нередко они проходят сами по себе, либо остаются в неопасной и непрогрессирующей стадии. А вот практические рекомендации каждому, кто еще не запустил болезнь:

- не скрежетать зубами и не лязгать ими;
- не применять лекарства, расслабляющие мускулатуру;
- не прикладывать тепло или лед для снижения боли;
- избегать резких движений челюстями, таких как зевание, энергичное пение и жевание резинки.

ЛЮБОВНЫЙ РЕЦЕПТ

ПУТЬ к сердцу лежит через желудок - это правило справедливо, прежде всего, в зрелом возрасте. Однако реальный

в следующем: после стакана шампанского - закуска, в состав которой входит сыр из овечьего молока. Затем следует основное блюдо - жареное мясо с

ЧИТАТЬ ВСЕГДА?

К ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫМ заболеваниям желудочно-кишечного тракта приводит чтение за приемом пищи, считают гастроэнтерологи. Неспроста в «Собаьем сердце» булгаковский персонаж профессор Преображенский умолял своего ассистента не читать за обедом большевистских газет. Поскольку личные наблюдения говорили о понижении коленных рефлексов и угнетении состояния духа. Времена сейчас изменились, но независимо от политической ориентации прессы, медики по-прежнему не рекомендуют совмещать эти два процесса в один.

Замечено, что усиленная умственная деятельность во время еды ослабляет эффективность работы вкусовых рецепторов, желез, нарушает условия выделения желудочного сока и переваривания пищи.

АНТЕННА В УХЕ

ПО сотовому телефону лучше говорить поменьше. Входящая в систему американского правительства Администрация США по продуктам и лекарствам сообщила, что в целях предосторожности владельцам и пользователям мобильных телефонов желательно сократить время пользования ими и стремиться использовать такие модели, в конструкции которых антенна находится как можно дальше от головы человека. Об этом говорится в сообщении пресс-службы администрации, являющейся головным органом по сертификации безопасности бытовой техники в США.

Подчеркивается, что в настоящий момент нет научно обоснованных доказательств, которые однозначно подтвердили бы безопасность сотовых телефонов или доказали бы их вред для здоровья пользователя. И те и другие сведения остаются по-прежнему неполными и поэтому необходимо дальнейшее продолжение медицинских исследований.

По данным администрации, важно, в частности, прояснить ситуацию вокруг имеющихся данных о возможной связи между частым использованием сотового телефона и возникновением одного из очень редких видов раковой опухоли мозга, а также между излучением сотового телефона и случаями изменений генетического характера в тканях живого организма.

В общем, тем, кто беспокоиться о своем здоровье, по возможности лучше больше использовать обычные телефоны или пользоваться, например, выносными антеннами в автомобилях при подключении сотового. Это позволит максимально отдалить источник микроволнового излучения от пользователя.

ЛЕЧЕБНЫЙ БАНАН

ОТ ЯБЛОКА можно не только согреть, как Ева с Адамом, но и похудеть. Благодаря содержащемуся в яблоке витамину С щитовидная железа активизирует выработку гормонов. Кроме того, витамин С способствует сжиганию избыточных жиров и одновременно проводит детоксикацию. Содержащиеся в яблоках балластные вещества уравнивают уровень сахара в крови. Яблоки следует есть неочищенными, так как в их кожуре много полезных веществ. Не

ляет нервную систему. Витамин А активизирует обмен веществ, а витамин С способствует разложению жиров. Банан следует есть сразу же после того, как очистите его, так как в противном случае витамины в нем подвергнутся распаду.

Груша благодаря содержащейся в ней фолиевой кислоте улучшает

настроение, высвобождает так называемый гормон счастья - лучшее средство против депрессии. Содержание воды в груше чрезвычайно высоко, поэтому она ненадолго задерживается

в желудке и быстро попадает в кишечник, что способствует его очищению. Груши также следует есть неочищенными.

Грейпфрут - гарантия стройности. В одном-единственном плоде содержится все, что требуется организму в течение дня. Грейпфрут держит в равновесии внутреннюю флору кишечника.

ЗЛОВЕЩИЕ БАШНИ

СВЯЗЬ между телебашней и детской лейкемией установили медики Австралии. Университетские исследователи обнаружили: дети, живущие в трех районах вокруг телебашни, умирают от лейкемии в 2,5 раза чаще. Они также в 1,5 раза чаще заболевают этой страшной болезнью.

Тем не менее авторы исследования, во время которого изучались статисти-



лезнь:
не скрежетать зубами и не лязгать ими;
не применять лекарства, расслабляющие мускулатуру;
не прикладывать тепло или лед для снижения боли;
избегать резких движений челюстями, таких как зевание, энергичное пение и жевание резинки.

ЛЮБОВНЫЙ РЕЦЕПТ

ПУТЬ к сердцу лежит через желудок - это правило справедливо, прежде всего, в зрелом возрасте. Однако реальный результат зависит от соответствующего рецепта. Авторитетный сексолог доктор Малкольм Каррутерс составил так называемое лечебное меню, благодаря которому даже уставшие пожилые мужчины и без виагры обретают былую активность.

Рецепт заключается

в следующем: после стакана шампанского - закуска, в состав которой входит сыр из овечьего молока. Затем следует основное блюдо - жареное мясо с подливкой, богатой витаминами, и салат. А на десерт - посыпанный толчеными орехами шоколадный пудинг.

Между прочим, этот рецепт универсален: более свежими и активными такая пища делает как мужчин, так и женщин.

ОТ ЯБЛОКА можно не только согреть, как Ева с Адамом, но и похудеть. Благодаря содержащемуся в яблоке витамину С щитовидная железа активизирует выработку гормонов. Кроме того, витамин С способствует сжиганию избыточных жиров и одновременно проводит детоксикацию. Содержащиеся в яблоках балластные вещества уравновешивают уровень сахара в крови. Яблоки следует есть неочищенными, так как в их кожуре много полезных веществ. Не следует также подвергать их термической обработке, потому что при этом теряется 70 процентов витаминов.

Если вы не любите яблоки, то съешьте банан! При невысокой калорийности он надолго дает чувство насыщения. А содержащийся в нем витамин В укреп-

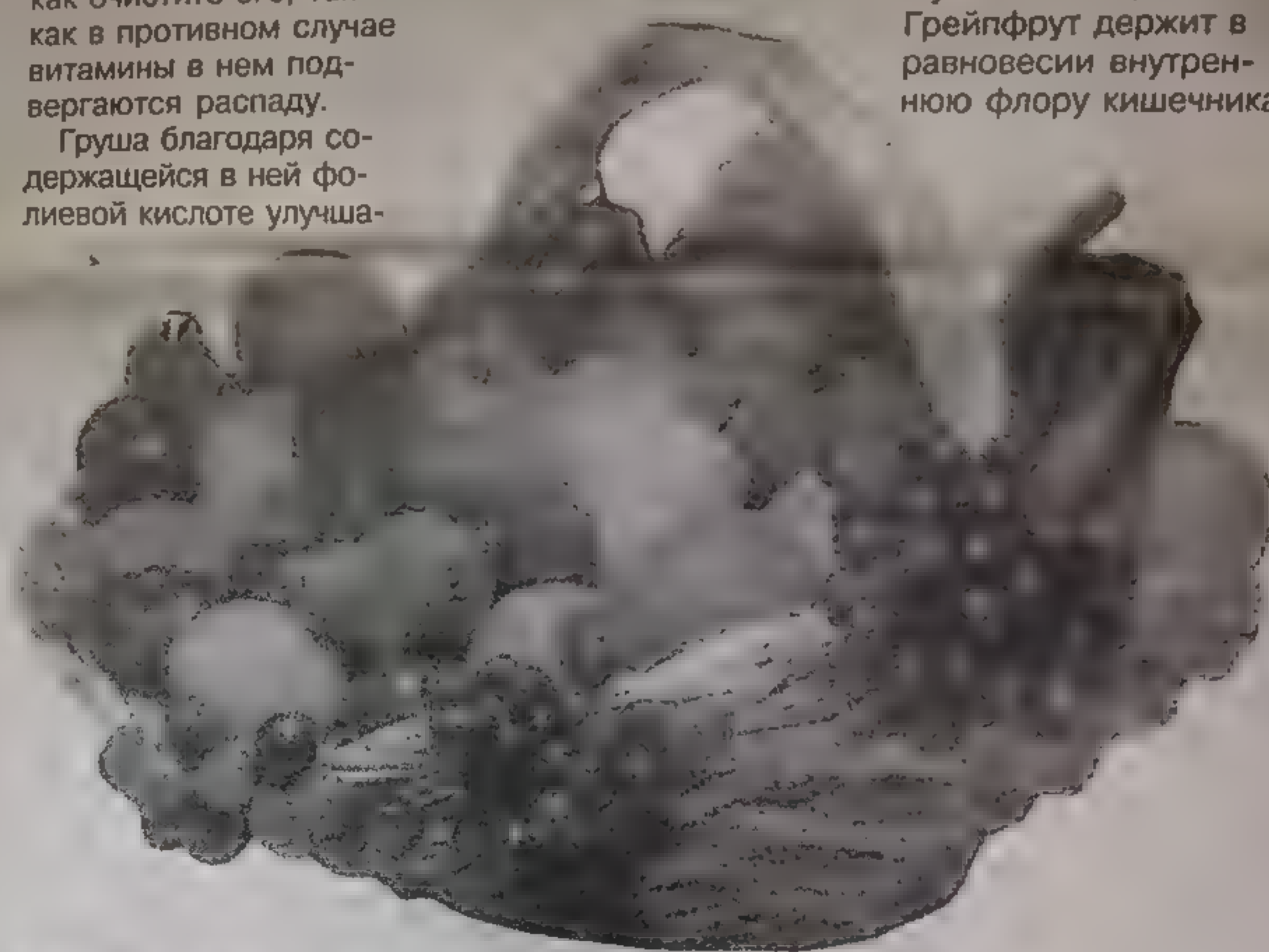
ляет нервную систему. Витамин А активизирует обмен веществ, а витамин С способствует разложению жиров. Банан следует есть сразу же после того, как очистите его, так как в противном случае витамины в нем подвернутся распаду.

Груша благодаря содержащейся в ней фолиевой кислоте улучша-

ет настроение, высвобождает так называемый гормон счастья - лучшее средство против депрессии. Содержание воды в груше чрезвычайно высоко, поэтому она ненадолго задержи-

вает ее очищение. Груши также следует есть неочищенными.

Грейпфрут - гарантия стройности. В одном-единственном плоде содержится все, что требуется организму в течение дня. Грейпфрут держит в равновесии внутреннюю флору кишечника.



СВЯЗЬ между телебашней и детской лейкемией установили медики Австралии. Университетские исследователи обнаружили: дети, живущие в трех районах вокруг телебашни, умирают от лейкемии в 2,5 раза чаще. Они также в 1,5 раза чаще заболевают этой страшной болезнью.

Тем не менее авторы исследования, во время которого изучались статистические данные по заболеваемости раком в период с 1972 по 1990 годы, в одном из районов Сиднея с населением около 700 тысяч человек, подчеркивают: пока рано делать какие-либо окончательные выводы и необходимо продолжать работу в том же направлении. Один из авторов, работающий в Университете Ла Троб, заявил: "Исследование показало взаимосвязь, а не случайное совпадение. Пока виден дым, а не причина, породившая огонь".

АБОРТ БЕЗ РАКА

НЕ ВЫЗЫВАЕТ аборт, вопреки прежним предположениям, рака груди. Такой вывод сделала группа датских ученых в ходе тщательного анализа медицинских данных полутора миллионов женщин, родившихся между 1935 и 1978 годами.

По материалам
"ЭКСТРА-ПРЕСС"

ГРУДЬ КОЛЕСОМ

НЕ ОСТАЮТСЯ равнодушными мужчины при виде упругой, ухоженной женской груди. Порой она может затмить даже кривые от рождения ноги. В этой связи английский врач Чарльз Рико, большой специалист по бюстам, дает ряд рекомендаций.

Следите за осанкой. Плечи расправлены, подбородок вперед - в этом можно попрактиковаться дома, положив книгу на голову. Если она не упадет в течение трех минут - поздравьте себя!

Кожу груди необходимо смазывать кремом, так как если кожа сухая, то грудь теряет упругость.

Для груди также необходима зарядка, которую полезно чередовать с упражнениями для дыхания.

Регулярно массируйте грудь круговыми движениями по направлению к шее. Это улучшает кровоснабжение и освежает соединительную ткань.

Если летом вы хотите по-

красоваться в платье с глубоким вырезом, намажьте грудь кремом, а затем слегка помассируйте ее кусочками льда - круговыми движениями снизу вверх и снаружи к центру.

Если на груди вскочили прыщи, то избавиться от них можно, протирая чаем. Полезны также инфракрасные солнечные ванны.

Обнаружив на груди морщины, возьмите в привычку после вечернего душа основательно смазывать ее жирным кремом. Полезно также тщательно массировать ее с помощью губки.

Желательно обтирать грудь холодной водой. Это увеличивает упругость соединительных тканей.

Собираясь загорать, не забудьте о соответствующем креме! Летом вам обязательно понадобится специальный защитный крем, так как кожа на груди особенно чувствительна.

Пейте побольше минераль-

ной воды! Она помогает коже сохранять свежесть и вымывает из организма вредные вещества. Старайтесь избегать продукты, богатые балластными веществами.

Не садитесь на жесткую диету. Ведь в этом случае кожа быстро теряет упругость и становится морщинистой.

Спите на плоской подушке. Ведь морщины на груди образуются, прежде всего, по ночам.

Если кожа у вас сухая и на шее появились морщины, сделайте масляный компресс. Намажьте шею теплым растительным маслом, положите фольгу и замотайте шею влажным теплым полотенцем.

Носите строго соответствующий размеру бюстгальтер. Это снимает часть нагрузки и придает груди красивую форму.

Собираясь в гости в вечернем туалете с глубоким вырезом, положите на грудь и плечи немного золотистой пылицы. При вечернем освещении ухоженная, красивая грудь будет смотреться еще эффектнее.



Болезни XX века

ГДЕ ВЗЯТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ ЖИТЬ?

ОБИДЫ, ссоры, разочарования, неприятные события заполняют нашу жизнь, вызывая массу отрицательных переживаний. Мы испытываем гнев, раздражение, ненависть, страдаем, находясь во власти негативных эмоций. Переживания действительно забирают наши силы. И вместо того, чтобы быстрее выйти из такого состояния и подумать: как это произошло, какие выводы можно сделать из этой ситуации, и тем самым почувствовать себя сильным и собранным, мы еще и еще пережевываем наши обиды, жалуемся друзьям и знакомым, выслушиваем в ответ их жалобы и еще больше теряем силы. Чувствуя себя маленькими и слабыми, позволяем себе страдать там, где нужно действовать или менять свое отношение к случившемуся.

Нас окружают разные люди, и отношения с ними складываются не всегда просто.

Трудный партнер, муж или жена - это человек, которого ты не принимаешь, который вызывает раздражение, общение с ним превращается в постоянное выяснение отношений. Однако если выбрал этого человека себе в партнеры, то надо принять его таким, какой он есть, чем тратить впустую силы на его переделывание. Нет никакого смысла растрачивать силы на то, что не меняется. Если же он принципиально не устраивает, то лучше с ним расстаться или направить силы на поиск компромисса, либо на создание оптимальных отношений.

Много энергии уходит у нас на переживание событий, которые уже произошли и которые нельзя изменить. Мне знакомы две женщины, пережившие одну и ту же трагедию - они потеряли детей. Одна из них так и не может примириться с гибелью дочери, и на протяжении десятка лет

Другая женщина нашла в себе силы жить дальше. Теперь у нее растет другой ребенок, она полностью поглощена им и созданием и благоустройством новой жизни.

Огромные силы мы тратим на борьбу с собой, на недовольство собой. Нет смысла переживать из-за того, что не устраивает работа, - лучше поискать другую, более интересную. Не стоит комплексовать по поводу своей внешности, лучше заняться созданием нового имиджа, шейпингом или сшить новое платье. Не вините себя за глупый поступок, подумайте, как поступать в дальнейшем.

Никто из нас не задумывался, сколько сил «пожирает» одиночество! Когда нет возможности подпитываться энергией, получать поддержку и рассчитывать на понимание близких людей. Часто мы даже не обращаемся за помощью к другим, будучи уверенными в том, что наши проблемы никого не трогают. Действительно, не нужно жаловаться, ныть, засыпать своими неприятностями других, скорее всего у них возникнет желание поскорее отделаться от вас. Но если прийти к близким и поделиться своими планами, мечтами или обратиться за поддержкой, то скорее всего ее получишь. Люди всегда откликаются на позитив и рады поддержать уверенность другого человека, потому что сами начинают при этом чувствовать себя большими, значительными и уверенными. Мы всегда получаем ту поддержку, которую ожидаем.

Самый простой способ ощущения собственной силы - это не тратить их впустую, а находить им достойное применение.

ЧТО ДАЕТ НАМ СИЛЫ?

Мощной подпиткой может быть общение с людьми - сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами. Будь то вечер бардовской песни, встреча выпускников, об-

щественное объединение, занятия спортом - все это дает возможность получить силы от общей энергии людей.

Испытывая одиночество, когда рядом нет близких, которые бы могли поддержать, вспомни людей, которые стоят за тобой. Сколько их должно было родиться и жить, чтобы ты появился на свет: пра-пра-прабабушки и дедушки, ближайшие родственники, родители - благодаря им ты появился на свет. Под тобой мощные корни, в тебе энергия этих людей. Ощути себя сильным. Ведь среди миллионов сперматозоидов и сотен яйцеклеток только одна пара выстояла в борьбе за жизнь - и родился ты, изначально сильный, если победил в такой борьбе.

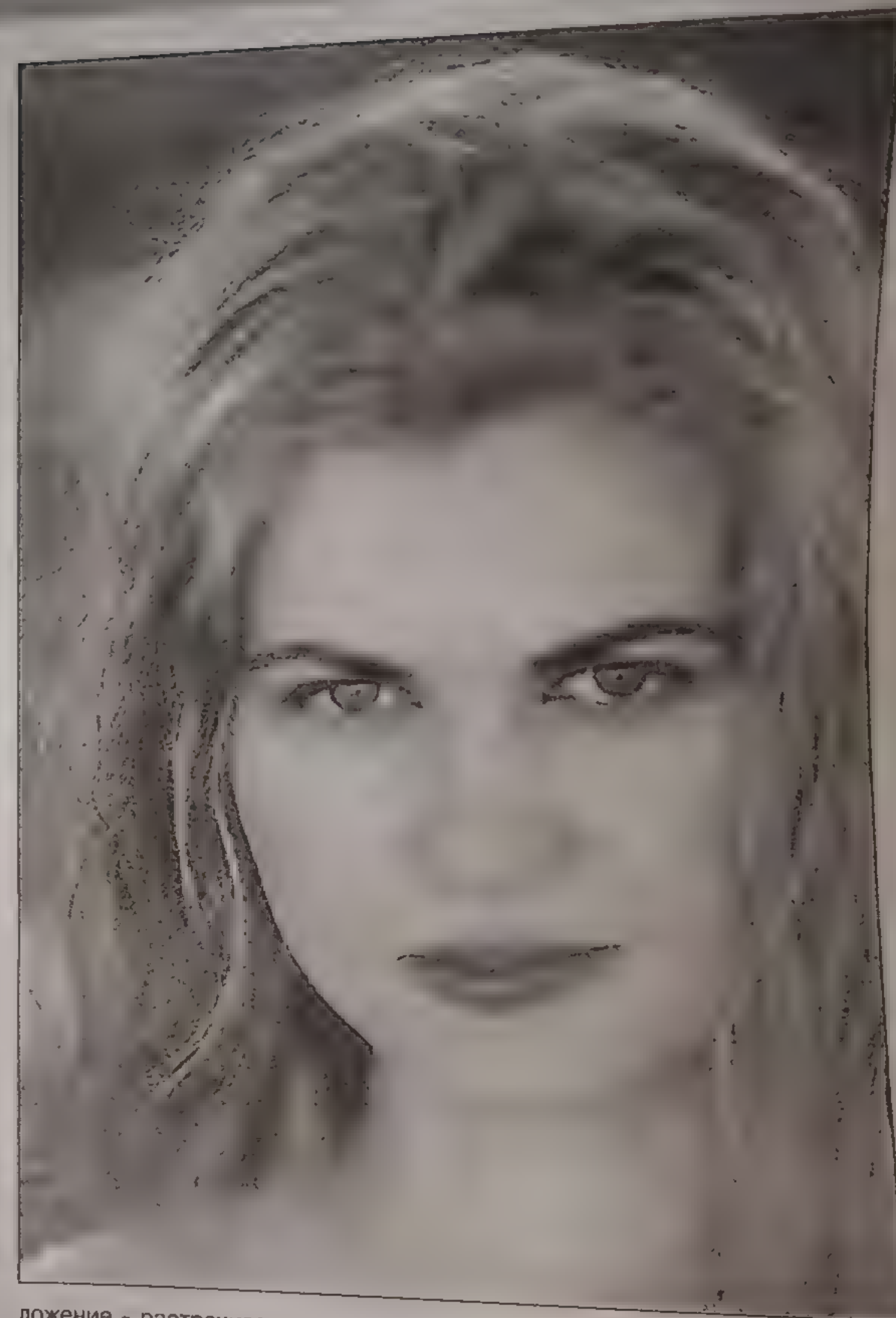
Найди внешние источники силы. Например, гуляя в лесу или парке, работая на своем участке, получаем такой энергетический заряд, который в значительной мере подпитывает наши силы. Сама Вселенная дает нам эту подпитку. Многие люди такой заряд сил получают от воды, ее мощной энергии.

Источником силы могут стать любимые книги и музыка, способные наполнить человека жизненной энергией.

КОГДА МЫ БЫВАЕМ СИЛЬНЫМИ?

Прежде всего, когда живем в согласии с собой, когда четко знаем, чего мы хотим, и идем к цели, не тратя силы на сомнения и нерешительность. Если чувствуешь недостаток сил, скорее всего в твоей жизни есть какая-то неясность. **Неопределенность планов или отношений забирает энергию.** Постарайся четко определить, какие отношения хочешь создать, какую цель достичь. Препятствия на пути к цели или «зацикливание» на них забирают слишком много сил. Ясное видение своей жизни придает силы.

Пока сомневаешься, разводишь ли, уходишь ли с этой работы, соглашаешься ли на договор,



ложение - растрачиваешь силы на сомнения, терзания, обдумывания последствий. **Когда решение принято - все силы мобилизуются на достижение цели.**

Мы сильны, когда верим в себя, свои возможности, когда живем убеждениями: «Я могу! У меня получится!», когда делаем дело, в котором чувствуем себя мастером, когда берем на себя ответственность, не ожидая, что кто-то вместо нас решит нашу проблему.

Вспомните ситуацию, когда оказались выше обстоятельств, добивались успеха. Такой пере-

шее средство для поддержания собственных сил и уверенности в себе. Ведь если уже был сильным, значит, всегда можешь быть им. Эта сила - в тебе.

Верьте себе, доверяйтесь внутреннему ощущению целесообразности и важности того, что вы делаете. Не торопите события и не беспокойтесь зря, растрачивая силы. Все свое время.

Помните, мир полон сил, и вы - часть этого мира.

выборят этого человека себе в партнеры, то надо принять его таким, какой он есть, чем тратить впустую силы на его переделывание. Нет никакого смысла растрачивать силы на то, что не меняется. Если же он принципиально не устраивает, то лучше с ним расстаться или направить силы на поиск компромисса, либо на создание оптимальных отношений.

Много энергии уходит у нас на переживание событий, которые уже произошли и которые нельзя изменить. Мне знакомы две женщины, пережившие одну и ту же трагедию - они потеряли детей. Одна из них так и не может примириться с гибелью дочери, и на протяжении десяти лет остается погруженной в страдания, ее гнетет чувство вины, что не уберегла ребенка. Вся ее энергия уходит на переживания.

отделаться от вас. Но если прийти к близким и поделиться своими планами, мечтами или обратиться за поддержкой, то скорее всего ее получишь. Люди всегда откликаются на позитив и рады поддержать уверенность другого человека, потому что сами начинают при этом чувствовать себя большими, значительными и уверенными. Мы всегда получаем ту поддержку, которую ожидаем.

Самый простой способ ощущения собственной силы - это не тратить их впустую, а находить им достойное применение.

ЧТО ДАЕТ НАМ СИЛЫ?

Мощной подпиткой может быть общение с людьми - сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами. Будь то вечер бардовской песни, встреча выпускников, об-

ные наполнить человека жизненной энергией.

КОГДА МЫ БЫВАЕМ СИЛЬНЫМИ?

Прежде всего, когда живем в согласии с собой, когда четко знаем, чего мы хотим, и идем к цели, не тратя силы на сомнения и нерешительность. Если чувствуешь недостаток сил, скорее всего в твоей жизни есть какая-то неясность. Неопределенность планов или отношений забирает энергию. Постарайся четко определить, какие отношения хочешь создать, какую цель достичь. Препятствия на пути к цели или "зацикливание" на них забирают слишком много сил. Ясное видение своей жизни придает силы.

Пока сомневаешься, разводишься ли, уходишь ли с этой работы, соглашаешься ли на деловое пред-

ложение - растрачиваешь силы на сомнения, терзания, обдумывания последствий. Когда решение принято - все силы мобилизуются на достижение цели.

Мы сильны, когда верим в себя, свои возможности, когда живем убеждениями: "Я могу! У меня получится!", когда делаем дело, в котором чувствуем себя мастером, когда берем на себя ответственность, не ожидая, что кто-то вместо нас решит нашу проблему.

Вспомните ситуации, когда оказались выше обстоятельств, добивались успеха. Такой перечень своих сильных поступков - хоро-

шее средство для поддержания собственных сил и уверенности в себе. Ведь если уже был сильным, значит, всегда можешь быть им. Эта сила - в тебе.

Верьте себе, доверяйтесь внутреннему ощущению целесообразности и важности того, что вы делаете. Не торопите события и не расстраивайтесь зря, растрачивая силы. Все свое время.

Помните, мир полон сил, и вы - часть этого мира.

Татьяна ЛИЩУК
"Семейный доктор"

ПНЕВМОНИЯ МЕНЯЕТ ЛИЦО, НО НЕ ПРАВ

Воспаление легких - с незапамятных времен известное заболевание - до сих пор во многом остается загадкой. Чем глубже ученые проникают в тайны патологического процесса, тем больше возникает новых вопросов. Даже классификация пневмоний вызывает дискуссии. Почему? Связано ли это только с углублением наших знаний? Оказывается, меняется само заболевание.

В О-ПЕРВЫХ, оно явно участилось. По данным Национального института здоровья, в США в год болеют более 3 миллионов человек. В России такая статистика не опубликована, однако в некоторых регионах каждые 5 лет 5 человек из 20 переносят пневмонию.

Во-вторых, ее не сразу диагностируют. По нескорым данным, в нашей стране у больных тяжелым гриппом в 20% случаев (у каждого пятого!) пневмонию пропускают.

В-третьих, все чаще из мокроты пациентов стала высеиваться микрофлора, не чувствительная ко всем известным группам антибиотиков. У каждого 3 - 4-го заболевшего пневмония приобретает затяжное течение. Все больше случаев нетипичного развития болезни, необычной клинической картины.

Если раньше пневмонию связывали с холодным временем года, теперь и тепло - не гарантия уберечься от воспаления легких. А "болезнь легионеров", вызываемая микробами, активно размножающимися в системах вентиляции, летом еще учащается. Проявляется она типичным воспалением легких.

В последние 5 лет изменилась даже классификация пневмоний. В международной научной литературе все чаще идет деление (впрочем, тоже достаточно условно) на домашнюю и госпитальную пневмонию. Домашнюю пневмонию вызывают, как правило, пневмококки, хламидии, микоплазмы. А виновником госпитальной становится

чаще всего злобный стафилококк, штаммы которого нечувствительны к самым сильным антибиотикам.

Госпитальная пневмония прописалась, как видно из названия, в больницах. Носителями стафилококка выступают порой сами медики. Имея постоянный контакт с вирусами и бактериями, с антибиотиками, они передают больным болезнетворные микроорганизмы, уже невосприимчивые к лекарствам. Но в условиях стационара больному хотя бы быстро окажут квалифицированную помощь. С домашней пневмонией сложнее.

Прежде всего никогда не переносите грипп и ОРВИ на ногах, особенно если вы немолоды или страдаете сердечной недостаточностью, диабетом, работаете в условиях с профессиональными вредностями. Факторы риска - хронический бронхит, курение, больные зубы, тонзиллит, гайморит, психическая и физическая перегрузка.

Что должно насторожить? Температура держится дольше 5 дней или возникла вторая "волна" ее повышения. Сильная слабость, потливость. Односторонняя боль в боку. Одышка, ощущение сдавления в груди. Синюшность лица и губ. Кашель. Со всем необязательно иметь "букет" симптомов. Особенно часто в заблуждение вводит отсутствие кашля, а он появляется порой только после начала интенсивного лечения.

Опытный врач, прослушав и "простучав" больного, проанализировав жалобы, клинические проявления болезни, сумеет запо-

дозрить пневмонию. Будут сделаны анализ крови, рентгенография. Современный подход требует анализа мокроты и только потом назначения антибиотиков. Но на деле сделать это не так просто.

Бывает, мокроты нет. Да и анализ будет готов через 2 - 3 дня. Поэтому врач назначает лечение эмпирически, подбирая антибиотик более широкого спектра действия.

Очень важно, чтобы вы сами ничего не добавляли! Некоторые лекарства при одновременном приеме усиливают свои отрицательные побочные действия. Это касается даже витаминов. Так, витамины группы В - строительный материал для фермента, разлагающего пенициллин, что может резко снизить эффект лечения. А вот витамин С беспробитен - он усиливает лимфоток, улучшает рассасывание очага воспаления.

При затяжных, плохо поддающихся лечению пневмониях стали успешно применять ультрафиолетовое облучение крови по самым разным методикам. Всего два сеанса через 2 - 3 дня заставляют организм "взбодриться" и активнее бороться с возбудителем болезни.

Получив результаты всех необходимых анализов, врач обычно корректирует антибактериальную терапию. Больной продолжает принимать отхаркивающие препараты и травяные сборы, ингаляции, витамины и микроэлементы. Необходимо обильное теплое щелочное питье - при отсутствии противопоказаний до 2 литров в день, особенно в том случае, если больной получает сульфаниламиды. Непременные составляющие лечения - свежий воздух (открывайте форточку, окно, гуляйте) и дыхательные упражнения.

По 30 - 40 минут в день лежите на здоровом боку, подложив под него валик из одеяла. Это улучшит отход мокроты и уве-

личит дыхательный объем пораженного легкого.

Время от времени ложитесь на живот, больше опираясь на здоровую сторону и вытянув вперед руки. Это положение препятствует образованию спаек между задней стенкой грудной полости и диафрагмой.

Несколько раз в день по 2 - 3 минуты лежите на спине, сместив центр тяжести на здоровую сторону, а руку подняв и отведя в сторону. Этим вы уберетесь от спаек на передней стенке плевральной полости.

Чтобы улучшить вентиляцию легких, а значит активнее насытить организм кислородом и помочь больному органу скорее справиться с воспалением, делайте два следующих упражнения. Вдох - через нос, выдох - через рот. На выдохе надавливайте руками на нижнюю часть грудной клетки. На следующем выдохе таким же образом надавливайте на верхнюю часть живота. В дальнейшем прибавляйте упражнение с сопротивлением. На вдохе давите на грудную клетку на стороне воспаления, как бы препятствуя дыханию.

Восстанавливать здоровье после воспаления легких придется несколько месяцев. Занимайтесь физкультурой, пейте настои трав (мать-и-мачеху, шалфей, солодку, фиалку трехцветную, багульник, девясил, подорожник) и другие препараты, помогающие отхаркивать мокроту, продолжайте витаминотерапию (не увлекайтесь только витаминами группы В, если пьете антибиотики пенициллинового ряда), полноценно питайтесь, больше гуляйте на свежем воздухе, исключайте перегрузки и переохлаждение.

Т.А. САХАРЧУК,
пульмонолог, кандидат медицинских наук
"Здоровье"

Консультирует врач

ПОБЕРЕГИТЕ СВОЙ ЖЕЛУДОК

Говорят, что каждый второй пациент, входящий в кабинет гастроэнтеролога, страдает хроническим гастритом. Сравнительно недавно ученые обнаружили микроб хеликобактер, как раз и вызывающий этот недуг. Правда, он является причиной воспаления слизистой желудка гораздо реже, нежели... наш образ жизни - все время куда-то торопимся, волнуемся по разным поводам, при этом питаемся на ходу и всухомятку.

А весной все заболевания тканей желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) обостряются. Поскольку, как утверждает главный диетолог Петербурга Владимир Антонович ДОЦЕНКО, ко всем нашим нервным перегрузкам, кое-как организованному питанию добавляется еще и весенний гиповитаминоз.

- Дефицит витамина С у горожан, - рассказывает главный диетолог, - зимой и весной достигает 50 - 75%, а витамина А - 20 - 70%. Этого достаточно, чтобы жить, но организм "тянет" из последних сил, истощая свои ресурсы.

Почему в первую очередь от гиповитаминоза страдает желудок? При недостатке витаминов С, А, Р нарушается синтез соединительной ткани, происходит как бы ее разрыхление, и стенки желудка становятся практически беззащитными перед любыми физическими воздействиями (поели очень грубой пищи), перед вторжением химических веществ (всяческие пищевые добавки неизвестного происхождения). К тому же, при стрессах, на которые так богата современная жизнь, организм направляет витамины, имеющиеся в его резервах, жизненно важным органам - сердцу, почкам, мозгу. Желудку уже достается "что останется", а весной, как правило, не остается уже ничего.

Что же советуют диетологи? Следить за своим питанием, стараясь обогащать его витаминами (особенно аскорбиновой кислотой и каротином), если ваш желудок здоров. Если же вы уже довели его до хронического гастрита, тем более отнеситесь к нему в эти ве-

Пища не должна быть слишком горячей или очень холодной - наиболее благоприятная для желудка температура от 15 до 35 градусов.

- Для достижения оптимального эффекта в нормализации внутренней среды организма, - утверждает профессор Доценко, - человеку требуется 70 - 100 мг витамина С в сутки, и чем больше вы будете есть овощей и фруктов (при гастрите из них лучше готовить пюре), тем надежнее будет состояние микрофлоры кишечника и прозрачнее возможность самоотравления организма ядовитыми веществами, поступающими из ЖКТ.

В новом издании книги профессора Доценко "Овощи и плоды в питании", которую вы сможете найти в Доме книги, дается очень много рецептов лечебных и просто полезных блюд, а также содержание всех необходимых нам витаминов в разных овощах и фруктах. Например, чтобы удовлетворить суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, придется съесть полтора килограмма бананов, полкило лука, моркови или тыквы, или... выпить настой из трех граммов шиповника.

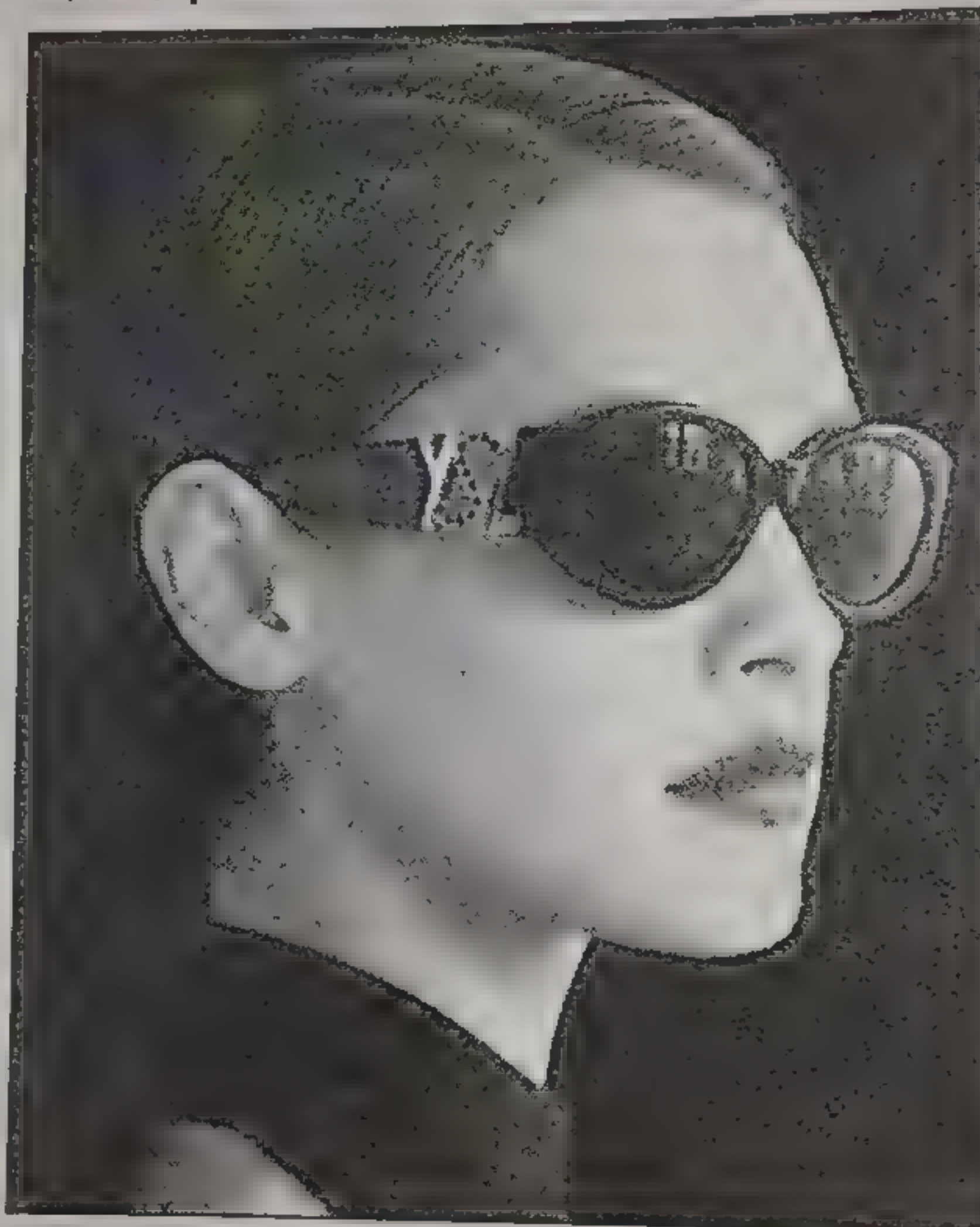
Ольга БОБРОВА
"Санкт-Петербургские
ведомости"

ТЕМНЫЕ ОЧКИ ГЛАЗАМ ПОЛЕЗНЫ

Как питаться и чем лечиться больному сахарным диабетом, чтобы предупредить поражение глаз? Ведь известно, что при диабете могут возникнуть помутнение хрусталика (катаракта), и ретинопатия, которая приводит к значительному снижению зрения.

С. СЕРГУНИН.

На вопрос отвечает профессор В. БУТЮКОВА



Для больных сахарным диабетом и для профилактики поражения глаз существует общее правило: пища должна быть богатой белками, содержать мало жиров и умеренное количество углеводов.

Для регуляции белкового обмена назначается ретаболил, внутримышечные инъекции которого проводятся по назначению врача.

Длительное повышение холестерина в крови скажется на состоянии сосудов - вызывает повышенную их проницаемость, что приводит к кровоизлияниям.

К средствам, обладающим способностью снижать содержание холестерина крови, относятся, кроме других препаратов, морская водоросль - ламинария, "морская капуста", произрастающая в морях Дальнего Востока. Лучший эффект от свежей "морской капусты", но возможно ее употребление и в сухом виде или в виде гранул. Гранулы употребляют от 1 до 3 раз в сутки. Полезны также малые дозы йода - препарат применяют в виде капель внутрь, 5 - 10 капель на стакан молока 2 - 3 раза в день после еды. Такое лечение продолжается в течение 1 - 2 месяцев.

Активным средством является продектин, он защищает стенку сосудов от пропитывания холестерином.

К средствам, обладающим свойством укреплять сосудистую стенку, относится и аскорбиновая кислота. Она нормализует проницаемость сосудов и улучшает окислительно-восстановительные процессы. Оптимальным вариантом назначения аскорбиновой кислоты являются внутримышечные инъекции раствора до 20 - 30 инъекций.

В последнее время в практике лечения диабетической ретинопатии применяется солкосерил, представляющий собой экстракт из крови телят. Препарат способствует усвоению тканями кислорода.

Больным сахарным диабетом и ретинопатией показаны витамины В₁, ВА₂, В₆, В₁₂, В₁₅ в общепринятых дозах.

Местное лечение диабетической ретинопатии в глазных кабинетах поликлиник, стационарах проводится тауфоном, эмоксипином, трипсином, дексаметазоном.

Для поддержания нормальных окислительно-восстановительных процессов в сетчатке при диабете обязательно не одноразовое, не продолжительное лечение, а 2 - 3 курса в течение 1 - 1,5 месяца под наблюдением офтальмолога и эндокринолога. Вместе с тем, несмотря на разнообразие медикаментозной терапии, проблема диабетической терапии не решена полностью. Одним из наиболее значимых методов достижений офтальмологии последних лет следует считать лазерное вмешательство.

Рекомендации больным: носите темные очки при работе на садовых участках, шляпы с полями, козырьки, т.к. ультрафиолетовые лучи отрицательно действуют на сетчатую оболочку глаз. Полезны укроп, сельдерей, петрушка, черная смородина, топинамбур. Желательно применять пищевые добавки из жира морских рыб - эйканол.

"Тихоокеанская звезда"

ЭЙ, СОСУДЫ, ВЫШЕ ТОНУС!

нётся", а весной, как правило, не остается уже ничего.

Что же советуют диетологи? Следить за своим питанием, стараясь обогащать его витаминами (особенно аскорбиновой кислотой и каротином), если ваш желудок здоров. Если же вы уже довели его до хронического гастрита, тем более отнеситесь к нему в эти весенние дни с особым вниманием.

Суточную потребность организма в аскорбиновой кислоте, придется съесть полтора килограмма бананов, полкило лука, моркови или тыквы, или... выпить настой из трех граммов шиповника.

Ольга БОБРОВА
"Санкт-Петербургские ведомости"

Длактики поражения глаз существует общее правило: пища должна быть богатой белками, содержать мало жиров и умеренное количество углеводов.

Для регуляции белкового обмена назначается ретаболил, внутримышечные инъекции которого проводятся по назначению врача.

Длительное повышение холестерина в крови скажется на состоянии сосудов - вызывает повышенную их проницаемость, что приводит к кровоизлияниям.

следует считать лазерное вмешательство. Рекомендации больным: носите темные очки при работе на садовых участках, шляпы с полями, козырьки, т.к. ультрафиолетовые лучи отрицательно действуют на сетчатую оболочку глаз. Полезны укроп, сельдерей, петрушка, черная смородина, топинамбур. Желательно применять пищевые добавки из жира морских рыб - эйканол.

"Тихоокеанская звезда"

ЭЙ, СОСУДЫ, ВЫШЕ ТОНУС!

Сегодня полезные рекомендации тем, у кого пониженное артериальное давление, дает кандидат медицинских наук Галина ХОЛМОГорова

ПАДЕНИЕ артериального давления бывает острым, скажем, при резких кровопотерях, шоковых состояниях, и бывает хроническим, когда венозная система организма несколько более емкая, чем артериальная, и тонус венозных сосудов ослаблен. Поэтому возврат крови к сердцу и сердечный выброс в артерии меньший. Отсюда и низкое артериальное давление (АД). Как правило, у гипотоников "рабочее" давление бывает 90/60 мм ртутного столба или 100/70. Есть люди, которые живут и при АД 80/60 мм рт. ст., и даже ниже, хотя это уже патологические цифры.

Гипотонией страдают обычно в молодом возрасте, женщины - чаще, чем мужчины. Это состояние сопровождается слабостью, вялостью, сонливостью, падением работоспособности и трудной адаптацией в новых условиях. Гипотоники очень метеочувствительны, чутко реагируют на изменение погоды, магнитные бури, полнолуние, плохо переносят жару, баню. При резком переходе из горизонтального положения в вертикальное испытывают головокружение, звон в ушах, потемнение в глазах вплоть до обморока.

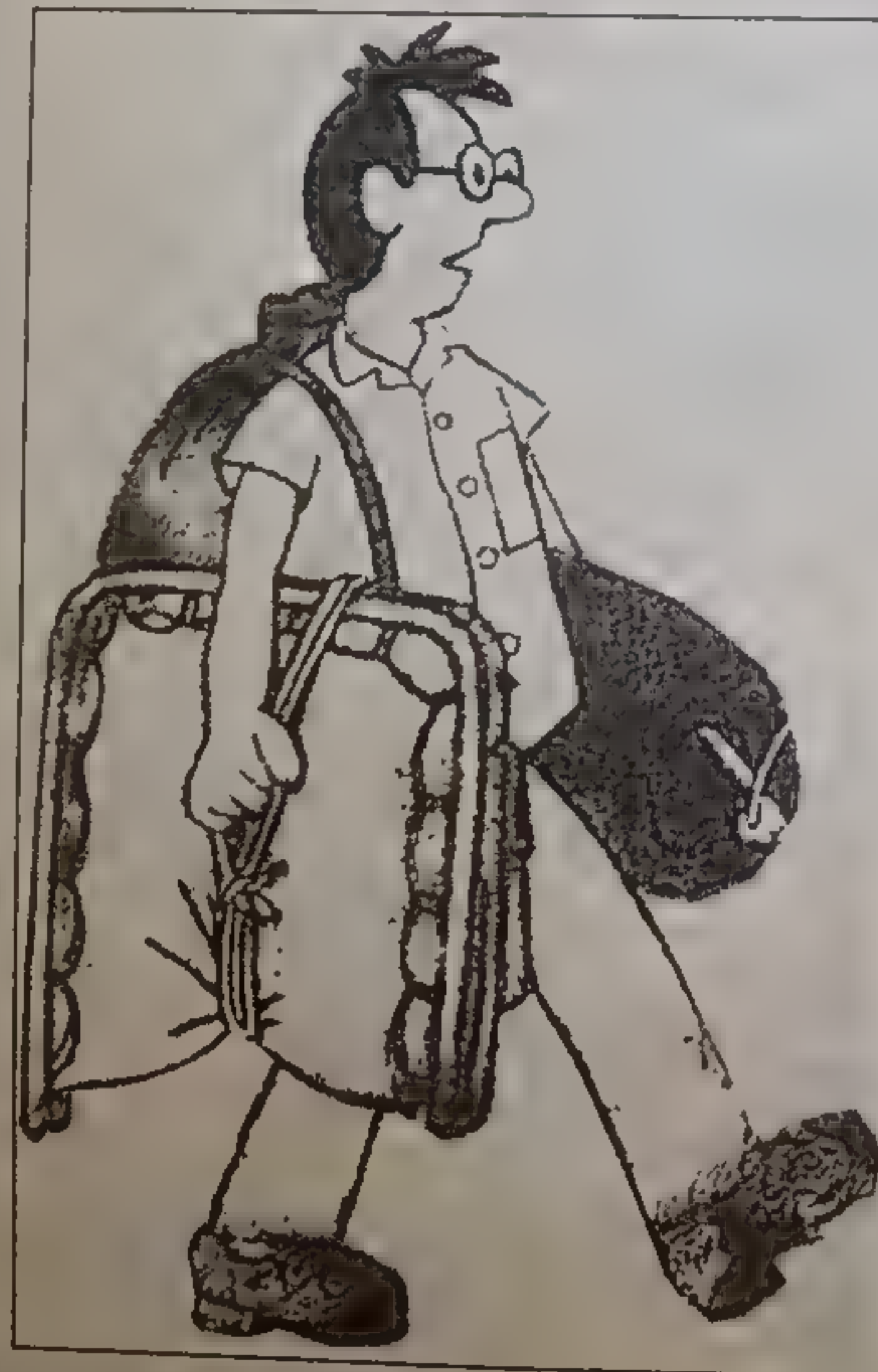
Конечно, жить с такими проявлениями тяжело, но приспособиться к ним и сгладить их можно.

Первое, что нужно знать гипотонику: он должен хорошо высыпаться, спать не менее 8 - 10 часов в сутки. Полноценный сон - неременное условие хорошего самочувствия. Такие люди не могут работать ночью, чувствуют себя надолго разбитыми после ночных дежурств. Если их труд связан с ночными сменами - надо менять работу.

Второе условие хорошего самочувствия людей с гипотонией - это, как ни странно при их слабости, мышечная активность. Им надо больше двигаться: бегать, плавать, кататься на велосипеде, ходить не меньше, чем по сорок пять минут пять раз в неделю. Чем больше работают мышцы, тем выше тонус в венозной системе и больше

приток крови к сердцу и сердечный выброс, тем быстрее нормализуется давление.

Но утром, едва проснувшись, не следует сразу вскакивать с постели и начинать день с резких движений - так недолго и в обморок упасть. Следует соблюдать определенный ритуал вставания. Лежа в постели, проделайте легкую гимнастику: потянитесь, помашите руками, покрутите ногами педали воображаемого велосипеда, затем повернитесь на бок, чуть полежите на боку, спустите ноги, помогите себе руками сесть и после этого встаньте с постели и постоит несколько секунд - не звенит ли в ушах, не кружится ли голова - и только теперь делайте свои утренние шаги и включайтесь в рабочий день.



Каким должен быть завтрак у гипотоника? Обычно эти люди стимулируют себя с помощью кофе, но чрезмерное подстегивание нервной системы кофеином не очень хорошо для здоровья. Чтобы уменьшить дозы этого напитка, включайте обязательно в утренний рацион кусок сыра. Содержащиеся в нем соль и жир повышают артериальное давление. Если ваш завтрак будет состоять из чашки кофе и бутерброда с сыром (50 - 70 граммов), это будет полезно для здоровья, намного улучшит самочувствие и повысит работоспособность.

Надо знать, что гипотоники плохо выдерживают статическое напряжение, не могут долго стоять без движения. Пример тому: раньше у детей часто бывали обмороки именно из-за гипотонии, когда их выстраивали на школьные линейки. Для гипотоника не подходит длительная стоячая работа. Если все же он вынужден ее выполнять, то пусть сопровождает хотя бы малозаметными движениями, гимнастикой, напряжением различных мышц. Подчеркиваю: когда происходит мышечная работа, кровяное давление приходит к норме.

Некоторые склонны ограничивать себя в движениях, ссылаясь на слабость и оберегаясь от головокружений. Это заблуждение! Чем больше будет лежать гипотоник, подчиняясь своей вялости, тем хуже будет его состояние.

Несколько слов о пользе ходьбы - это мощное лекарство от многих болезней. Но ходить надо не вразвалочку, а в темпе быстрой тренирующей ходьбы с превышением пульса на 75 процентов. Поясню: вы должны шагать в таком темпе, чтобы ваш пульс возрос на три четверти от нормы. Если в спокойном состоянии пульс 80 ударов в минуту, то в режиме тренирующей ходьбы он не должен превышать 140.

Главный враг хорошего самочувствия у гипотоника - переутомление. Людям с таким состоянием нельзя "передергивать" себя. Например, хочется спать, но не отпускает захватывающий детектив. Поборол сон, досмотрел фильм, а наутро разбитость. Или другой пример: нет сил, одолевает усталость, но надо доделать работу.

Гипотоники, по общему наблюдению, исключительно активные люди, они все время заставляют себя перерабатывать, забывая, что залог высокой работоспособности - хороший отдых.

В качестве стимулятора тонуса сосудов при пониженном давлении обычно используются женьшень, элеутерококк, лимонник китайский, родиола розовая, заманиха. Тонизирующими свойствами обладают крепкий чай и, кроме упомянутого кофе, еще какао и шоколад.

Если вы собираетесь побороть свою гипотонию с помощью перечисленных выше растительных препаратов, лучше посоветуйтесь с врачом, так как могут быть противопоказания. А индивидуальную чувствительность и переносимость оцените сами.

Можно попробовать - но очень осторожно! - следующий настой:

**корни родиолы розовой - 20 г,
корни заманихи высокой - 20 г,
плоды шиповника - 20 г,
двудомная крапива - 15 г,
зверобой продырявленный - 15 г,
плоды боярышника кроваво-красного - 15 г.**

Смесь (10 г) заливается стаканом кипятка (200 мл) и настаивается в течение получаса. Принимать по полстакана 2 - 3 раза в день до еды. Курс лечения - не более месяца.

В случаях, когда гипотония сопровождается тревогой, напряженностью, страхами, будет полезен такой лекарственный чай: корень валерианы и трава тысячелистника - по 3 части; трава Melissa - 2 части; трава зверобоя - 1 часть.

Смесь (10 г) заваривается стаканом кипятка, настаивается и принимается по трети или половине стакана до еды трижды в день. Курс - не более месяца.

Но как ни увлекайся травяными рецептами, все же главным условием хорошего здоровья при пониженном давлении остается нормальный режим физических нагрузок, работы, отдыха и сна.

Записала Лидия КУДИНОВА
"Подмосковные известия"

Целебное меню

КАША - ПИЩА НАША

Крупы - изумительное средство для оздоровления организма. Каждая крупа выводит из него определенный вид шлаков.

ВАЖНО, что для очищения организма при помощи круп их нужно употреблять без молока, соли и сахара - просто сварить на воде. Злаки выводят из организма излишнюю желчь.

Рис выводит соли.

Пшено дает много энергии и выводит из организма излишние минеральные соли. Оно должно быть желтого цвета, если оттенок бледно-желтый, значит, крупа уже старая. Пшено полезно есть тем, кто склонен к ожирению, так как оно совершенно не откладывает жир, а, наоборот, выводит его из организма. Кроме того, пшено нормализует кровяное давление.

Манку тоже надо варить на воде. Она дает силу организму. Манка является хорошим средством для лечения всех болезней кишечника и лечит даже рак прямой кишки.

Гречка положительно действует на кроветворение. В ней много железа, витаминов, микроэлементов. Цветки и побеги гречки лечат лейкомию: одну чайную ложку заварите на стакан кипятка, настаивайте 30 минут, процедите и принимайте по 1/4 стакана несколько раз в день.

Кукуруза. В этой крупе очень много микроэлементов и большое количество кремния, который положительно действует на зубы. Кукуруза также выводит из организма жир. Отвар кукурузных рылец действует желчегонно, промывает печень, почки, а при долгом употреблении растворяет камни различного происхождения. Отварная кукуруза, посыпанная солью, - полезный диетический продукт. И вкусный!

Пшеница дает много энергии. Горсти пшеницы достаточно для поддержания сил на целый день. Очень полезны ростки проросшей пшеницы.

Рожь тоже дает очень много энергии. Полезна раковым больным, после операции дает насыщение и силу организму. Попробуйте перемолоть столовую ложку ржи, соединить с водой и добавить мед.

Перловка и ячневая крупа нормализуют обмен веществ в организме, хорошо помогают при аллергии.

Кашу лучше всего есть в утренние часы: вы получите заряд бодрости и энергии на весь день. Прекрасные результаты дает каша, сваренная из трех-четырех круп. Трудноразвариваемые крупы можно замочить на 2 - 3 часа или на ночь и сварить в этой же воде утром.

Отвар овсяной и ячневой соломы выводит соли и лечит поджелудочную железу. Ножные ванны из овсяной и ячневой соломы лечат даже подагру. Для выведения солей из организма и лечения поджелудочной железы возьмите один стакан измельченной соломы на 4 стакана воды. Солому залейте кипятком и доведите до кипения. Кипятите не более 20 минут. Затем укутайте на ночь. Принимайте по 0,5 стакана несколько раз в день до еды. Храните отвар в холодном месте. Для ножных ванн возьмите 2 стакана овсяной соломы на 1,5 - 2 литра кипятка, проварите на слабом огне 20 - 30 минут, укутайте и дайте настояться. Ножную ванну надо делать на ночь в течение 10 дней. При скрытом диабете отвар помогает выведению сахара из организма.

«Рабочий край»

**ВОЗЬМИТЕ ЯГОДКИ
НА БАЛАНС**

АСКОРБИНКА С ГОРЧИНКОЙ

СДЕТСТВА мы свято верим в безусловную пользу витаминов (под которыми чаще всего подразумеваем именно аскорбинку, то бишь витамин С) и убеждены, что чем больше есть кисло-сладких таблеток, тем лучше. Аскорбиновая кислота представляется абсолютно безопасным средством, которое можно грызть без меры и счета, словно леденцы.

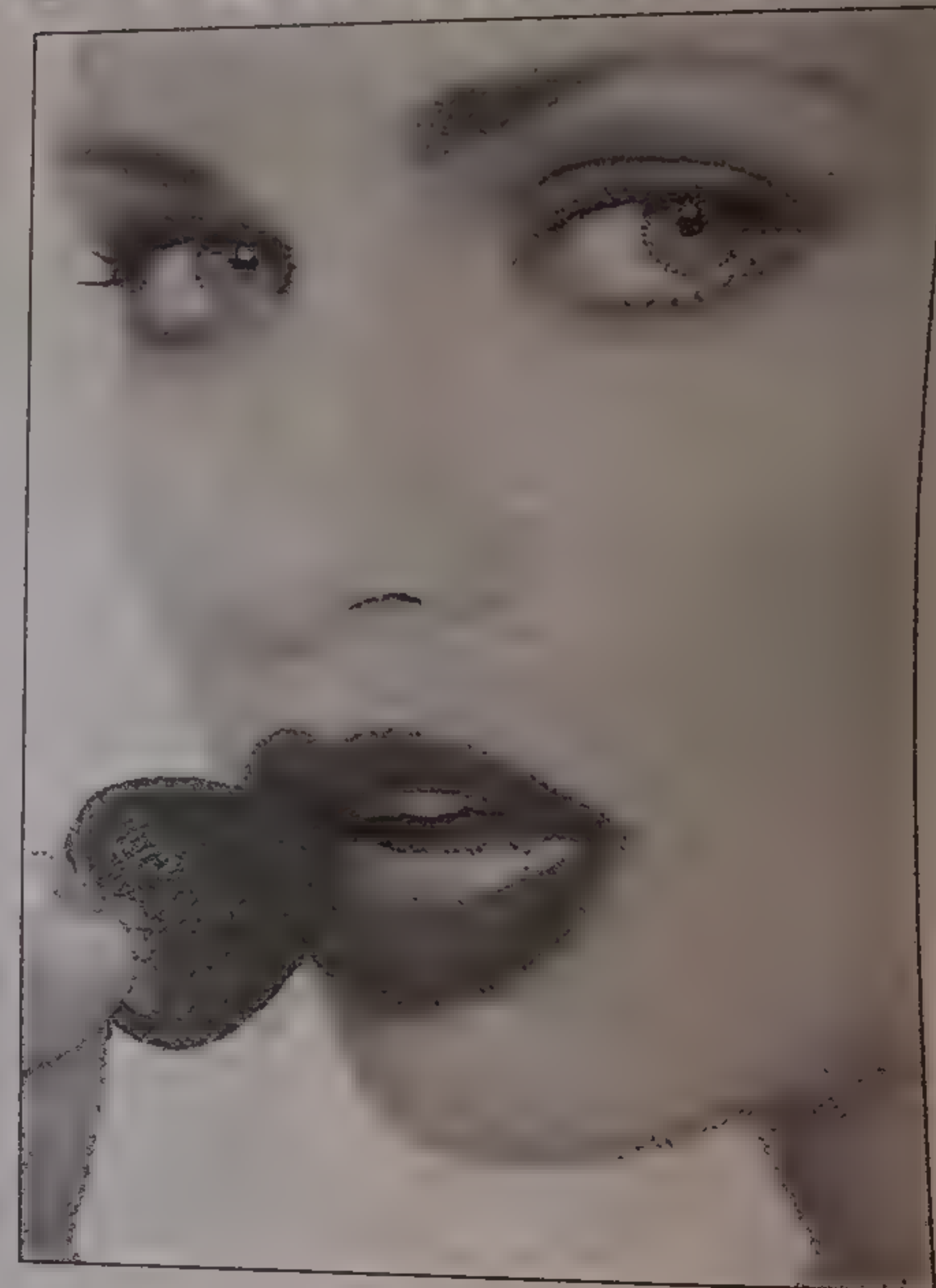
Между тем еще в 1985 году ученые, основываясь на результатах экспериментов с животными, предположили, что витамин С - канцероген. Выяснилось также: у людей, принимающих повышенные дозы аскорбинки, а затем внезапно прекращающих ее прием, уровень содержания витамина С в организме становится еще ниже, чем перед началом потребления ударных доз, что угрожает возникновением цинги. Кроме того, считается, что эта реакция организма повышает и восприимчивость к различным заболеваниям, в том числе онкологическим. Поэтому выходить из аскорбинового курса следует постепенно, чтобы приучить организм обходиться без усиленной витаминной подпитки.

Медики подозревают витамин С (в больших дозах) и в другом «грехе» - образовании камней в почках. Безусловных доказательств этому пока нет, но людям, склонным к мочекаменным болезням или страдающим почечными расстройствами, не следует слишком увлекаться аскорбинкой. Ведь даже прием 1 - 2 г витамина С в день может вызывать болезненные ощущения в желудочно-кишечном тракте и его расстройство. Передозировка витамина С ухудшает и самочувствие сердечников.

Подведем итог. Принимать витамины можно и нужно, но делать это следует грамотно, ибо их нехватка, равно как и избыток, способна стать причиной заболевания.

А сколько нам вообще требуется того же витамина С? Это зависит от возраста. Например, для младенцев суточная норма составляет 35 мг, подростки должны потреблять 50 мг, взрослая доза - до 60 мг. Пожилым людям следует повысить дозу до 150 мг в день.

В идеале все витамины мы должны получать с едой. Больше всего витамина С в плодах шиповника, черной смородины, в кочанной и цветной капусте, кресс-салате, клубнике, шпинате, картофеле, горохе,



моркови, яблоках. Следует иметь в виду, что при варке овощей теряется от 30 до 50 процентов витамина С. Кроме того, он разрушается при соприкосновении с воздухом. Чтобы уменьшить потери, овощи следует готовить в эмалированной или стеклянной посуде.

Катерина ПЕТРОВА
«Здоровый город»

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН

СВЕДЕНИЯ о содержании важнейшего витамина С (аскорбиновой кислоты) в продуктах питания имеются во многих книгах. К сожалению, данные приводятся в расчете на 100

граммов продукта. Но кто это у нас, интересно, взвешивает еду на кухне? Мы приводим содержание этого витамина в привычных нам величинах - куске, порции, стакане, отдельном фрукте сред-

него размера А рядом, в правой колонке, указано, сколько примерно нужно съесть кусков, порций или стаканов этого продукта, чтобы получить суточную норму витамина С.

Продукт

Содержание
витамина С

Сколько съесть

Продукт

ФРУКТЫ

Апельсин, один

120

11

Содержание
витамина С

Сколько съесть

Отвар овсяной и ячневой соломы выводит соли и лечит поджелудочную железу. Ножные ванны из овсяной и ячневой соломы лечат даже подагру. Для выведения солей из организма и лечения поджелудочной железы возьмите один стакан измельченной соломы на 4 стакана воды. Солому залейте кипятком и доведите до кипения. Кипятите не более 20 минут. Затем укутайте на ночь. Принимайте по 0,5 стакана несколько раз в день до еды. Храните отвар в холодном месте. Для ножных ванн возьмите 2 стакана овсяной соломы на 1,5 - 2 литра кипятка, проварите на слабом огне 20 - 30 минут, укутайте и дайте настояться. Ножную ванну надо делать на ночь в течение 10 дней. При скрытом диабете отвар помогает выведению сахара из организма.

"Рабочий край"

ВОЗЬМИТЕ ЯГОДКИ НА БАЛАНС

Начиная диету, мы недрогнувшей рукой отодвигаем от себя копченую корейку, кремовые пирожные и начинаем питаться фруктами-овощами. Сидим, хрустим яблоком, уважая себя за принципиальность и ожидая, что наши килограммы вот-вот начнут таять как дым. А они не тают...

ВЧЕМ дело? В том, что отнюдь не все овощи и фрукты на стороне худеющего, многие содержат столько сахара, сколько нам вовек не переработать. И этот сахар, сами понимаете, превращается все в тот же жир.

Диетологи разделяют дары природы на три группы - в зависимости от содержания сахара. Те фрукты и овощи, что удостоились попасть в первую группу, содержат до 5 процентов сахара, и мы можем есть их без опаски. Вторую группу (6 - 10 процентов сахара) следует ограничивать (съедать до 200 г в день). А продуктами из третьей группы (более 10 процентов сахара) можно баловаться лишь изредка.

Ревень - 4%
Салат (листовой, кочанный) - 4%
Капуста - 4%
Капуста краснокочанная - 5%
Фасоль - 5%
Сладкий перец - 5%
Крыжовник зеленый - 2%
Арбуз - 5%

Вторая группа
Лук зеленый - 6%
Капуста брюссельская - 7%
Тыква - 7%
Морковь - 7%
Свекла красная - 8%
Паста томатная - 9%
Лук репчатый - 10%
Апельсины - 6%
Клубника - 8%
Малина - 8%
Ежевика - 9%
Смородина красная - 9%
Смородина черная - 10%
Крыжовник красный - 9%

Третья группа
Картофель - 11%
Зеленый горошек - 14%
Кукуруза - 19%
Яблоки - 10-12%
Сливы - 12%
Персики - 11%
Абрикосы - 12%
Вишня - 13%

Черешня - 14%
Ананас - 13%
Груши - 13%
Виноград - 12-17%
Бананы - 16%
Айва - 16%

Первая группа
Огурцы - 1%
Кабачки - 2%
Редис - 3%
Помидоры - 3%
Шампиньоны - 3%
Маслята - 4%
Грибы белые - 5%

"Худеем вместе"

суточная норма составляет 50 мг, взрослому человеку следует повысить дозу до 150 мг в день.

В идеале все витамины мы должны получать с едой. Больше всего витамина С в плодах шиповника, черной смородины, в кочанной и цветной капусте, кресс-салате, клубнике, шпинате, картофеле, горохе.

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ВИТАМИН

СВЕДЕНИЯ о содержании важнейшего витамина С (аскорбиновой кислоты) в продуктах питания имеются во многих книгах. К сожалению, данные приводятся в расчете на 100

граммов продукта. Но кто это у нас, интересно, взвешивает еду на кухне? Мы приводим содержание этого витамина в привычных нам величинах - куско, порции, стакане, отдельном фрукте сред-

него размера. А рядом, в правой колонке, указано, сколько примерно нужно съесть кусочка, порции или стакана этого продукта, чтобы получить суточную норму витамина С.

Содержание витамина С

Сколько съесть

Продукт	Содержание витамина С	Сколько съесть
ФРУКТЫ		
Апельсин, один	120	Не целый апельсин
Лимон, один	70	Один лимон
Грейпфрут, один	150	Половину грейпфрута
Мандарин, один	38	Два мандарина
Яблоко, одно	15	Пять яблок
Персик, один	20	Четыре персика
Груша, одна	10	Семь груш
Гранат, один	8	Девять гранатов

ЯГОДЫ		
Смородина черная, стакан	270	Треть стакана
Вишня, стакан	15	Пять стаканов
Малина, стакан	25	Три стакана
Земляника, стакан	60	Стакан с верхом
Слива, одна	3-5	Двадцать слив
Виноград, кисть	20	Три-четыре кисти
Облепиха, стакан	350	Столовая ложка в верхом
Рябина красная садовая, стакан	150	Полстакана
Крыжовник, стакан	45	Почти два стакана
Брусника, стакан	25	Три стакана

ОВОЩИ		
Картофель после варки, одна картофелина	5	14 картофелин
Помидор, один	10-15	Пять-семь помидоров
Перец красный сладкий, один	125	Половину перца
Капуста, один кочан	500	Восьмушка кочана
Редиска, пучок	40	Два пучка
Кабачок средний	100	Полтора кабачка
Морковь, одна	3	Около 25 морковок
Лук репчатый, одна луковица	5	14 луковиц - столько не съесть
Свекла крупная, одна	20	Три-четыре свеклы
Горошек зеленый, стакан	40	Почти два стакана

БАХЧЕВЫЕ		
Арбуз некрупный, один	70	Один арбуз
Дыня некрупная, одна	200	Треть дыни

РЫБА И ДРУГИЕ МОРЕПРОДУКТЫ
Витамина С в рыбе мало, больше всего в серебристом хеке, но и его надо съесть больше двух килограммов, чтобы получить суточную норму витамина.

ХЛЕБ И ХЛЕБОПРОДУКТЫ
Витамин С отсутствует. Впрочем, выпускаются специальные витаминизированные сорта пшеничного и ржаного хлеба, там количество витамина должно быть указано на этикетке.

ЗЕЛЕННЫЕ И ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ		
Шпинат, пучок	40	Два пучка
Щавель, пучок	30	Два с небольшим пучка
Укроп, пучок	50	Полтора пучка
Петрушка, пучок	75	Пучок
Сельдерей (зелень), пучок	25	Три пучка
Салат, пучок	15	Пять пучков
Черемша, пучок	100	2/3 пучка

ГРИБЫ		
Белый свежий крупный гриб	40	Полтора гриба
Белые сушеные грибы, стакан	150	Полстакана
Лисички свежие, стакан	35	Два стакана

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
Молоко, литр - 13 - Полведра
Творог, пачка - 1 - Не о чем даже говорить
Сыры, сливки, кефир, простокваша содержат ничтожное количество витамина С.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ
В мясе крупного и прочего домашнего скота и в колбасных изделиях витамина С ничтожно мало.

ПТИЦА И ЯЙЦЕПРОДУКТЫ		
Печень кур и цыплят, один орган	10	Семь печенок
Рябчик, тушка	25	Три рябчика
Тетерев, тушка	90	Не целая тушка
Курица, тушка	18	Четыре курицы

В яйцах витамина С практически нет.

НАПИТКИ
Много витамина С в соках, особенно апельсиновом и грейпфрутовом (если это указано). В этих соках обычно суточная норма витамина содержится в одном стакане.
Немного витамина С содержится в квасе и пиве, слегка больше - в сухих виноградных винах, причем даже в наиболее витаминизированных сортах его не больше 10 мг на литр (то есть суточная норма содержится в 7 литрах!).

"Здоровый город"

Помоги себе сам

МИР НАПОЛНИТСЯ НОВЫМИ ЧУВСТВАМИ

НИКОГДА природа не радует нас так, как весной. Прозрачная зелень только распустившихся деревьев, нежная кипень садов, теплые запахи прогретой земли растопят лед в сердце любого человека. Хочется отложить все дела и заботы и только впитывать всеми органами чувств эти удивительные тончайшие изменения в окружающем мире.

Но есть люди, для которых победное шествие весны омрачено надвигающейся именно в это время болезнью - пыльцевой аллергией. Косогоры цветущих одуванчиков или душистые ветки липы напоминают им о том, что воздух насыщен пылью растений. Попадая на слизистую оболочку глаз или носа больного, пыльца вызывает зуд, раздражение, начинают течь слезы, глаза плохо переносят яркий свет, мучит насморк. Развивается аллергический ринит или конъюнктивит. Иногда повышается температура, беспокоит головная боль и слабость.

Таких страдальцев в последнее время становится все больше и больше, причем не только в нашей стране, но и во всем мире. Заболеваемость поллинозом колеблется от 2 до 39 процентов в зависимости от места жительства. Болеют как дети, в основном школьники, так и сорокалетние люди в самом расцвете сил. До 14 лет от поллинозов в два раза чаще страдают мальчики, после 15 лет - девочки. Дети родителей-аллергиков имеют гораздо больше шансов заболеть, особенно если они родились в то время, когда цветут аллергенные растения.

Ведь главный источник опасности для больного - злаки и виды деревьев, опыляющиеся ветром. Обострение заболевания приходится как раз на период их бурного цветения: в апреле-мае распускаются березы, ольхи и бересты, в мае - липы, в июне - тополя, в июле - лещины, в августе - ольхи, в сентябре - березы, в октябре - липы. В это время больные нередко чувствуют



падает концентрация пыльцы. Взрослому придется отказаться от поездок на природу с друзьями. А попробуйте объяснить в любви - большинство предпочитает делать это весной - если у вас заложен нос и покраснели глаза! Да и букет, который вы подарите любимой, может стать серьезной угрозой для вашего здоровья.

Медики всего мира озабочены снижением качества жизни людей, страдающих аллергией. Ведь о ней сегодня знают гораздо больше, чем тогда, когда впервые заговорили об этой болезни: в 1914 году население целого шахтерского поселка на юге Франции с сильнейшими отеками слизистой было охвачено ужасом перед неведомой напастью. Аллергия, конечно, встречалась и раньше. История свидетельствует, что знаменитый французский революционер Марат именно в тот момент, когда над ним был занесен роковой нож, принимал лекарственную ванну, чтобы успокоить

воги для чувствительных клеток. В ответ клетки начинают выделять особые вещества, вызывающие воспаление. Лекарственные средства, препятствующие выбросу этих веществ, помогают избежать приступа аллергии.

После употребления препаратов исчезает заложенность носа, проходит отек слизистой, зуд, нормализуется зрение. Против аллергического конъюнктивита и ринита особенно показаны местные средства: они позволяют ограничить использование системных препаратов, действующих на весь организм. При этом количество лекарства, попадающего в организм, минимально, что обеспечивает отсутствие побочных эффектов.

Начиная принимать подобранный врачом препарат за одну-две недели до цветения аллергенных растений, вы можете не бояться вспышки болезни в весенние дни. Надежная защита обеспечена.

ОДНО ЛЕЧИМ, ДРУГОЕ КАЛЕЧИМ...

Каждый медикамент содержит в себе различные активные вещества - иначе он просто был бы неэффективным. К сожалению, лекарство не может действовать избирательно и, вылечивая один орган, нередко наносит вред другому.

ИМЕННО поэтому врачи задают так много вопросов перед тем, как выписать рецепт. И именно поэтому раздел "побочные эффекты" в аннотации ни в коем случае нельзя пропускать.

Чтобы лекарства все-таки лечили, а не калечили, рекомендуем прислушаться к нашим

СОВЕТАМ БЛАГОРАЗУМНОМУ ПАЦИЕНТУ:

- внимательно читайте аннотацию. В ней обязательно указаны возможные побочные эффекты и меры предосторожности. Если вы почувствовали неблагоприятное воздействие лекарства, наблюдайте за реакцией организма. Подумайте, не испытывали ли вы что-то подобное раньше, до приема препарата;

- заведите дневник. Записывайте в него все: время приема лекарств, дозу, время появления побочных эффектов, их продолжительность, интенсивность... Эти наблюдения помогут лечащему врачу внести коррективы в лечение;

- если побочные эффекты сильно выражены (одышка, отеки, судороги...), прервите прием лекарства до консультации с врачом;

- прислушайтесь к рекомендации врача сменить дозировку или лекарство. Ни в коем случае не прекращайте лечение самостоятельно;

- научитесь мириться с нежелательными, но неприятными побочными эффектами. Возможно, врачу не удастся окончательно избавить вас от них. Попросите его подробнее рассказать о пользе, которую принесет лечение. Надежда на то, что вы вновь обретете здоровье, поможет вам легче перенести неприятные ощущения.

Какие же побочные эффекты могут возникнуть при приеме различных препаратов?

ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ

Возможный препарат: антидепрессант, противоастматическое средство (таблетка или ингалятор).

Когда обратиться к врачу? Если возбуждение переходит в раздражительность, нервозность, возникает тремор и такое состояние сохраняется в течение семи дней.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОДАВЛЕННОСТЬ

Возможный препарат: оральные контрацептивы, антидепрессант, противоастматическое средство.

Когда обратиться к врачу? Если симптомы сохраняются спустя неделю после начала лечения.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Возможный препарат: антидепрессант, успокоительное, антигистаминное средство, средство от гипертонии.

Когда обратиться к врачу? Если усталость очень сильная или сохраняется больше двух недель.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Возможный препарат: антигистаминное средство, цефалоспорины (антибиотики), противогрибковые препараты, противогипертензивные и другие средства.

Когда обратиться к врачу? Немедленно - если боль сильная. Максимум через три дня после начала умеренных болей.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

поллинозов в два раза чаще страдают мальчики, после 15 лет - девочки. Дети родителей-аллергиков имеют гораздо больше шансов заболеть, особенно если они родились в то время, когда цветут аллергенные растения.

Ведь главный источник опасности для больного - злаки и виды деревьев, опыляющиеся ветром. Обострение заболевания приходится как раз на период их бурного цветения: в апреле-мае распускаются сережки ольхи и березы, в июне-июле "пылят" тимopheвка, мятлик, лисохвост, овсяница, а с июля по сентябрь воздух насыщен пылью полыни, лебеды, амброзии. В это время больные поллинозом нередко чувствуют себя изгоями.

Ребенка-аллергика нельзя вывести на дачу, если на участке у соседа распустилась береза. И на экскурсию в ботанический сад малыша не поведешь. Гулять ему можно только в пасмурную и дождливую погоду, когда в воздухе

и букет, который вы подарили любимой, может стать серьезной угрозой для вашего здоровья.

Медики всего мира озабочены снижением качества жизни людей, страдающих аллергией. Ведь о ней сегодня знают гораздо больше, чем тогда, когда впервые заговорили об этой болезни: в 1914 году население целого шахтерского поселка на юге Франции с сильнейшими отеками слизистой было охвачено ужасом перед неведомой напастью. Аллергия, конечно, встречалась и раньше. История свидетельствует, что знаменитый французский революционер Марат именно в тот момент, когда над ним был занесен роковой нож, принимал лекарственную ванну, чтобы успокоить свой дерматит.

Чтобы понять, как действуют современные препараты против аллергии, нужно разобраться, что происходит в организме больного. Пыльца растений, попадая на слизистую, служит сигналом тре-

После употребления препаратов исчезает заложенность носа, проходит отек слизистой, зуд, нормализуется зрение. Против аллергического конъюнктивита и ринита особенно показаны местные средства: они позволяют ограничить использование системных препаратов, действующих на весь организм. При этом количество лекарства, попадающего в организм, минимально, что обеспечивает отсутствие побочных эффектов.

Начиная принимать подобранный врачом препарат за одну-две недели до цветения аллергенных растений, вы можете не бояться вспышки болезни в весенние дни. Надежная защита обеспечена. Смело отправляйтесь в парк или лес, где цветут деревья и травы. Вы снова почувствуете запахи пробуждающейся земли и посмотрите на мир ясными глазами.

"Семейный доктор"

жизнелюбия в течение семи дней.

ТРЕВОЖНОСТЬ, ПОДАВЛЕННОСТЬ

Возможный препарат: оральные контрацептивы, антидепрессанты, противоастматическое средство.

Когда обратиться к врачу? Если симптомы сохраняются спустя неделю после начала лечения.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Возможный препарат: антидепрессанты, успокоительные, антигистаминное средство, средство от гипертонии.

Когда обратиться к врачу? Если усталость очень сильная или сохраняется больше двух недель.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Возможный препарат: антигистаминное средство, цефалоспорины (антибиотики), противовирусное средство, противозачаточные и гормональные средства.

Когда обратиться к врачу? Немедленно - если боль сильная. Максимум через три дня после начала умеренных болей.

БОЛИ В ЖЕЛУДКЕ

Возможный препарат: нестероидные противовоспалительные средства, антибиотики, препараты, содержащие железо.

Когда обратиться к врачу? Через два дня при наличии любых симптомов (изжога, тошнота и т.п.).

Ирина ПРОКЛОВА, фармацевт
"Врачебные тайны"

У ВАС СВОДИТ НОГИ? ПУСТЬ ЭТО НЕ СВОДИТ ВАС С УМА

АХ, НОГИ!

Спастические сокращения мышц ног встречаются так часто, что некоторые медики вообще не считают их заболеванием. Но подобная точка зрения не однозначна, поскольку иногда это первый симптом серьезного поражения нервной системы или внутренних органов.

Все скелетные (приводящие в движение кости скелета) мышцы подчинены нашей воле. Но судороги и спазмы тем и отличаются от обычных движений, что происходят помимо нашего желания. В отличие от нормального мышечного цикла: сокращение - расслабление, при спазмах мышца долго остается в тонусе (в напряженном состоянии). Поэтому такие спазмы получили название тонических. Их нередкий спутник - резкая боль. Хотя и без боли спастические сокращения крайне неприятны. Будто невидимые цепкие пальцы обхватили ногу, сжали ее и крутят, крутят, крутят...

В КОГО ЦЕЛИТСЯ КРАМПИ?

В медицине у тонического спазма нижних конечностей есть свое имя - крампи. Вызывать крампи могут самые разные причины: от нарушения электролитного обмена (особенно снижение содержания в организме калия) до перенапряжения икроножных мышц. В

Редкий футбольный матч обходится без такой сцены: один из игроков падает на спину, задирает ноги, и кто-нибудь из товарищей начинает энергично надавливать ему на поднятую вверх стопу. Играют? Дурачатся? Нет. Снимают спазм икроножной мышцы. С подобной напастью знакомы не только спортсмены.

последнем случае ноги становятся жертвой моды: леди ходят на высоких каблуках, джентльмены - в узких, тесных ботинках, а тинэйджеры - на сумасшедшей высоты платформах. Нередко встречаются крампи у пожилых людей. Но хуже всего приходится женщинам, ожидающим ребенка. Почти каждая из них за время беременности хоть раз да ощутит болезненные спазмы в ногах. А все потому, что беременность - это и дополнительные нагрузки на скелет и мышцы, и нарушения электролитного баланса. Уменьшение содержания калия может быть также связано с эндокринными заболеваниями, с сердечной патологией и с бездумным приемом лекарств, например гормональных или мочегонных.

ЗАСТОЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

Если спазмы действительно связаны с дефицитом калия, запасы этого важного элемента в организме необходимо пополнять. Помимо прописанных врачом таблеток "с калием", полезно

разнообразить свой рацион печеным в кожуре картофелем и курагой, бананами и орехами, мясом и сухофруктами. Дополнительный прием калия - хорошая профилактическая мера. Но есть и другие. Надо избегать избыточного приема соли и охлаждения, которые могут спровоцировать начало спастического приступа. Перед сном полезно накрыть ноги пледом, тепло укутывать их одеялом, согревать помещение.

Помните, что уставшие ноги чаще подвержены спазмам. Значит, надо давать им отдых. Днем полежать с приподнятыми ногами минут 15 - 20, а готовясь ко сну - принять теплую ванну, можно с лечебной солью. Нежась в воде, дайте отдохнуть и своим ногам. Они носили вас целый день, пусть расслабятся. Легонько помассируйте их, и не только икры, но и бедра. И конечно, носите только удобную обувь.

ВАШИ НОГИ В ВАШИХ РУКАХ

Профилактика профилактикой, но как бороться со спазмом, если

он все же начался? Справиться с ним можно по-разному. Во-первых, воздействовать на мышцу сильным раздражителем. Например, болью. "Болевой способ" хорошо известен пловцам и ныряльщикам. Многие из них берут с собой булавку, ибо знают, что если в воде свело ногу, только укол закаменевшую мышцу, можно спастись и не утонуть. В домашних условиях не обязательно втыкать в себя булавку, достаточно просто хорошенько ущипнуть сведенную ногу?

Во-вторых, можно зафиксировать мышцу в положении, противоположном сгибательному. Сделать это легче, чем выговорить. Икроножная мышца сгибает колено и стопу. Значит, если резко разогнуть колено и стопу, спазм удастся ликвидировать. Для достижения результата надо лечь на спину, поднять выпрямленные ноги так, чтобы пятки "смотрели" в потолок, и на несколько секунд потянуть пальцы на себя - растянуть икроножную мышцу. Сходный эффект удастся получить, если, сидя, руками тянуть на себя пальцы стопы или встать и постоять на пятке больной ноги. Иногда, чтобы спазм прошел, достаточно просто встать с кровати и походить.

В большинстве случаев спазмы ног не связаны с заболеванием, и с ними можно справиться и без лекарств. Все в ваших руках. Или... в ногах.

Алексей Эрлих, врач
"Здоровье и мы"



На приеме у психолога

ДОЧКИ - МАТЕРИ КАК НАЙТИ ОБЩИЙ ЯЗЫК

Если спросить женщин, лежащих в роддоме, кого они хотят больше - мальчика или девочку, - большинство, наверно, ответят: конечно, дочку! Сына хотят, чтобы угодить мужу, а вот дочку мечтают родить для себя. Лет через двадцать эти же женщины, скорее всего, будут жаловаться на то, что дочери непослушны, не оправдали их надежд, не понимают самого близкого человека - свою мать... А дочери тем временем мечтают о рождении ребенка - конечно же, девочки.

В САМОМ деле, большинство женщин уверены, что подрастающая дочь станет им опорой в жизни, помощницей, близкой подругой. С чем связано это убеждение? Дело в том, что женщины подсознательно отождествляют дочь с собою. Нередко матери даже трудно понять где проходит граница между нею и дочерью. Обычно это вполне естественно, пока маленькой девочке завязывают бантики на шелковистых кудряшках и наряжают ее в красивые платьица, словно куколку (недаром наши бабушки говорили: "Первый ребенок - последняя кукла"). В этом возрасте дочка действительно очень близка с матерью. Трудности начинаются, когда ребенок приближается к школьному возрасту. Считая дочку своим "вторым я", женщина старается в ее воспитании компенсировать все недостатки своего жизненного пути. "Пусть у нее все будет не так, как у меня, гораздо лучше!" - эта установка чаще всего приводит к суперпрестижным школам и бесчисленным модным кружкам и секциям. Сами по себе занятия полезны для девочки, но, как правило, никто не задается вопросом, может ли она и хочет ли заниматься балетом, музыкой, карате и живописью? За нее все решила мать, которая считает, что дочь должна реализовать то, что не удалось в свое время ей самой, навязывает дочери свою жизненную схему.

Однако как только дочь начинает ощущать себя отдельным существом, возникает конфликт. Когда начинается учеба в школе, занятия в кружках, девочка все

могут быть головные боли, плохой сон.

При другом сценарии развития отношений в один прекрасный день подросток, осознавший себя сформировавшимся человеком, решает на открытый протест. Ни к чему хорошему это не приводит. Девочка, как правило, сама не знает, чего она хочет, просто грубит матери и не слушается ее, но по-прежнему всецело от нее зависит.

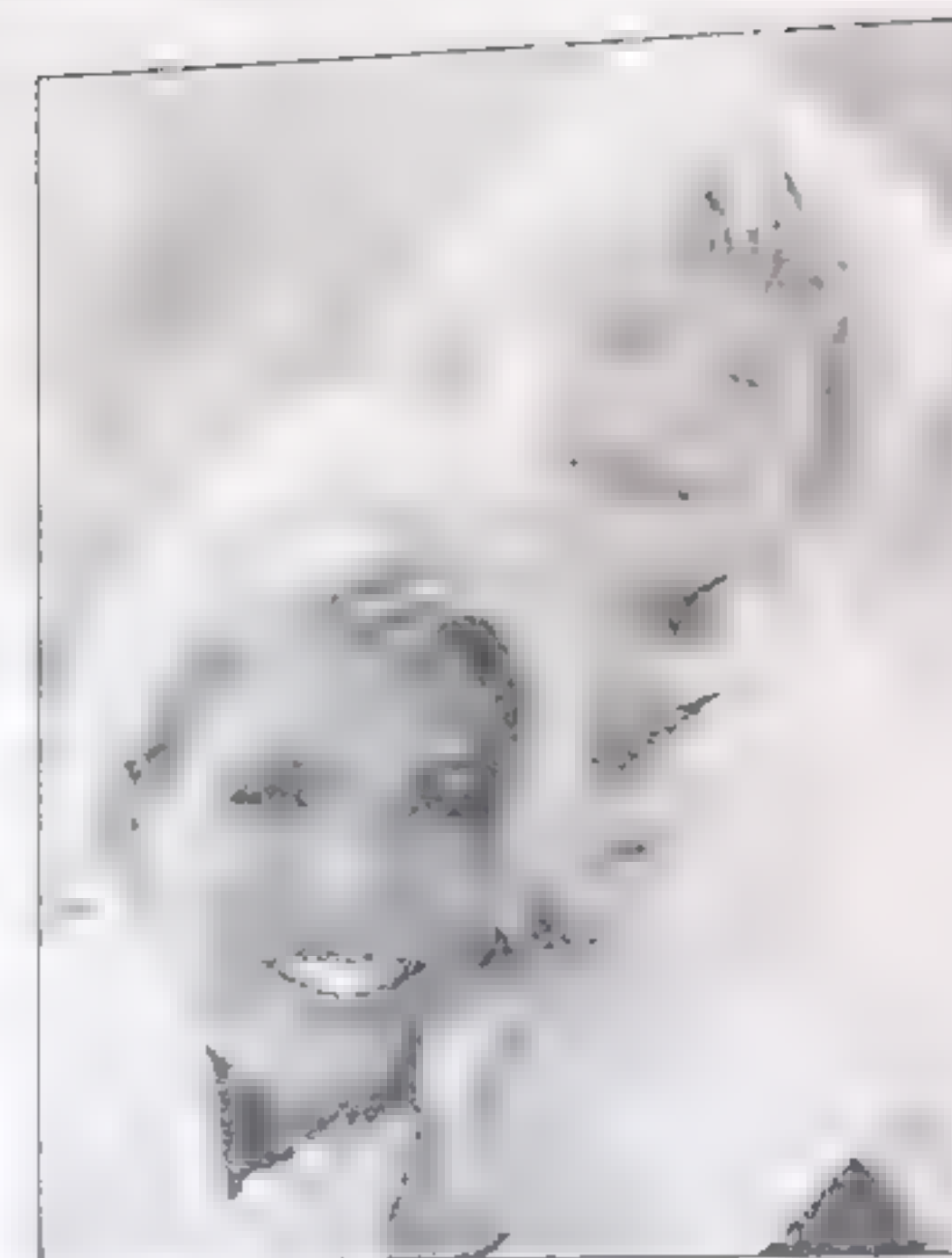
Следующая стадия развития конфликта - когда дочка выходит замуж или готовится к этому. В ее жизни появляются молодые люди, которые значат для нее гораздо больше, чем родители, что часто вызывает ревность матери. Она бессознательно сравнивает избранника дочери с ее отцом, конечно, не в пользу молодого человека. Матери хочется, чтобы жених был близок к ее собственному идеалу "настоящего мужчины" и она нередко препятствует развитию отношений между влюбленными. Если дочь выходит замуж за чуждого матери че-

они внутренне протестуют, с другой - по-прежнему доверяют матери, впитанным с детства поучениям. Возникает внутренний разлад - благоприятная почва для психоза. В этой ситуации можно посоветовать дочери принять одну из точек зрения - либо послушаться матери и выйти замуж, либо отвергнуть предлагаемый ей вариант, ведь прямой конфликт протекает легче, чем внутренний. Если дочь твердо решила отвергнуть точку зрения матери, то сможет отстоять свою позицию и погасить конфликт. Мать потому и давит на нее, что чувствует колебания. Кстати если мать сама находит жениха для дочери, это не всегда плохо - ее жизненный опыт и знание людей часто помогают решить проблему.

Плохо, если для дочери замужество диктуется лишь желанием вырваться из-под опеки родителей. Сначала она достигает этой цели, но когда рождается ребенок, дочь становится еще более зависима от родителей: как правило, молодая семья на первых порах не в состоянии себя обеспечить, да и с ребенком надо кому-то сидеть.

В это время во многих семьях начинается сближение матери и дочери, поскольку дочь, пройдя сама те же испытания, что и мать, начинает по-другому смотреть на мир. Сближению чаще всего мешают разные точки зрения на воспитание детей. С одной стороны, дочь, безусловно, благодарна за помощь, а с другой - хочет воспитывать ребенка по-своему, поэтому внутренне напряжена, готова отвергнуть любые советы и рекомендации матери, даже самые разумные, тем более что они иногда сопровождаются поучениями типа: "Ты у меня не удалась, второй ошибки не будет".

Чтобы сохранить хорошие отношения, обеим приходится постоянно сдерживать себя, напрягаться, чтобы найти общий язык.



самой, и ее чадам. Ведь для ребенка общение со старшими родственниками полезно и почти всегда несет массу положительных эмоций. Кроме того, в детском сознании совершается незаметная, но очень важная работа: ребенок учится понимать, что в мире существуют разные точки зрения, узнает, как можно найти компромиссное решение. Если же ребенок общается только со своей матерью, ему потом будет трудно адаптироваться в обществе. Он привыкает к одной-единственной точке зрения, и когда его представления вдруг ломаются, это переживается как трагедия.

Для нормального формирования ребенка, особенно девочки, хорошие отношения матери и бабушки очень важны. Если мать постоянно конфликтовала с бабушкой, то дочь будет строить свои отношения с матерью по той же схеме, и ситуация через десять-пятнадцать лет повторится. Многие корни семейных трагедий лежат в конфликте матери с бабушкой. Но этого вполне можно избежать, если человек разносторонне воспитан и может поставить себя на место другого, понять и принять его позицию.

Хорошо, если этого стараются достичь обе стороны - и мать, и дочь. В таком случае взаимопонимание обязательно наступит. Самое главное - уважать личность другого. И здесь первую скрипку придется играть матери.

НЫТИКИ ПО ЖИЗНИ

КАК вы думаете, кому живется легче: которому все сочувствуют или которому все завидуют? Психологи единодушно считают, что даже черная зависть не может нанести столько вреда психическому здоровью, сколько жалость по поводу ваших неудач. Вот тебе и на! Казалось бы такое светлое чувство, какой же оно может нанести вред? А вот какой.

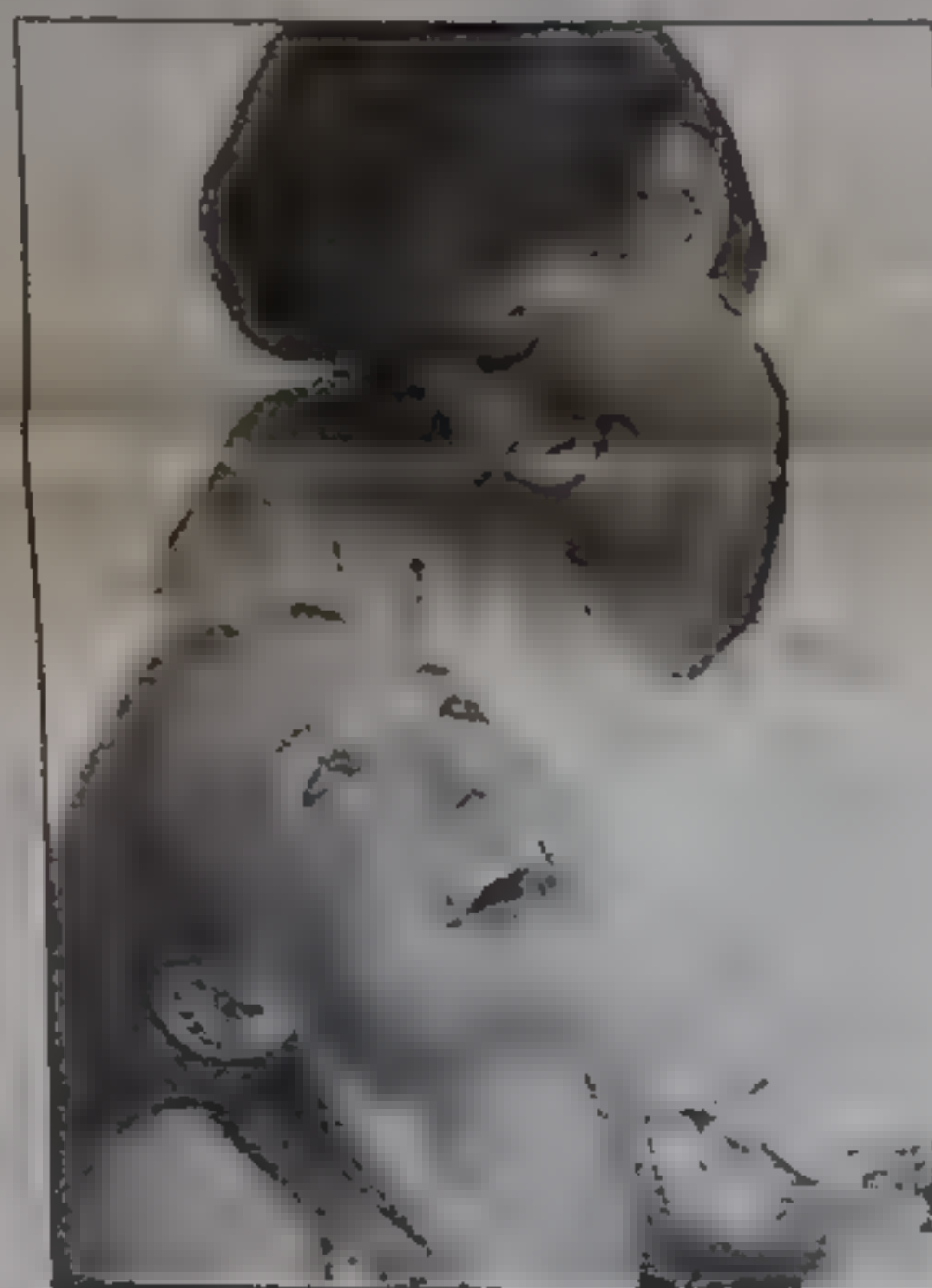
Всем известна фальшивая американская улыбка "У меня все о'кей!", даже если "о'кей" далеко не все. Мотивы ее не столько психологичны, сколько расчетливы: в Америке быть на коне - вопрос престижа. И если у тебя что-то не так, не портить другим их "о'кей", иначе с тобой вообще никто знаться не захочет. У нас же картина в корне иная. "Непризнанные гении", "честные, а потому бедные", "брошенные судьбой, но сохранившие достоинство" в буквальном смысле выбивают сочувствие из окружающих как положенную социальную помощь.

Вот, например, вы решили позвонить своей старой подруге "Как дела?" - спрашиваете вы для завязки беседы "Плохо!" - выдыхает она в трубку и обрушивает на вас ушат пессимизма, начиная перечислять все те проблемы, на которые и вы могли бы с тем же успехом ей пожаловаться. Наконец, удовлетворившись рассказом и получив свою порцию сочувствия, подруга прощается с вами, даже не подозревая, что этим самым рубит сучок, на котором сидит. Дело в том, что постоянное проигрывание роли "у меня все плохо" приводит к тяжелому душевному состоянию, близкому к депрессии. Войдя в роль плакальщика, человек настолько срывается с ней, что становится

ся к школьному возрасту. Считая дочку своим "вторым я", женщина старается в ее воспитании **компенсировать все недостатки своего жизненного пути**. "Пусть у нее все будет не так, как у меня, гораздо лучше!" - эта установка чаще всего приводит к суперпрестижным школам и бесчисленным модным кружкам и секциям. Сами по себе занятия полезны для девочки, но, как правило, никто не задается вопросом, может ли она и хочет ли заниматься балетом, музыкой, карате и живописью? За нее все решила мать, которая считает, что дочь должна реализовать то, что не удалось в свое время ей самой, навязывает дочери свою жизненную схему.

Однако как только дочь начинает ощущать себя отдельным существом, возникает конфликт. Когда начинается учеба в школе, занятия в кружках, девочка все больше чувствует давление со стороны матери. Конечно, это служит источником недовольства, постепенно накапливающегося отчуждения, которое обычно проявляется "взрывом" в подростковом возрасте. До этого девочка может быть послушной, хорошо себя вести, и мать чаще всего не подозревает о зреющем в детской душе протесте. Если девочка по своей природе домашняя и послушная, если она слепо доверяет матери, то изо всех сил пытается следовать навязываемой жизненной схеме, испытывая **страх не соответствовать идеалу**. В этой ситуации конфликт выражается в нервозности и тревожности дочери. Она пытается загнать его вглубь себя, и возникает скрытый невроз. У ребенка

ет избранника дочери с ее отцом, конечно, не в пользу молодого человека. Матери хочется, чтобы жених был близок к ее собственному идеалу "настоящего мужчины", и она нередко препятствует развитию отношений между влюбленными. Если дочь выходит замуж за чуждого матери человека, схема "светлого будущего" трещит по швам. В эту пору отношения между двумя самыми близкими женщинами могут надолго испортиться.



Возможна и другая ситуация, если дочь послушно следует материнским установкам и отвергает не подходящих с ее точки зрения женихов. Когда девушке исполняется лет 23 - 25, мать начинает оказывать на нее давление, говорит, что пора замуж, предлагает свои варианты. Многие дочери очень болезненно переживают такой конфликт: с одной стороны,

Если отчужденность нарастает и есть возможность на короткий период разъехаться, пожить отдельно, то ее стоит использовать. Тогда каждая из сторон довольно быстро начинает ценить преимущества совместной жизни - дочь понимает, что для нормального воспитания ребенка бабушка необходима, мать скучает по внукам. Если же пришлось пойти на разрыв, то это скорее проигрыш, чем выигрыш, поскольку в итоге остается злоба и отчуждение.

В это время во многих семьях начинается сближение матери и дочери, поскольку дочь, пройдя сама те же испытания, что и мать, начинает по-другому смотреть на мир. Сближению чаще всего мешают разные точки зрения на воспитание детей. С одной стороны, дочь, безусловно, благодарна за помощь, а с другой - хочет воспитывать ребенка по-своему, поэтому внутренне напряжена, готова отвергнуть любые советы и рекомендации матери, даже самые разумные, тем более что они иногда сопровождаются поучениями типа: "Ты у меня не удалась, второй ошибки не будет".

Чтобы сохранить хорошие отношения, обеим приходится постоянно сдерживать себя, напрягаться, чтобы найти общий язык. Все это похоже на езду на велосипеде: педали идут то вверх, то вниз, но все же неразрывно связаны между собой.

Если отчужденность нарастает и есть возможность на короткий период разъехаться, пожить отдельно, то ее стоит использовать. Тогда каждая из сторон довольно быстро начинает ценить преимущества совместной жизни - дочь понимает, что для нормального воспитания ребенка бабушка необходима, мать скучает по внукам. Если же пришлось пойти на разрыв, то это скорее проигрыш, чем выигрыш, поскольку в итоге остается злоба и отчуждение.

Дочь рано или поздно должна понять, что налаживать отношения с матерью необходимо и ей самой. Для нормального формирования ребенка, особенно девочки, хорошие отношения матери и бабушки очень важны. Если мать постоянно конфликтовала с бабушкой, то дочь будет строить свои отношения с матерью по той же схеме, и ситуация через десять-пятнадцать лет повторится. Многие корни семейных трагедий лежат в конфликте матери с бабушкой. Но этого вполне можно избежать, если человек разносторонне воспитан и может поставить себя на место другого, понять и принять его позицию.

Хорошо, если этого стараются достичь обе стороны - и мать, и дочь. В таком случае взаимопонимание обязательно наступит. Самое главное - уважать личность другого. И здесь первую скрипку придется играть матери - ведь она в конечном счете мудрее, опытнее, добрее. Если мать относится к ребенку как к независимому человеку, отношения будут складываться более гармонично. Это обычно удается тем матерям, которые не "посвящают всю свою жизнь" детям, а успешно самореализуются в чем-то еще. Тогда мать воспринимает себя как вполне удачную, счастливую женщину и не ставит задачу сделать из дочери какой-то улучшенный вариант себя. Ведь каждый из нас приходит в этот мир со своей собственной судьбой.

Для нормального формирования ребенка, особенно девочки, хорошие отношения матери и бабушки очень важны. Если мать постоянно конфликтовала с бабушкой, то дочь будет строить свои отношения с матерью по той же схеме, и ситуация через десять-пятнадцать лет повторится. Многие корни семейных трагедий лежат в конфликте матери с бабушкой. Но этого вполне можно избежать, если человек разносторонне воспитан и может поставить себя на место другого, понять и принять его позицию.

Хорошо, если этого стараются достичь обе стороны - и мать, и дочь. В таком случае взаимопонимание обязательно наступит. Самое главное - уважать личность другого. И здесь первую скрипку придется играть матери - ведь она в конечном счете мудрее, опытнее, добрее. Если мать относится к ребенку как к независимому человеку, отношения будут складываться более гармонично. Это обычно удается тем матерям, которые не "посвящают всю свою жизнь" детям, а успешно самореализуются в чем-то еще. Тогда мать воспринимает себя как вполне удачную, счастливую женщину и не ставит задачу сделать из дочери какой-то улучшенный вариант себя. Ведь каждый из нас приходит в этот мир со своей собственной судьбой.

Игорь ДМИТРИЕВ, психолог
Алла ВАСИЛЬКОВА
"Семейный доктор"

позвонить своей матери и сказать: "Как дела?" - спрашиваете вы для завязки беседы. "Плохо!" - выдыхает она в трубку и обрушивает на вас ушат пессимизма, начиная перечислять все те проблемы, на которые и вы могли бы с тем же успехом ей пожаловаться. Наконец, удовлетворившись рассказом и получив свою порцию сочувствия, подруга прощается с вами, даже не подозревая, что этим самым рубит сучок, на котором сидит. Дело в том, что постоянное проигрывание роли "у меня все плохо" приводит к тяжелому душевному состоянию, близкому к депрессии. Войдя в роль плакальщика, человек настолько срывается с ней, что становится уже не в состоянии изменить свое настроение. Знаменитый швейцарский психолог Макс Люшер исследовал реакции на цвета у актеров. Он предлагал актерам выбрать понравившиеся им цвета до того, как они входили в тот или иной образ, и после того, как роль была сыграна. Оказалось, что те актеры, которые играли роль "бедных и несчастных" после перевоплощения выбирали серые и черные тона, причем такой выбор был очень стойким и сохранялся несколько часов. Затем актеры постепенно "отходили" и переставали видеть мир в сером цвете.

Человек, склонный преувеличивать свои проблемы, - тот же актер, только вот выйти из "роли" ему намного труднее. Постепенно сочувствие окружающих перестает приносить удовлетворение, и, когда все знакомые единогласно признают его самым несчастным человеком на свете, он вдруг и вправду начинает страдать.

Чтобы не попасть в такое положение, найдите в себе силы: - с юмором относиться к своим неудачам;

- всегда помнить, что ни делается, все к лучшему;

- не жаловаться и не ныть;

- помнить, что безвыходных ситуаций не бывает;

- не искать сочувствия окружающих, а отвергать его.

Пусть лучше завидуют вашему оптимизму и силе духа, даже если на самом деле завидовать больше нечему.

ВЫ СКЛОННЫ К ОДИНОЧЕСТВУ?

Существует категория людей, которым наедине с собой не скучно. Они способны гулять одни, до самозабвения увлекаться каким-то ремеслом или любым другим занятием. А вам необходима компания для того, чтобы не чувствовать себя несчастной и всеми покинутой?

1. Можете ли вы после работы отправиться бродить по городу одна?
2. Считаете ли вы катастрофой, если вам не с кем поехать в отпуск?
3. Вы встречаетесь с другом через два часа. Можете ли вы занять себя на это время?
4. Вы любите смотреть на пламя костра?
5. Вы заняты чем-то очень важным. В такие минуты вас раздражают телефонные звонки?
6. Вы любите ходить пешком?
7. Вы сможете отметить Новый год в одиночестве и остаться при этом в хорошем настроении?
8. На день рождения вы приглашаете много гостей?

9. Чувствуете ли вы себя совершенно свободно, находясь в компании четырех незнакомых людей?
10. Вы оказались в чужом городе и не можете отыскать нужную вам улицу, как вы поступите:
 - а) спросите у прохожего;
 - б) обратитесь к карте города;
 - в) попытаетесь найти сами.
11. Вы любите делать подарки?
12. Вы мечтали стать актрисой?

Итак, 1 очко вы можете засчитать за ответы "да" на вопросы 1, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 12; за ответы "нет" на вопросы 2, 8, 9, 11 и 2 очка за

ответ "да" на вопрос 10в.

У вас больше 8 очков. Безусловно, вы склонны к одиночеству. Вы любите продумать, проанализировать различные ситуации, просто помечтать или посозерцать. Но нам кажется, что вы избрали довольно опасный путь. Ведь так можно стать и нелюдими.

От 4 до 8 очков. Вы в меру общительны, однако время от времени вам необходимо побыть одной, чтобы привести мысли в порядок. Но достаточно вам хотя бы несколько часов провести в одиночестве - и вы способны с удовольствием общаться в людях. Это прекрасно!

Меньше 4 очков. Вы человек весьма общительный, вам претит одиночество. Создается ощущение, что вы не всегда любите обдумывать свои действия. Учтите, пара часов, проведенных наедине с собой, зачастую спасает от многих ошибок.

"Саратовский Арбат"

Ольга СЕЛИВЕРСТОВА
"Мир новостей"

Здоровье потребителя

ЧЬИ В ЛЕСУ ШИШКИ?

В ГРЕЦКОМ орехе, как в Греции, есть все: 60% масла, 17% белков и углеводов, а еще витамины А, В, С, Е. Но самое главное - ядро ореха наполнено полиненасыщенными жирными кислотами: линолевой, линоленовой и олеиновой. Все эти три кислоты отлично соединяются с другими веществами, попадающими в наш организм. Снижают уровень холестерина в крови, улучшают работу сердца, а соединение железа и кобальта делает грецкие орехи незаменимыми при малокровии. Несмотря на приличное (65%) количество жиров, грецкие орехи, как ни удивительно, снижают содержание жира в крови. Женщины могут быть спокойны - от грецких орехов не поправишься. Ежедневная норма - до пяти орехов, ими можно заменять другие богатые жирами продукты питания. Свежесобранные орехи - самые вкусные и полезные. В средней полосе они появляются поздней осенью и зимой. Все «ореховые ценности» сохраняются лишь под защитой скорлупы, и вот ее-то необходимо как следует рассмотреть до покупки. Здоровая скорлупа - светло-коричневая. Чем она темнее, тем выше вероятность обнаружить прогорклое или усохшее ядро. Если орех родился в засуху - скорлупа вся в «морщинах», а на вкус он сухой и пресный. Слишком мелкий орешек обычно дикий - культурно вести себя не умеет, горчит. Если мякоти в нем 50%, значит, ценность его резко снижена, если мякоть поражена точками или пятнами - это явный признак старения или прогорклости. Скукоженное ядро лучше сразу выбросить - над ним «поработали» микробактерии. Кедровые орехи так же полезны, как и грецкие собратья. И мало чем отличаются по составу - лишь масло кедровых орешков особенное: в нем еще больше ненасыщенных жирных кислот, преимущественно линолевой. Именно поэтому дары Сибири рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, ишемической болезни сердца и гипертонии, а кедровое «молоко» с давних времен применялось при туберкулезе легких, заболеваниях почек и нервной системы. В старину кедровой выжимкой баловали кормящих матерей и грудных детей. Кстати, кедровые орехи - пионеры российского экспорта. Со времен Ивана Грозного их вывозили в Англию и другие страны. Кедровое «молоко» и сейчас значительно превосходит лучшие сорта прованского, а в медицине - любого растительного масла.

Если орех упакован вместе с «одежкой» - при хранении могут возникнуть проблемы.

Дело в том, что кедровый орех трудно довести до нужной степени влажности, поэтому под скорлупой частенько заводится плесень. А вот очищенные орехи хранятся безо всяких проблем. Выбирая кедровые орехи, приглядитесь - скорлупа здорового ореха темно-коричневая, а у заплесневелого - бока в желтых точках.

Миндаль живет в «одежде» - два, а «раздетый» - не более года. От повышенной влажности не спасет даже скорлупка. Ядро пропадет за считанные дни.

Миндаль в любом виде - сырой, поджаренный с сахаром или соленый - изысканное лакомство. Ядра миндаля (4 - 5 штук) залитые кипятком, помогают при изжоге. Миндальное «молоко» в качестве обволакивающего средства используют при заболеваниях желудка и кишечника. Приготовить такое «молоко» очень просто: 50 г ядер, измельченных в ступке, заливают 100 г воды или молока и варят около 10 минут, а затем процеживают. Миндальное «молоко»

полезно при заболеваниях почек и как мочегонное. Энергетическая ценность миндаля зависит от его сорта. В диалюстном, или туркменском, миндале жира - 20 - 30%, ядра мелкие - около 2 см. Туркменский миндаль красноватого цвета. В плоском, светло-буром миндале по имени «Урарту» жира больше, поэтому и вкус у него маслянистый. Самый жирный миндаль - «Нонпарель». Ядра у него крупные - аж 4 см, темно-коричневые, выпуклые. В отличие от ядовитого, съедобный миндаль пахнет сладко.

Мускатные орехи - плоды тропического дерева *Myris tica fragrans*. Их стоит покупать только зрелыми - плотными, маслянистыми и тяжелыми. Мускат может быть слегка беловатым - из-за извести, которой опыляют деревья для борьбы с вредителями. Натертый мускатный орех в малых количествах используют для аромата в пудингах, молочных сладостях и овощных блюдах. Нежнейшее лакомство - мускат со

шпинатом и тыквой. Главное - натирать орех прямо в блюдо, непосредственно перед подачей на стол, иначе он быстро теряет свой аромат. Целые же мускатные орехи лучше хранить в герметичной посуде.

Один из самых популярных и дешевых продуктов питания - арахис - не содержит холестерина, в земляном орехе присутствуют 6 из существующих 13 витаминов и более трети минералов, необходимых для нормального роста и поддержания здоровья. Высокое количество пищевых волокон в арахисе усиливает ощущение сытости, так что севшим на диету этот орех сохранит обычные «пищевые» иллюзии. Кокосовые орехи - популярные заморские гости последних лет. Наиболее типичны коричневые волосатые орехи, продающиеся ныне всюду. Хороший орех - без трещин. Когда его трясешь - слышно, как внутри переливается жидкость. Это кокосовая вода, или сок. Многие ее просто выливают, хотя, прежде чем разбивать орех, лучше все же сок выпить.

Чтобы расколоть орех, понадобятся отвертка, тяжелый нож или резак и молоток.

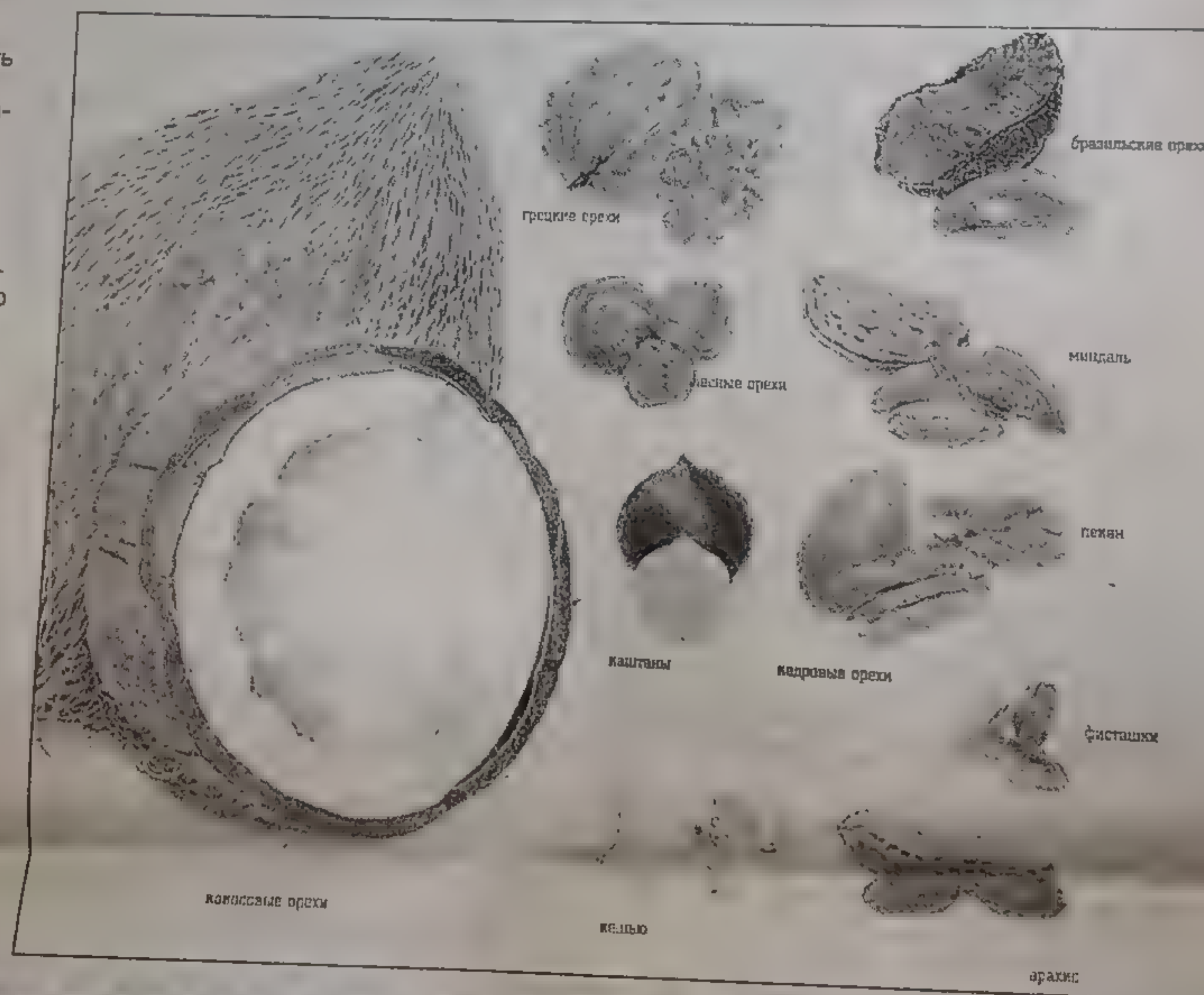
Осталось упомянуть о самом «знакомом» и «повседневном» орехе. В фундуке масла - 60 - 65%, да и белка больше, чем в грецком орехе, - до 20%. И витамина Е, и минеральных веществ: калия, кобальта и железа. Здоровые орехи - крупные, ровной формы, с красновато-коричневой скорлупой. Сероватый налет и белые трещины - у ядра скукоженного и кисловатого.

Наталья КУЗНЕЦОВА
«Впрок»

ПРЕДКИ
СОВЕТУЮТ

«Орехи можно оставить на следующий год, но от долгого хранения они теряют свои прежние свойства - свежесть и вкус. Чтобы старым орехам вернуть их прежние свойства, надо поступать так: старые орехи всыпают в кастрюлю с кипящей соленой водой. Через некоторое время, когда вода совершенно охладится, орехи вынимаются. После такой операции орехам возвращаются их прежние свежесть и вкус. Каленые орехи, обработанные вышеописанным способом, делались вкусными, свежими и мало чем отличались от только что собранных, несмотря на то, что для такого опыта брались орехи, лежащие 1-2, два и более».

П.С. Паллас. Описание растений российского государства.
С.-Петербург, 1786 г.



КОМБИНИРОВАННЫЙ ОБМАН

НЕ УВЕРЕН - НЕ ЕШЬ!

МОЛЧИ, ГРУДЬ, МОЛЧИ...

«Я кормила ребенка грудью. И теперь на нее без слез взглянуть не могу. Говорят, это дело поправимо. Мне сказали, что сейчас есть силиконовые протезы и так называемые гелевые. А что лучше? Не могли бы вы мне подсказать?»

(Ирина Удальцова, Москва.)

НА ЭТОТ вопрос нашей читательницы мы попросили ответить специалистов Института пластической хирургии и косметологии Минздрава России. Подобными проблемами этот институт начал заниматься одним из первых в стране.

На сегодняшний день оба эти метода протезирования есть в арсенале пластических хирургов. Несмотря на то что силиконовые протезы появились задолго до гидрофильных имплантатов (специалисты категорически не согласны с обиходным названием «гелевые»), от них никто не собирается отказываться.

Однако выбор между этими видами протезов, как правило, делает специалист, а не сами пациенты. А выбор зависит от ситуации.

Например, если грудь сильно опущена - возможна только подтяжка хирургическим методом. Молодым и нерожавшим девушкам некоторые специалисты советуют силикон. Он лучше держит грудь. Хотя моло-

дым и нерожавшим лучше все-таки ничего пока не менять в своей фигуре. Поскольку со временем после беременности и родов могут произойти непредвиденные изменения, и тогда потребуются еще раз подкорректировать бюст.

Силиконовых протезов сейчас напридумали огромное количество. Нет смысла упоминать обо всех модификациях. Понятно, что последние модели самые лучшие.

По большому счету существенной разницы между разными моделями нет. Разница есть лишь в цене. И чем круче фирма - тем дороже протез. Хотя оболочка и наполнитель на самом деле стоят копейки. Но фирмы-изготовители проводят жесткую ценовую политику - дерут за свои изделия очень большие деньги.

В том случае, если не нужно делать каких-то кардинальных изменений, например, когда женщина захочет иметь пятый размер груди вместо нулевого, а нужно всего лишь улучшить форму или восстановить ее

после кормления ребенка, - специалисты советуют поставить гидрофильный имплантат.

Этот метод, кстати, разработан специалистами Института пластической хирургии. Специальный состав шприцем вводится за ткань молочной железы. Наполненная этим составом, грудь приобретает новую изящную форму.

У этого метода есть несколько преимуществ: женщина не ощущает, что у нее есть протез, грудь ее выглядит естественно, а самое главное - нет послеоперационных швов или рубцов.

Кстати, с помощью этого состава можно улучшить не только женскую грудь, но и изменить объем и форму других частей тела. Например, можно по желанию увеличить бедра, губы, ягодицы, щеки... То есть сделать контурную пластику мягких тканей.

Однако этот метод протезирования, как и другие, подойдет не всем. Нельзя делать пластические операции людям с повышенным артериальным давлением, системными заболеваниями (то есть нарушением обмена веществ, эндокринной системы и т.д.)...

Татьяна РЕССИНА
«Московский комсомолец»



ПЛАТФОРМА ДЛЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Мода на платформу открывает необъятные перспективы. А вот ортопед-травматолог Александр ОЧЕРЕТ предупреждает: с платформы - один шаг к остеохондрозу!

ОН К ТОМУ же и просто травмоопасна. Уменьшив площадь опоры, вы становитесь

пешрена точками соединения с ними через энергетические каналы. Нет переката - нет масса-

образом все сильнее подвергаются плоскостопию - и при этом болят, ноют ногами и даже пугают вас судорогами.

Поэтому если без платформы жизнь для вас все-таки невыс-

КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖА СВЕРНУТЬ ГОРЫ?

Психологи утверждают, мужчина, который чувствует уважение жены, может свернуть горы, усмирить Ниагарский водопад и даже начать регулярно мыть за собой посуду. Хотите, чтобы муж был всегда у ваших ног? Используйте несколько психологических приемов.

1. Хвалите мужа за прият-

ку или ам...

опущена - возможна только подтяжка хирургическим методом. Молодым и нерожавшим девушкам некоторые специалисты советуют силикон. Он лучше держит грудь. Хотя моло-

делать каких-то кардинальных изменений, например, когда женщина захочет иметь пятый размер груди вместо нулевого, а нужно всего лишь улучшить форму или восстановить ее

лечения (то есть нарушением обмена веществ, эндокринной системы и т.д.)...

Татьяна РЕССИНА
"Московский комсомолец"

ПЛАТФОРМА ДЛЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Мода на платформу открывает необъятные перспективы. А вот ортопед-травматолог Александр ОЧЕРЕТ предупреждает: с платформы - один шаг к остеохондрозу!

ОНА к тому же и просто травмоопасна. Уменьшив площадь опоры, вы становитесь островком в океане, и малейшая кочка, ямка, просто камешек на ровном, гладком асфальте грозят в лучшем случае растяжением боковых связок стопы, а при сильном вывихе - их разрывом. С наступлением новой моды работы у врачей-травматологов прибавилось - это констатируют все специалисты.

Но и это еще не все. При естественном перекате происходит "обход"-массаж всех внутренних органов. Стопа вся ис-

пещрена точками соединения с ними через энергетические каналы. Нет переката - нет массажа. Нет стимулирования работы сердца, печени, почек, легких, они угнетены и бездействуют. Но и это еще не все проблемы платформы.

Бездействуя на гладкой поверхности, мышцы и связки стопы, призванные поддерживать свод, все сильнее расплюсчиваются. Лишенные необходимости сокращаться-расслабляться при ходьбе, они таким

образом все сильнее подвергаются плоскостопию - и при этом болят, ноют ногами и даже пугают вас судорогами.

Поэтому если без платформы жизнь для вас все-таки невыносима, хотя бы позаботьтесь о стопе, скинув вечером модную обувь. Существуют простые и эффективные упражнения и правила ухода за ногами.

● Катайте ногами бутылку, скалку, теннисные мячи - заставляете попеременно работать и расслабляться мышцы и связки стопы.

● Собирайте рассыпанные по полу мелкие предметы - укрепляете своды.

Вращайте стопами во всех направлениях, совершая круговые движения. Эту гимнастику полезно проделывать после контрастных ножных ванн - запаситесь для этого двумя тазиками и держите ноги попеременно в горячей и холодной воде не менее пяти минут. Продолжительность процедуры - 15 - 20 минут.

При покупке обуви на платформе отдайте предпочтение моделям, в которых достаточно прочно укреплен пяточная часть - так вы уменьшаете вероятность травмы;

выбирая босоножки, старайтесь избегать тонких ремешков, остановитесь на моделях с верхом из цельнокроеного куска кожи;

какими бы ни были ваши эстетические пристрастия, выбирайте обувь на платформе как можно более широкой - ваша опора хоть немного станет прочнее;

при ходьбе на высокой платформе никогда не бегите за автобусом - и опасно, и некрасиво.

Если будете помнить эти нехитрые правила, возможно, проблемы со спиной обойдут вас стороной.

Инна БЫСТРЕНИНА
"Женское здоровье"

КАК ЗАСТАВИТЬ МУЖА СВЕРНУТЬ ГОРЫ?

Психологи утверждают, мужчина, который чувствует уважение жены, может свернуть горы, усмирить Ниагарский водопад и даже начать регулярно мыть за собой посуду. Хотите, чтобы муж был всегда у ваших ног? Используйте несколько психологических приемов.

1. Хвалите мужа за приятное вам поведение. Своей похвалой вы показываете супругу, что вы хотите, чтобы он и дальше поступал подобным образом. Например, вам нравится, что благоверный отдает вам зарплату, или подает руку при выходе из автобуса, или надевает по праздникам галстук, не скупитесь на похвалы: "Милый, мне так нравится, что ты отдаешь мне зарплату! Я так люблю тебя!", "Дорогой, тебе так идут галстуки! Мне так приятно видеть тебя в галстуке! Я так люблю тебя!", "Любимый, мне так приятно, когда ты подаешь мне руку при выходе из автобуса! Я так тебя люблю!".

Каждую похвалу сопровождайте признанием в любви.

2. Хвалите мужа без причины. Таким образом вы выражаете свое отношение к нему. "Ты у меня такой хороший! Я так тебя люблю!" Прижмитесь к нему без слов, поцелуйте! Мужчина начинает верить, что вы принимаете его таким, какой он есть.

Важно уметь сочетать похвалу за конкретные действия и похвалу без причины.

3. Почаще готовьте любимые блюда мужа.

4. Помните о его просьбах и по мере возможности исполняйте их.

5. Время от времени проявляйте инициативу в сексе.

6. Старайтесь не совершать поступки, которые его раздражают.

7. Встречая супруга с работы, старайтесь выглядеть как можно привлекательнее. И вообще, следите за своей внешностью. Не толстейте, держите прическу в порядке, одевайтесь элегантно.

8. Когда супруг хочет поговорить с вами, отложите глаж-

ку или мытье посуды, оторвитесь от телевизора.

9. Если муж рассказывает о своих проблемах, внимательно слушайте его. Не злитесь, не перебивайте. Убедите мужчину, что вы его не осудите и никому не разболтаете его секретов. Приводите свои доводы, только до конца выслушав мужа.

10. Оставьте мужу личную территорию, где бы его никто не беспокоил. Это может быть диван или кресло перед телевизором. Вытаскивать откуда мужчину можно лишь в самых крайних случаях. Там он должен чувствовать себя в полной безопасности.

Горы-то ваш муж после этого, может, и свернет, но он никогда не станет полностью таким, каким вы хотите его видеть. Чтобы он отвечал вашему образу идеального мужчины, вам бы пришлось совершенно подавить его волю. А зачем вам нужен безвольный мужчина?

Светлана РАХМАНОВА,
психолог
"АиФ. Семейный совет"



...Дети расселись по своим местам и с ожиданием смотрели на учительницу. А у нее защемило сердце - двадцать лет педагогической практики за спиной, но каждый раз она пасует перед одной и той же проблемой: мальчик, сидящий за второй партой, новичок, переведенный из соседней школы, явно расторможен, ни секунды не сидит на месте. «Ну вот, теперь покоя не будет», - вздохнула про себя учительница.



БЕЗ ТОРМОЗОВ

МАКСИМ за свои три года учебы уже сменил две школы. Он раздражал учителей. Стоило ему появиться в классе, как порядок мгновенно нарушался. Он умудрялся скрипеть даже самыми не скрипящими стульями, у него постоянно падали со стола книги, ручки и тетради, поднимая шум и отвлекая внимание других детей. «Повернись! Не крутись! Не разговаривай! Оставь в покое! Положи на место!» - все эти замечания относились всегда только к нему. Две трети всего учебного времени Максим проводил за дверью, куда его выставляли уставшие делать замечания учителя. Вечерами, читая гневные записки от учительницы, мать вздыхала: «У всех дети как дети, а ты просто злостный хулиган!» Максим расстраивался, давал искреннее обещание сидеть тихо, но на следующий же день картина повторялась...

Неусидчивость или, как говорят психологи, расторможенность - это не хулиганство и не проявление бунтарского характера ребенка, а его психологическая особенность. Причин такого поведения может быть множество. Но основные тянутся буквально с рождения нарушителя дисциплины. Всевозможные родовые травмы, пусть самые незначительные, быстрые роды, щипцовые роды, роды с асфиксией (удушьем), даже если они не проявились в первые месяцы жизни ребенка, могут всплыть к четырем-семи годам и вызвать расторможенность. Сначала появляется так называемое полевое поведение - ребенок непроизвольно хватается все, что попадает ему под руку, мысли скачут в зависимости от того, что лежит в зоне его внимания. Вот он сел рисовать, но, не успев взять карандаш, заметил на столе калькулятор. Схватил его, тут же забыв о рисовании, стал нажимать кнопки. Через секунду его внимание пере-

ключилось на альбом с фотографиями, затем - на игрушку и так далее до бесконечности. Если понаблюдать за игрой такого ребенка, то создается впечатление, что вся его психическая деятельность происходит как бы во внешнем плане и зависит от окружающих предметов, а мышление как таковое отсутствует. Именно поэтому учителя нередко принимают таких детей за умственно отсталых и стараются от них избавиться любой ценой, помещая в специальные классы «коррекции».

Действительно, у расторможенных детей большие сложности с концентрацией внимания, а объем кратковременной памяти ограничен. Они все время находятся как бы в состоянии аврала.

Естественно, что в таком возбуждении даже при сильном желании трудно усидеть на месте. Расторможенный ребенок практически не способен красиво и ровно писать (а как меняется ваш почерк, когда вы волнуетесь или спешите?), буквы скачут, меняют размер, нажим разрывает бумагу. Бывает трудно прочесть слова из-за пропусков букв, часто ребенок демонстрирует чудовищную безграмотность - как слышит, так и пишет (а слышит он тоже не всегда то, что говорят). Весь этот «прелестный» графический комплекс называется дисграфией. Она тоже симптом двигательной расторможенности и часто связана с нарушениями пространственного восприятия.

Наверняка каждый второй родитель, узнав по описанию своего ребенка, ждет не дожидается советов. Что же делать? Можно ли как-то изменить ситуацию? Несомненно.

1. Расторможенные дети крайне утомляемы, поэтому вечерние занятия с ними совершенно бесполезны. Уставая, они не успевают отдохнуть за ночь и являются в класс еще более неусидчивыми и невнима-

тельными. Установите режим внешкольных уроков только в светлое время. Помните, усталость у расторможенных детей чаще выражается в усилении неусидчивости (ребенок к вечеру становится просто бешеным). Расторможенный ребенок нуждается в большом количестве сна.

2. Тренируйте внимание и память. Игры типа «найди десять различий», «недостающие детали» и всевозможные лабиринты очень хорошо концентрируют внимание. Конструкторы прекрасно развивают пространственное мышление, которое, в свою очередь, играет не последнюю роль в обучении красивому и грамотному письму. Для тренировки руки полезно раскрашивать картинки. Цель - научить ребенка не выходить за контур. Эти упражнения как бы «собирают» почерк, делают его более стабильным и ровным.

3. Никогда не торопите ребенка. Не давайте ему слишком абстрактных поручений (например, убери за собой). Что, куда и в какой последовательности надо убрать - такой должна быть ваша инструкция.

4. Следите, чтобы, когда ребенок садился заниматься, на столе был идеальный порядок. Устраняйте все лишнее, что может переключить его внимание на себя.

5. Не давайте ребенку «заставляться». Иначе он будет бегать буквально по стенам, хорошенько выгуливайте его, привлекайте к занятиям спортом.

6. Не пренебрегайте рекомендациями невропатолога. Список лекарственных препаратов, который может показаться вам слишком длинным и зловещим, часто та программа-минимум, которая поможет ребенку справиться с мыслями и успокоиться.

И никогда не отчаивайтесь, тем более что ваши страдания не вечны: к четвертому-пятому классу расторможенность, как правило, сама себя изживает.

Галина ПАВЛОВА
«Мир новостей»

УВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО...

БОЛЕЗНЬ МОЛОДЫХ

Близорукость достаточно распространена. Из самого названия болезни понятно, что человек хорошо видит предметы только при близком расстоянии. Заболевание может быть наследственным, врожденным и приобретенным. На его развитие влияет также состояние глаз, то есть при близорукости к ясному виде-

О лечении близорукости рассказывает Юрий Александрович ГУСЕВ, кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления «Медбиоэкстрем» при Минздраве РФ.

линзы. Они восстанавливают на сетчатке отчетливое изображение отдаленных предметов и повышают остроту зрения, как правило, до нормального уровня. Очень важно квалифицированно под-

увеличении близорукости в год на одну диоптрию. Если же ослабление зрения составляет полторы диоптрии, такая операция просто необходима. После склеропластики укрепляется склера, уменьшается

бы после хирургического вмешательства пациент находился под наблюдением врачей.

В некоторых случаях при прогрессировании близорукости могут возникнуть дистрофические изменения сетчатки, а значит и риск ее отсло-



УВИДЕТЬ ПРЕКРАСНОЕ ДАЛЕКО...

БОЛЕЗНЬ МОЛОДЫХ

Близорукость достаточно распространена. Из самого названия болезни понятно, что человек хорошо видит предметы только при близком расстоянии. Заболевание может быть наследственным, врожденным и приобретенным.

На его развитие влияет также аккомодация глаза, то есть приспособляемость к ясному видению предметов. Аккомодация проявляется в способности хрусталика менять свою форму и становиться более или менее выпуклым. Близорукость обычно возникает у людей с ослабленной аккомодацией при длительной и неорганизованной зрительной работе на близком расстоянии. Кроме того, развитию близорукости способствуют недостаточная освещенность рабочего места, неправильная посадка при чтении или письме.

СПАЗМ АККОМОДАЦИИ, ИЛИ ЛОЖНАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

Работа на компьютере, длительное чтение в неправильных условиях, стрессы, травмы головы - все эти факторы могут спровоцировать приобретенную близорукость, которая начинает развиваться в школьном возрасте, примерно в 10 - 14 лет. Быстрый рост организма и значительная зрительная нагрузка ускоряют ее развитие.

У детей часто появляется ложная близорукость, или так называемый спазм аккомодации, требующий консервативного лечения у офтальмолога. Этот спазм происходит от перенапряжения, когда ребенок утомляется и начинает хуже видеть. В такой ситуации необходимо наладить правильный режим занятий и отдыха и с помощью специальных глазных капель и упражнений снять возникший спазм. В этом случае зрение быстро возвращается к норме.

КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Хочу напомнить, что близорукость - не просто дефект зрения, а болезнь, при которой увеличивается диаметр глазного яблока. Причем чем сильнее увеличение, тем больше прогрессирует близорукость. Значительное увеличение глазного яблока может привести к серьезным осложнениям и прогрессирующей потере зрения.

Для коррекции близорукости используют очки или контактные

О лечении близорукости рассказывает Юрий Александрович ГУСЕВ, кандидат медицинских наук, врач-офтальмолог центрального отделения микрохирургии глаза Федерального управления "Медбиоэкстрем" при Минздраве РФ.

линзы. Они восстанавливают на сетчатке отчетливое изображение отдаленных предметов и повышают остроту зрения, как правило, до нормального уровня. Очень важно квалифицированно подобрать очки или линзы, чтобы они не вызывали повышенной утомляемости, головных болей, воспалительных процессов в глазу.

Развитие близорукости часто удается приостановить или замедлить с помощью специальных упражнений, улучшающих аккомодацию глаза. Однако если близорукость продолжает прогрессировать, тогда показано хирургическое лечение - склеропластика. Это операция на одной из оболочек глазного яблока - склере.

НЕЖНАЯ СВАРКА... И ЗАПРЕТЫ СНЯТЫ

Склеропластическая операция рекомендуется, как правило, при

увеличении близорукости в год на одну диоптрию. Если же ослабление зрения составляет полторы диоптрии, такая операция просто необходима. После склеропластики укрепляется склера, улучшается кровоснабжение глазного яблока, тормозится его рост и, тем самым, развитие близорукости.

В случаях, когда близорукость не прогрессирует или больному уже произвели склеропластическую операцию, по его желанию может быть проведена операция по коррекции (устранению) близорукости. Она осуществляется несколькими современными методами с помощью специальной микрохирургической техники или лазером.

Маленьким детям операцию проводят под наркозом, подросткам и взрослым - при местном обезболивании. Операцию желательно делать в стационаре, что-

бы после хирургического вмешательства пациент находился под наблюдением врачей.

В некоторых случаях при прогрессировании близорукости могут возникнуть дистрофические изменения сетчатки, а значит и риск ее отслойки. Чтобы предотвратить это осложнение, проводят профилактику лазером. В местах изменения сетчатки для ее укрепления лазерным лучом делается тонкая, нежная сварка. После такой профилактики прогрессирующая дистрофия сетчатки прекращается, да и риск возникновения отслойки сводится к минимуму.

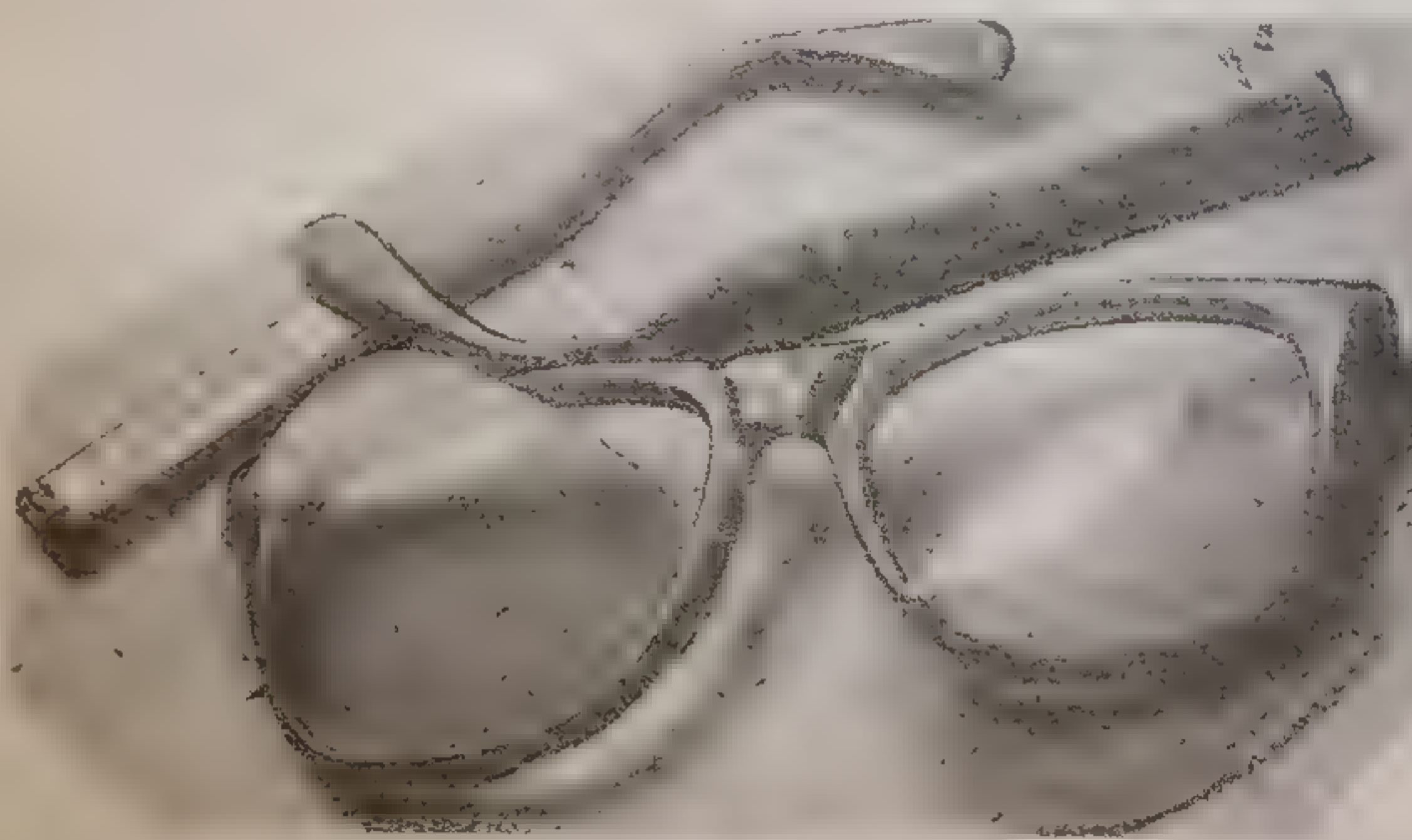
ГЛАЗАМ НЕОБХОДИМ ОТДЫХ

Как правило, усиление близорукости начинается в школьные годы и протекает до 18 - 22 лет. В более позднем возрасте прогрессирование болезни встречается редко. Поэтому очень важно заниматься глазами в детском, подростковом, юношеском возрасте. Не последнюю роль в профилактике близорукости играет полноценное питание: в рационе школьника в достаточном количестве должны быть белки, витамин (А, Е и С). Раз в год ребенок должен проходить диспансеризацию и показываться офтальмологу. При выявлении близорукости таких посещений должно быть не меньше двух в год.



Необходимо соблюдать также некоторые меры профилактики. Читать книги и работать на компьютере можно на оптимальном расстоянии - не ближе 33 см. Чтобы глаза не привыкали смотреть только вблизи, им нужно давать отдых: после каждых 30 минут работы - 5 минут отдыха. Если у ребенка есть предрасположенность к близорукости, то время отдыха необходимо удлинить, а время работы сократить до 20 минут. С помощью несложных упражнений следует заставлять глазную мышцу работать как на близком, так и на дальнем расстоянии.

Записала Зоя БАРЫШЕВА



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

737-68-68(58)

молодежного объединения "100%"
Бесплатные психологические
и юридические консультации
для детей и молодежи

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ГЛАЗНОЙ МЫШЦЫ

Первое. Наклейте на окно точку красного или черного цвета диаметром 5 мм. Смотрите на нее несколько минут, потом переведите взгляд на какой-нибудь дальний предмет за окном. Делайте такое упражнение в течение 5 минут один раз в день в течение недели.

Второе. Вытяните вперед руку с выпрямленным указательным пальцем, фиксируя на нем взгляд. Продолжая глядеть на палец, медленно поднесите его к носу. Переведите взгляд на дальний предмет. Повторите упражнение несколько раз. Это упражнение тренирует глазную двигательную мышцу.

Третье. Сядьте на стул. Примите удобное положение. Закройте глаза и накройте их ладонями так, чтобы середина ладони была над глазом (правой - над правым, левой - над левым). Ни в коем случае не давите на глаза. Представьте себя в комфортной обстановке. Это упражнение способствует быстрому отдыху глаза.

"Помоги себе сам"

ЕСЛИ У ВАС СУХИЕ ВОЛОСЫ

ПОГОВОРИМ об уходе за сухими волосами. Основная трудность состоит в том, что сухие волосы (особенно подвергшиеся окраске или химии) часто бывают ломкими, безжизненными, тусклыми. Надо придать им живой блеск, по возможности увеличить объем, пышность. На это и будут направлены наши усилия.

Частое **мытье** пересушивает волосы, поэтому очень сухие волосы обычно рекомендуют мыть как можно реже. Но кто из современных женщин согласится мыть голову раз в две недели? Разумнее прибегнуть к советам косметологов, позволяющим не навредить волосам даже при частом мытье.

Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы вода для мытья была мягкой. Можно пользоваться кипяченой водой или добавлять в обычную водопроводную воду борную кислоту (0,5 чайной ложки на 1 л воды). Еще лучше собрать дождевую воду или натопить ее из снега. Учтите, что сухие волосы нельзя мыть очень горячей водой.

Для мытья можно пользоваться нейтральным шампунем. Но если волосы у вас безжизненные, ломкие, тусклые, попробуйте на некоторое время заменить шампунь яйцом или кислым молоком - эти продукты хорошо очищают волосы, не нанося ущерба.

1. Взбить 1-2 желтка, втереть эту массу в волосы и смыть большим количеством воды.

2. Яичный желток можно смешать с теплой водой и водкой (по 50 мл). Эту смесь втирают в волосы, после чего их тщательно промывают водой.

3. Можно использовать для мытья и целое яйцо, предварительно взбив его с небольшим количеством воды. В мокрые волосы втирают яичную пену, после чего голову дважды ополаскивают водой (второй раз добавляют лимонный сок - 1 ст. ложку на 1 л).

4. Волосы обильно смазывают простоквашей и оставляют ее на 5 - 10 минут, надев полиэтиленовую шапочку и обвязав голову платком. Затем тщательно смывают простоквашу водой.

5. Можно вымыть голову смесью кефира и двух яиц.

6. Для мытья сухих, секущихся волос полезно использовать такую смесь: 1 желток, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла и 50 мл теплой воды.

Позитивное воздействие на сухие, секущиеся волосы оказывают лекарственные растворы, приготовленные из целебных трав.

5. Для улучшения роста сухих волос и устранения перхоти воспользуйтесь старым бабушкиным рецептом. Тщательно разотрите чеснок с **растительным маслом** (в равных объемах). Наносите эту смесь на кожу головы за два часа до мытья. Курс лечения - 2 - 3 месяца. Большое содержание эфирных масел в чесноке усиливает приток крови к волосяным фолликулам, благодаря чему и достигается результат. Однако при повышенном кровяном давлении этот рецепт противопоказан.

6. Из побегов и плодов можжевельника готовят целебный настой (2 столовые ложки измельченного можжевельника на 2 стакана воды), который втирают в кожу головы после мытья в течение 1,5 - 2 месяцев.

Сухие волосы особенно страдают от химической завивки и частой окраски. Поэтому от химической

завивки, наносите на них эту смесь, чтобы она распределилась равномерно. Наденьте полиэтиленовую шапочку и обвяжите голову полотенцем. Оставьте маску на волосах на 1,5 - 2 часа. Затем вымойте голову в большом количестве воды.

2. Приготовьте репейное масло: залейте

его и как ополаскиватель (после мытья подержать на волосах несколько минут, затем смыть). Это средство хорошо укрепляет волосы, устраняет перхоть.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСКИ

1. Смешайте измельченные сухие цветки **белого клевера, ромашки, настурции, траву зверобоя, листья крапивы и березы** в равных количествах. Залейте 1 столовую ложку смеси 0,5 стакана любого растительного масла. Настаивайте в закрытой стеклянной посуде в течение недели. Перед использованием настой процеживают и подогревают. Компресс держат 1 - 2 часа.

2. Смешайте измельченную траву **подорожника, крапивы, душицы, цветки ромашки**. Залейте 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка в термосе, настаивайте час. Затем процедите смесь и добавьте в нее мякоть черного хлеба, чтобы получилась кашица. Втирайте теплую смесь в кожу головы, затем наденьте полиэтиленовую шапочку и обмотайте голову махровым полотенцем. Через 1 - 2 часа промойте волосы теплой водой и высушите их на воздухе при комнатной температуре. Компресс улучшает рост сухих волос.

3. Стакан **коры дуба и шелухи репчатого лука**, взятых в равных количествах, залейте 1 л кипятка и, не доводя до кипения, подержите на маленьком огне в течение часа. Процеженный отвар вотрите в голову и оставьте на час, после чего волосы промойте водой.

4. Можно приготовить для компресса мазь на основе ланолина и растительного масла: взять по 1 чайной ложке **цветков ромашки, листьев крапивы и березы**, 0,5 стакана масла, 1 чайную ложку **ланоллина**, 1 желток и 1 чайную ложку **лимонного сока**. Разогреть растительное масло с ланолином, добавить в них измельченные травы и подержать на водяной бане 30 минут, после чего смесь процедить, охладить и смешать со взбитым желтком и лимонным соком. Эту мазь наносят на кожу головы и влажные вымытые волосы (особенно на их концы). Компресс держат час. Затем избыток мази удаляют теплым влажным махровым полотенцем и снова моют голову шампунем.

ЯИЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА

Эту маску желательно делать на ночь. Смешайте один желток с чайной ложкой меда и двумя зубчиками чеснока. Нанесите эту смесь на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и платок. Утром вымойте волосы и ополосните их настоем крапивы.

ЖЕЛТКОВО-МАСЛЯНАЯ МАСКА

Размешайте желток с 1 столовой ложкой растительного масла.



завивки лучше отказаться, а если и делать ее, то не чаще чем раз в год. Красить волосы желательно только высококачественными натуральными средствами. Если вы не можете обойтись при окраске без перекиси водорода, то следите, чтобы раствор был не слишком концентрированным.

100 г. свежих, мелко нарезанных корней лопуха 200 мл оливкового масла и оставьте на 24 часа, затем прокипятите на медленном огне в течение 15 минут. После того как репейное масло остынет, процедите его. Перед мытьем корни волос обильно смажьте маслом.

3. Можно использовать для мытья и целое яйцо, предварительно взбив его с небольшим количеством воды. В мокрые волосы втирают яичную пену, после чего голову дважды ополаскивают водой (второй раз добавляют лимонный сок - 1 ст. ложку на 1 л).

4. Волосы обильно смазывают простоквашей и оставляют ее на 5 - 10 минут, надев полиэтиленовую шапочку и обвязав голову платком. Затем тщательно смывают простоквашу водой.

5. Можно вымыть голову смесью кефира и двух яиц.

6. Для мытья сухих, секущихся волос полезно использовать такую смесь: 1 желток, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла и 100 мл теплой воды.

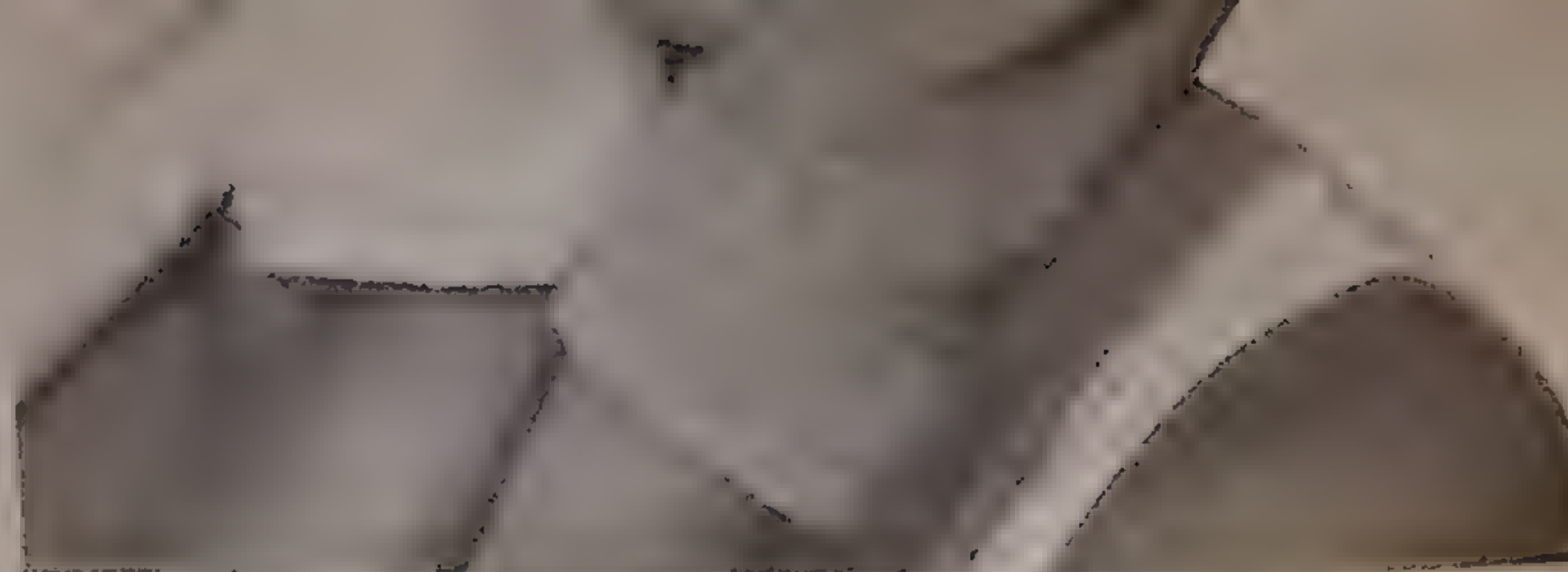
Благотворное воздействие на сухие, слабые волосы оказывают лекарственные растения. Целебные растворы, приготовленные из трав, втирают в корни волос. Они укрепляют волосы, улучшают их рост, придают им эластичность.

1. Хороший эффект дает применение настойки календулы в смеси с касторовым маслом (2 части настойки календулы и 1 часть касторового масла). Смесью втирают в кожу головы за час до мытья.

2. Для укрепления сухих (особенно светлых) волос подходит настойка ромашки аптечной. Ее готовят так: 2 столовые ложки цветков ромашки заливают 0,75 стакана водки и ставят на 2 недели в холодильник в закрытой стеклянной посуде. Затем процеживают и применяют для протирания кожи головы на ночь ежедневно в течение 1 - 1,5 месяцев.

3. Отвар из травы тысячелистника (4 столовые ложки на 0,5 л воды) втирают в кожу головы после мытья в течение 1 - 1,5 месяцев.

4. Для питания кожи головы можно втирать в нее сок капусты или лимона, а еще лучше их смесь.



завивки лучше отказаться, а если и делать ее, то не чаще чем раз в год. Красить волосы желательно только высококачественными натуральными средствами. Если вы не можете обойтись при окраске без перекиси водорода, то следите, чтобы раствор был не слишком концентрированным. И обязательно позаботьтесь об ополаскивателе.

1. После мытья сухих окрашенных волос их полезно ополаскивать настоем мяты (2 столовые ложки мяты заливают 200 мл кипятка, настаивают не менее 30 минут, затем процеживают) или одуванчика (1 столовая ложка измельченного растения на 200 мл кипятка), чтобы волосы не секлись.

2. Можно ополоснуть волосы настоем шалфея, одуванчика, подорожника (1 столовую ложку измельченных трав заварить стаканом кипятка).

3. Для придания сухим волосам блеска после мытья их можно ополоснуть чаем, отваром ромашки аптечной или липового цвета.

Для питания и укрепления сухих и ломких волос рекомендуется не реже одного раза в месяц делать питательные маски.

МАСЛЯНЫЕ МАСКИ

1. Смешайте по 20 г касторового и оливкового масла, 10 г шампуня. Расчесы-

100 г свежих, мелко нарезанных корней лопуха 200 мл оливкового масла и оставьте на 24 часа, затем прокипятите на медленном огне в течение 15 минут. После того как репейное масло остынет, процедите его. Перед мытьем корни волос обильно смажьте маслом, наденьте полиэтиленовую шапочку и укутайте голову полотенцем. Маску оставьте на 2 часа, после чего волосы вымойте с шампунем. Снова укутайте голову полотенцем на два часа и еще раз вымойте. Эту процедуру рекомендуется повторять еженедельно.

КРАПИВНО-МАСЛЯНАЯ МАСКА

Горсть измельченной сухой или свежей крапивы заливают 100 мл любого растительного масла и настаивают в течение 7 дней в закрытой стеклянной посуде. Перед употреблением процеживают и подогревают. Втирают смесь в корни волос и, укутав голову, оставляют на час. Затем смывают с шампунем.

МАСКА ИЗ ЛЬНЯНКИ

Готовят отвар льнянки обыкновенной: 4 столовые ложки измельченной травы заливают 0,5 л горячего молока или воды и доводят до кипения, затем процеживают. Отвар наносят на кожу головы и волосы на час, затем смывают. Можно использовать

с ланолином, добавить 2 чайные ложки лимонного сока. Смесь втирают в корни волос и поддерживают на водяной бане 30 минут, после чего смесь процедить, охладить и смешать со взбитым желтком и лимонным соком. Эту мазь наносят на кожу головы и влажные вымытые волосы (особенно на их концы). Компресс держат час. Затем избыток мази удаляют теплым влажным махровым полотенцем и снова моют голову шампунем.

ЯИЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА

Эту маску желательно делать на ночь. Смешайте один желток с чайной ложкой меда и двумя зубчиками чеснока. Нанесите эту смесь на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и платок. Утром вымойте волосы и ополосните их настоем крапивы.

ЖЕЛТКОВО-МАСЛЯНАЯ МАСКА

Размешайте желток с 1 столовой ложкой растительного масла. Нанесите смесь на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и укутайте голову платком. Через полчаса можно вымыть голову, но лучше оставить маску на 3 часа, после чего смыть шампунем для сухих волос или нейтральным мылом. При ломких и тусклых волосах рекомендуется делать эту маску раз в неделю.

Барбара Стрейзанд предпочитает питательную маску для волос из желтка, овсяных хлопьев, настоя ромашки и сока лимона. Все компоненты тщательно перемешиваются и взбиваются, а затем наносятся по всей длине волос. Волосы нужно немного помассировать, смесь подержать минут двадцать, затем смыть нейтральным шампунем.

Можно воспользоваться любым из приведенных здесь рецептов, а можно и поэкспериментировать, сочетая разные компоненты, полезные для сухих волос.

Рената БАРДИНА
"Будь здоров!"

КРУГИ ПОД ГЛАЗАМИ

ОНИ появляются при нарушении оттока крови от глаз. При этом кровяные пигменты накапливаются в соединительной ткани и придают коже характерный оттенок, который варьирует от желтого до черного. А поскольку исходной точкой кровообращения глаз являются их внутренние углы, круги появляются прежде всего именно в этих местах.

Существуют специальные косметические средства, улучшающие кровообращение и "осветляющие" круги под глазами. В их состав входят экстракты трав (арники, рuscуса), водоросли и витамины.

Можно воспользоваться и народными средствами:

1. В 1/3 стакана воды разведите 15 - 20 капель настойки арники. Смочите раствором ватные тампоны и нанесите на глаза.



2. Осветляет круги под глазами и такая маска: 2 чайные ложки натертого сырого картофеля, 2 чайные ложки муки и 2 чайные ложки молока.

3. Хорошо помогают компрессы из настоев липы или фенхеля.

КРАСИВАЯ ШЕЯ - ЭТО ПРОСТО

КОЖА на шее очень тонкая, не имеет сальных желез, поэтому бывает только нормальной или сухой (учтите это при выборе крема). К тому же хуже питается - кровь здесь циркулирует медленнее, чем на других участках тела, и быстрее стареет, сморщивается, предательски выдавая возраст. Есть несколько простых и эффективных способов сохранить шею лебединой, а кожу гладкой.

Усиьте кровообращение

● Несколько раз в день обмывайте шею холодной водой.

● Вам приходится подолгу сидеть? Время от времени наклоняйте голову влево-вправо, слегка откидывайте ее назад (по 8 - 10 раз).

● Почаще похлопывайте шею спереди и сзади тыльной стороной ладони быстрыми энергичными движениями.

Увлажняйте и питайте кожу

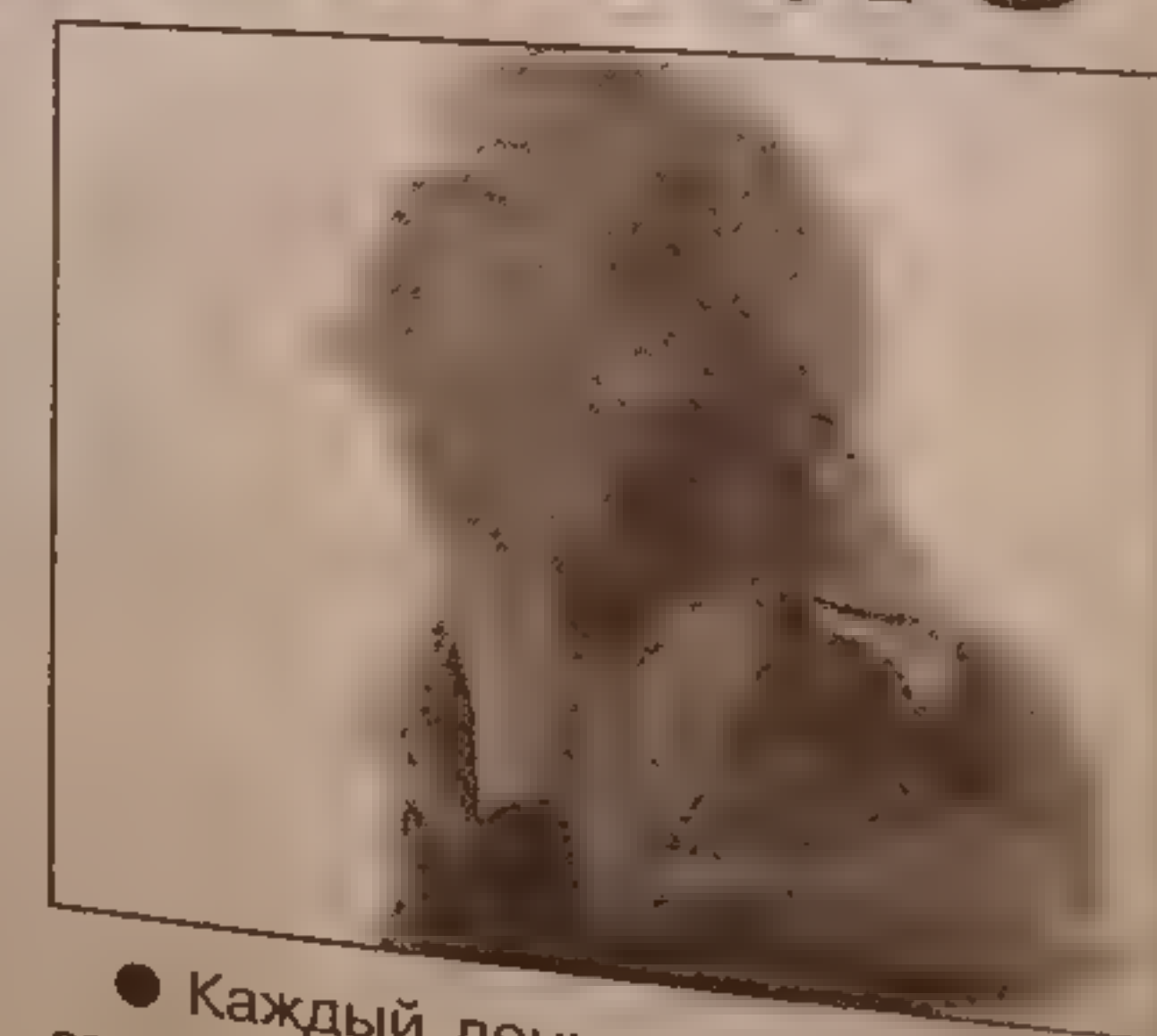
● 2 раза в неделю делайте контрастные компрессы. Салфетку из плотной ткани смачивайте по очереди то горячей, то холодной водой и прикладывайте к подбородку и шее: горячую - на 1 - 2 секунды, холодную - на 3 - 4 секунды, начиная с прохладного компресса и им же заканчивая процедуру.

● Регулярно на 1 - 2 минуты прикладывайте к шее полотенце, смоченное раствором соли (3 столовые ложки на 0,5 л воды).

● Каждый вечер, очистив кожу лосьоном или тоником, наносите на шею питательный крем (лучше всего с витамином F) легкими скользящими движениями правой рукой на левую сторону и наоборот.

Избавьтесь от второго подбородка

● Спите только на низкой подушке.



● Каждый день выполняйте специальное упражнение для шеи. Зажмите в зубах карандаш, выдвиньте вперед подбородок и рисуйте в воздухе круги, цифры или буквы от А до Я.

Подготовила Елена...

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Глава четвертая ПОСТАНОВКА ГОЛОСА

Помните главную героиню старого советского фильма «Приходите завтра» Фросю Бурлакову? Казалось бы, природа дала ей необыкновенный голос - сильный, чистый, красивый. Но девушка с далекого сибирского хутора стремится во что бы то ни стало поступить в музыкальный институт. Потому что понимает: чтобы пользоваться этим голосом, раскрыть все его возможности, нужно поставить его.

Существуют различные методики постановки голоса разными певческими школами. Стрельниковская дыхательная гимнастика, как вы уже знаете, создавалась как методика, позволяющая вылечить профессиональные заболевания певцов, поставить голос.

Но прежде чем обратиться к конкретным рекомендациям, которые пригодятся не только профессионалам, но и любителям, то есть всем, кто любит петь, давайте задумаемся над тем, что такое пение, певческий голос.

ПРОТЯЖНАЯ РЕЧЬ ПОВЫШЕННОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТИ

Пение - один из способов общения и самовыражения человека, естественный и простой, доступный почти каждому.

Если природа подарила человеку хороший голос, ему хочется петь точно так же, как тому, у кого от природы данные бегуна, хочется бегать.

Пение имеет отношение не только к эстетической и эмоциональной сферам, но и к работе комплекса мышц, связанных с дыханием, бессознательно организованной творческим эмоциональным настроем. Итак, процессом пения руководит эмоция. Из этого следует, что профессионал должен уметь создавать ее и сохранять во время пения.

У людей, поющих голосами, которые мы называем «поставленными от природы», связи звуковедения устанавливаются бессознательно, но правильно и легко, и дыхание организовано верно. В таких случаях единственное, что обязан сделать педагог, - это помочь певцу осознать, что происходит в его прекрасном инструменте во время пения, чтобы он

«Домашний доктор» заканчивает публиковать главы из книги М.Н. Щетинина «Дыхательная гимнастика Стрельниковой». Мы искренне надеемся, что эта книга помогла вам избавиться от различных недугов и укрепить свое здоровье.



тех пор, пока ему не мешают или мешают не слишком активно. При грубом же вмешательстве сразу рвется в каком-то звоне, и голос перестает звучать. Вот почему так легко теряют голоса даже представители знаменитой итальянской школы. Ведь потеря голоса - это нарушение связей звуковедения, а его возвращение - восстановление этих связей - недостижимо (да простят меня коллеги) никакими медикаментами и электропроцедурами в мире!

Что же надо делать, чтобы сохранить и развить связи звуковедения? Самое простое - их надо знать!

Голос поет и говорит мелодию. А мелодия - это движение. Произвести движение может только то, что само подвижно. Мяч полетел - его бросила рука, ветка качнулась - ее толкнул ветер и т.п. Следовательно, из работы над голосом логически исключаются так называемые «маски» и «зубы». Они абсолютно неподвижны и потому не могут вести мелодию. Подвижны органы дыхания, их мускулатура и мускулатура внешняя, с ними связанная. Вот что может в человеке говорить, кричать и петь!

Пение - единственная разновидность музыки, в которой инструмент - часть тела музыканта, и при том одна из наиболее важных и наименее управляемых: органы его дыхания. Мы не видим движений, которые происходят внутри них, эти движения по темпу, стилю и ритму зависят от эмоциональных состояний.

Учиться петь - это учиться управлять дыханием и певческим эмоциональным настроем. Ведь если дыхание подчиняется эмоциям, эмоции могут подчиняться дыханию. И можно автоматически создавать вдох взволнованных и спокойных состояний и подчинять ему пение, речь и самочувствие.

У актеров и певцов есть профессиональный термин - «опора». Все согласны, что «оперный» звук - хорошо, «неоперный» - плохо и что «оперный» звук возможен только там, где есть «оперный» вдох, хотя, чем отличается «оперный» вдох от «неоперного», неизвестно.

А между тем все просто.

«Оперный» голос - это звонкий голос. А что такое «оперный» вдох? Прикоснуться к плечу партнера - еще не значит на него опереться. Опереться - значит перенести на чужое плечо часть тяжести своего тела, почувствовать, что мускулатура пле-

ший голос, ему хочется петь точно так же, как тому, у кого от природы данные бегуна, хочется бегать.

Пение имеет отношение не только к эстетической и эмоциональной сферам, но и к работе комплекса мышц, связанных с дыханием, бессознательно организованной творческим эмоциональным настроением. И так, процессом пения руководит эмоция. Из этого следует, что профессионал должен уметь создавать ее и сохранять во время пения.

У людей, поющих голосами, которые мы называем "поставленными от природы", связи звуковедения устанавливаются бессознательно, но правильно и легко, и дыхание организовано верно. В таких случаях единственное, что обязан сделать педагог, - это помочь певцу осознать, что происходит в его прекрасном инструменте во время пения, чтобы он мог сберечь голос и восстановить естественные связи, если их нарушит какая-то случайность.



Ным настроением. Вдох и выдох начинаются эмоциями, эмоции могут подчиняться дыханию. И можно автоматически создавать вдох взволнованных и спокойных состояний и подчинять ему пение, речь и самочувствие.

У актеров и певцов есть профессиональный термин - "опора". Все согласны, что "оперный" звук - хорошо, "неоперный" - плохо и что "оперный" звук возможен только там, где есть "оперный" вдох, хотя, чем отличается "оперный" вдох от "неоперного", неизвестно.

А между тем все просто.

"Оперный" голос - это звонкий голос. А что такое "оперный" вдох? Прикоснуться к плечу партнера - еще не значит на него опереться. Опереться - значит перенести на чужое плечо часть тяжести своего тела, почувствовать, что мускулатура плеча стала сопротивляться нажиму вашей руки. Следовательно, "оперный" вдох - это вдох предельной глубины. Воздух, взятый во время такого вдоха, не может идти дальше. Он "оперся", говоря попросту, уперся в стенки органов дыхания. Мускулатура, окружающая их, стала сопротивляться нажиму воздуха, и вы чувствуете это. И если вдох сделан правильно, вам сразу захочется кричать или петь!

Вдох - движение воздуха внутрь тела. Сознательно сделать вдох - это мысленно установить связь с дном легких. Направление гортани диагонально по отношению к легким, следовательно, ей удобно петь, если вы сделали, сознательно или бессознательно, вдох, "оперный" в спину. Легкие расширяются к основаниям не в груди, а в спине. Следовательно, этот вдох легко задержать, хотя объем его велик.

Звучание - выдох, колеблющий голосовые связки. Следовательно, чтобы сохранить во время звучания чувство "опоры", надо оставить воздух там, откуда вы его "взяли". Сквозное действие певца - задерживать правильно сделанный вдох. А выдох уходит сам: выдох - это звук.

Не думайте о дороге, по которой вы поведете этот вдох. Думайте о месте, в которое он мгновенно приходит, потому что, если вы думаете о дороге, там возникают напряжения. (Кстати, большинство профзаболеваний голоса являются результатом грубого нарушения условий давления в системе трахеи и бронхов.) Не ищите этот вдох умом. Ищите движением и эмоциональным настроением. Чаще всего наклоном во время вдоха. Затаите его и пойте, никуда не направляя звук.

Существует мнение, что "запирать" дыхание вредно, чуть ли не опасно. Да, вдох, искажающий форму легких, задерживать, да и делать вредно. Вдох, заполняющий легкие, не искажая, может вернуть и голос, и здоровье.

Лучшая в мире постановка голоса - не русская, не французская, не немецкая и даже - боги мои! - не итальянская, а природная!

Но в большинстве случаев певческие школы предлагают воспринимать пение не как способ выражения мыслей и чувств, а как средство для мысленного направления на каждую ноту. Заботясь о ноте, певец теряет естественное чувство кантилены (напевной плавной мелодии) и осмысленность фразы и думает не о том, кому, почему и для чего поет, а о том, попал ли звук на нужную ноту. Хотя направить звук никуда невозможно. Звук возникает в гортани от смыкания голосовых складок (которые чаще называют связками), и единственное, что звук может сделать, это выйти из гортани в полость рта, а оттуда - в зал. А вот каким он попадет в зал, зависит от вашего звуковедения.

Увлеченность пением вызывает бессознательное стремление к синтезу, то есть к объединению мышц, участвующих в нем, к организации координирующего центра. Анализирование своих ощущений во время пения ослабляет и нарушает связи звуковедения, потому что анализ - разъединение. А иногда внимание певца сосредоточивается на какой-нибудь одной группе мышц, например при выполнении команд: "В маску!", "На зубы!", "В купол!" и т.п., и это нарушает связи звуковедения.

Если глубокие внутренние связи не нарушены певцом - голос звучит. Кажется только странным, что хорошо поющий человек некрасиво отваливает нижнюю челюсть или бессмысленно улыбается. Но, к несчастью, можно потерять и глубокие внутренние связи, а с ними и чувство радостно поющего тела, которое есть у человека от природы, как есть оно у соловья или жаворонка. Потеря этого чувства - симптом нарушения естественности пения.

Необходимость глубоких внутренних связей в большинстве случаев осознана певцами. Именно их создает и берегает певческий эмоциональный настрой, но до

женские секреты

ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ



ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ
И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ
И КРАСОТЫ.



В КАЖДОМ НОМЕРЕ ЗВЕЗДЫ
ЭСТРАДЫ И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ СЕКРЕТАМИ.



ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?
Подписной индекс журнала
«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

в Объединенном каталоге (зеленая обложка)

42867

Полезное чтение

СТРЕЛЬНИКОВОЙ

Следовательно, если вы сознательно произвели правильный вдох и задерживаете его, все остальное сделает ваша певческая интуиция. Можно помогать ей движением и мыслью.

Прежде всего, какие связи возникают в теле певца?

Источник звука - голосовые связки. Чтобы прозвучать, они должны сомкнуться - встречное движение на уровне шеи. Воздушная струя, которая колеблет их, чтобы они звучали, идет из двух бронхов в одну трахею - встречное движение на уровне груди. Оба эти движения неуправляемы. Но легкие, как на фундаменте, лежат на диафрагме и подчиняются ей, а она - им.

Если, чтобы прозвучать, две голосовые связки смыкаются, а две воздушные струи встречаются, следовательно, помогая им, диафрагма должна во время звучания объединять легкие. Как? С помощью вдоха, который, заполняя легкие воздухом, не разъединяет их. И так как диафрагма самый сильный мускул среди всех, связанных с дыханием, ей подчинятся и смыкание голосовых связок в гортани, и встречное движение воздушных струй в груди. Заполнить легкие, не разъединяя их, может только один вдох - **вдох в спину**.

Вспомните строевую песню в армии, хоровую за столом и песню коллективного труда, например нашу «Дубинушку». Во всех случаях песня поднимает настроение, освобождает от привычной сдержанности и объединяет людей, которых не могут объединить слова. Но не бывает вокализирующих солдат, бурлаков, и даже самая пьяная компания старается выговорить слова. И это понятно: желая выразить мысли и чувства, люди ищут прежде всего слова и поют их, когда эмоциональный настрой выше среднего или его хотят поднять. Следовательно, для человека, поющего естественно, **пение - это протяжная речь повышенной эмоциональности**.

И в профессиональном пении, в эстрадной, романсовой, опереточной и даже оперной музыке вокализ - исключение, чаще всего на верхних нотах, где произнесение слов затруднено. И нет естественной границы между разговором и речитативом, а речитатив - вступление к арии. Следовательно, и профессиональному певцу нет смысла представлять себе пение как вокализ со словами, да еще с постановкой голоса. Ведь тогда оно - действие заумное и сложное. И слова мешают петь. А каково слушать певца, которому слова мешают петь? Если для вас пение - протяжная речь, то

гать голосовым складкам смыкаться, чтобы точной была высота каждой ноты, освободить тембр от посторонних звуков. А вот о силе думать нельзя, форсировка ее не создаст. Надо думать о звонкости - звонкий голос хорошо летит в зал. Что касается диапазона, то очевидно, что на верхних нотах активно должны работать брюшной пресс и диафрагма, а на низких - грудные мышцы. У нас это делается конкретными движениями, которые тренируются «актерскими упражнениями».

«ПОТЕРЯ» ГОЛОСА

У всех наших пациентов-певцов, жаловавшихся на короткий диапазон, слабость звука, быструю утомляемость от пения и разговора, сухость и боли в горле, певческие и фиброматозные узелки, было мелкое ключичное или грудное перерасширенное и напряженное дыхание. Оно-то и являлось главной причиной болезни.

Звучание - выдох, колеблющийся голосовые складки. Следовательно, если в узких верхушках легких воздуха слишком много, ему тесно, и он стремится уйти во время звучаний такой широкой струей, что мешает голосовым связкам смыкаться. Он давит снизу на гортань так, что стремится вытолкнуть гортань с сомкнутыми голосовыми связками вверх. За молчать певец, актер, да и просто человек, которому надо говорить, не может. Он продолжает петь или говорить на недосомкнутых или с трудом смыкающихся голосовых связках и в результате становится больным.

Идет к врачу. Бюллетень. Медикаменты. Советы беречь голос. Болезнь усугубляется страхом. А это плохой советчик. Человек ведет внутренний монолог непрерывно, иногда даже во сне. Он начинает напряженно думать о гортани и голосовых связках, а они напрягаются в ответ на его мысли. Гортань и голосовые связки лишаются покоя. Они работают непрерывно и неправильно, потому что человек меньше всего думает, что голосовым связкам надо помогать смыкаться. Он боится встречных движений внутри тела, старается открыть горло шире и, делая вдох, расправить плечи. От неверного звуковедения начинается расти узелок. Бюллетени все чаще и продолжительнее, и, если молчание и медикаменты не помогают, следует оперативное удаление узелка. Но как бы ни был искусен хирург, улучшение самочувствия

и звука кратковременно, потому что дыхание и звуковедение остались неверными. Возможно повторное возникновение узелка.

И снова оперативное удаление и в большинстве случаев предложение сменить профессию...

Надо не беречь голос, а сразу иначе организовать дыхание и звуковедение. Бюллетень надо использовать именно для этого. И он должен быть непродолжительным, чтобы певец не потерял уверенность в себе.

Первое, что я рекомендую и актерам, и певцам, - убрать избыток воздуха из верхней доли легких (упражнение «Обними плечи»). Тренируйте вдох, самый удобный для задержания. Это создает воздушный резерв в основаниях легких и не допускает в гортань избыток воздуха. Петь и говорить сразу становится легче, настроение поднимается.

Затем делайте звуковые упражнения на тех же движениях, на каких делали вдохи. Диафрагма и брюшной пресс начинают активно работать во время звучания, и болевые ощущения (или узелок) постепенно исчезают. А когда вы тренировкой приучили их работать в помощь звуку, вы можете стоять, сидеть или лежать - как хотите. Они сработают по привычке. Но привычка требует подкрепления, поэтому дыхательные упражнения надо повторять. Кроме того, они являются массажем для голосовых связок и гортани, делают их сильнее и подвижнее.

Если во время пения в какой-то части тела у вас возникает неприятное ощущение, знайте, там ошибка. Необходимо найти движение, которое это ощущение уберет (попробуйте в течение нескольких дней проделать полный комплекс стрельниковских упражнений). Это не значит, что напряжений во время профессионального пения нет. Есть! Обязательно есть! Но они приятны и создают высокий эмоциональный настрой.

Проверьте все сами. Спойте что-нибудь раза четыре подряд, чтобы не думать, что вы еще «не распелись». А затем сделайте упражнение «Насос» 9 раз по 32 вдоха-движения, то есть выполните три «сотни». И повторите ту же самую вещь. Вы почувствуете, что петь намного легче, и услышите, что голос звучит лучше. Дыхание, которое вы тренировали, продержится по инерции некоторое время.

Сделав мгновенный неслышимый мягкий вдох ртом, практически не ощутимый

внутри тела, «затаите» дыхание и пронесите этот вдох восемь шагов. Руки при этом движении будто прижимают к груди мяч. Затем «затаите» дыхание и пронесите вдох двенадцать шагов, шестнадцать шагов. Направляйте воздух в спину. Тренируйте вдох на наклоне вперед. И на нем пойте, то есть говорите нарастающим, думая о смысле слов и мелодии. Вскоре вы почувствуете, как чистые, сильные звуки буквально польются из вашего горла.

«Неужели все так просто?» - можете удивиться вы.

Нам ведь нередко внушают, что хорошо петь трудно и сложно, а плохо - легко и просто. На самом деле все наоборот: плохой певец поет трудно и сложно, а хороший - легко и просто!

Дыхательная гимнастика Стрельниковой помогла очень многим актерам и певцам. К ним относится и художественный руководитель Московского детского музыкально-драматического театра, заслуженный артист Российской Федерации Геннадий Чихачев.

«В конце 70-х годов, - вспоминает он, - судьба подарила мне встречу с удивительным человеком - Александрой Николаевной Стрельниковой. Встреча эта произошла в Театральном училище им. Б. Щукина на занятиях по сценической речи. И она определила мою творческую жизнь. Дело в том, что с детства я часто болел ангиной - 6-8 раз в год. Были проблемы с голосовыми связками, с бронхами. И вот от Стрельниковой я узнаю, что эти проблемы могут быть решены, и довольно быстро. Надо только чуть-чуть приложить усилия. Я скептически выслушал Александру Николаевну: много докторов билось над моими болячками, а тут обещает помощь педагог по сценической речи.

Но оказалось, что гимнастика А.Н. Стрельниковой может делать чудеса. 20 лет прошло с тех пор, как я постиг азы ее гимнастики, и все это время и не вспоминал об ангине. Поэтому и своих студентов я учу дыхательной гимнастике по Стрельниковой.

Люди наших профессий, театральных профессий, с благодарностью вспоминают Александру Николаевну и ее гимнастику. Методика Стрельниковой значительно укрепляет всю дыхательную систему, которая является основой основ актерской профессии. И не только актерской - всех профессий, связанных с голосом, - режиссера, учителя, политика...»

Контактные телефоны **ЩЕТИНИНА Михаила Николаевича**: дом.: 152-62-52 (с 10 до 11 и с 22 до 23 часов); раб.: 194-42-65 (понед., среда, пятн. с 17 до 19 часов).

вокализирующих солдат, бурлаков, и даже самая пьяная компания старается выговорить слова. И это понятно: желая выразить мысли и чувства, люди ищут прежде всего слова и поют их, когда эмоциональный настрой выше среднего или его хотят поднять. Следовательно, **пение - это протяжная речь повышенной эмоциональности.**

И в профессиональном пении, в эстрадной, романсовой, опереточной и даже оперной музыке вокализ - исключение, чаще всего на верхних нотах, где произнесение слов затруднено. И нет естественной границы между разговором и речитативом, а речитатив - вступление к арии. Следовательно, и профессиональному певцу нет смысла представлять себе пение как вокализ со словами, да еще с постановкой голоса. Ведь тогда оно - действие заумное и сложное. И слова мешают петь. А каково слушать певца, которому слова мешают петь? Если для вас пение - протяжная речь, то это действие эмоциональное и простое, и слова помогают петь, организуют кантилену. Надо только уметь произнести, потому что хорошо произнесенное наполовину спето.

Принято думать, что протяжность звука зависит от работы внутренней мускулатуры (диафрагмы, брюшного пресса), а произнесение слов - от мускулатуры внешней (губы, челюсти). Певец, поверивший в это, стоит перед выбором: лучше тянуть или лучше произносить? Его внимание раздваивается: кантилена - внимание на брюшной пресс и диафрагму, дикция - на движения челюстей и губ. Активная артикуляция - по существу гримаса, которая разрушает внешний облик певца. Кроме того, челюсть - кость. Она тяжелая. Гортань - хрящ. Он легкий. Каково гортани петь, когда над ней активно лязгают челюсти? И сколько времени она может это выдержать? Представьте себе Венеру, отвалившую нижнюю челюсть, или Аполлона, сделавшего "мопса". Как они будут выглядеть? Не лучше ли вспомнить образное народное выражение, звучащее похвалой певцу, - "нутром поет"? И не думайте, что петь нутром - значит петь особо выразительно. Нет! Народ говорил как слышал: поет нутром, - значит, тело звучит как музыкальный инструмент. Звучит дудка и звучит грудь. Они подвижны и активны. А "маска", "купол", "зубы" - неподвижная надстройка над тем, что поет. Поэтому думайте, что произносите слова все той же диафрагмой. И не насилюйте ее. Она все знает. Достаточно только подумать о том, что она произносит слова, и потянуть сканзанное. Протяжность расширит ваш диапазон, продемонстрирует ваш тембр и превратит речь в одну из разновидностей музыки - мелодию с текстом.

Музыка имеет три измерения - высоту, тембр и силу. Певец должен помо-

гословых связках и в результате становится больным.

Идет к врачу. Бюллетень. Медикаменты. Советы беречь голос. Болезнь усугубляется страхом. А это плохой советчик. Человек ведет внутренний монолог непрерывно, иногда даже во сне. Он начинает напряженно думать о гортани и голосовых связках, а они напрягаются в ответ на его мысли. Гортань и голосовые связки лишаются покоя. Они работают непрерывно и неправильно, потому что человек меньше всего думает, что голосовым связкам надо помогать смыкаться. Он боится встречных движений внутри тела, старается открыть горло шире и, делая вдох, расправить плечи. От неверного звуковедения начинает расти узелок. Бюллетени все чаще и продолжительнее, и, если молчание и медикаменты не помогают, следует оперативное удаление узелка. Но как бы ни был искусен хирург, улучшение самочувствия

Если во время пения в какой-то части тела у вас возникает неприятное ощущение, знайте, там ошибка. Необходимо найти движение, которое это ощущение уберет (попробуйте в течение нескольких дней проделать полный комплекс стрельниковских упражнений). Это не значит, что напряжений во время профессионального пения нет. Есть! Обязательно есть! Но они приятны и создают высокий эмоциональный настрой.

Проверьте все сами. Спойте что-нибудь раза четыре подряд, чтобы не думать, что вы еще "не распелись". А затем сделайте упражнение "Насос" 9 раз по 32 вдоха-движения, то есть выполните три "сотни". И повторите ту же самую вещь. Вы почувствуете, что петь намного легче, и услышите, что голос звучит лучше. Дыхание, которое вы тренировали, продержится по инерции некоторое время.

Сделав мгновенный неслышимый мягкий вдох ртом, практически не ощутимый

по сценической речи.

Но оказалось, что гимнастика А.Н. Стрельниковой может делать чудеса. 20 лет прошло с тех пор, как я постиг азы ее гимнастики, и все это время и не вспоминал об ангине. Поэтому и своих студентов я учу дыхательной гимнастике по Стрельниковой.

Люди наших профессий, театральных профессий, с благодарностью вспоминают Александру Николаевну и ее гимнастику. Методика Стрельниковой значительно укрепляет всю дыхательную систему, которая является основой основ актерской профессии. И не только актерской - всех профессий, связанных с голосом, - режиссера, учителя, политика...

Контактные телефоны ЩЕТИНИНА Михаила Николаевича: дом.: 152-62-52 (с 10 до 11 и с 22 до 23 часов); раб.: 194-42-65 (понед., среда, пятн. с 17 до 19 часов).

ПОРА ИДТИ НА ПОЧТУ

Хотя до окончания подписки еще есть какое-то время, лучше с этим делом не затягивать. Во-первых, чтобы не стоять в очереди с заполненным купоном. Во-вторых, все-таки чтобы не опоздать: в разных регионах подписка заканчивается по-разному, и здесь мы уже ничем помочь не сможем.

А вообще надо сказать, что круг наших читателей неуклонно расширяется. Газету мы стараемся формировать с учетом ваших писем, вопросов, пожеланий. И это делает ее еще интересней. Мы ведь и сами при необходимости перелистываем номера в поисках нужного рецепта. Хорошо, когда под рукой самая лечебная газета "Домашний доктор".

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ

газету-журнал

32254

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Количество комплектов:

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-тер

на газету-журнал

32254

(индекс издания)

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Стоимость

подписки

_____ руб _____ коп

переадресовки

_____ руб _____ коп

Количество комплектов:

на 2000 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

Кому

(адрес)

(фамилия, инициалы)

Про это

РАБЫ И ГОСПОДА СЕКСА

Каждому человеку хочется испытать острые ощущения в сексе. Что может способствовать этому: большое чувство, необычная обстановка или экстремальная ситуация, которая способна обострить чувства до предела?

- Никогда не забуду ту ночь, когда из-за неисправности в двигателе мы совершили вынужденную посадку в Павлодаре. Напряжение усиливалось тем, что взлетная полоса дрожала от мощного гула взлетающих самолетов. Новенькая стюардесса дрожала не меньше. Я терпеть не могу истерик, и тут меня будто бес в ребро толкнул. Я молча сгреб ее в охапку, и через минуту мы оказались на обочине взлетной полосы. Степной ветер дышал на нас таким жаром, будто мы очутились в сауне под открытым небом. Я сорвал с нее форму. В свете полной луны тело ее отличало мраморным свечением. Я помню, как она застонала, когда под моей тяжестью в ее голую спину вонзились степные колючки и мелкие камешки. Аэропорт вибрировал, и мы вписались в эти вибрации, слившись с ним в единое целое. Вспышки бортовых огней над нами только усиливали остроту ощущений. Больше я ничего подобного в жизни не испытывал.

Валерий, летчик, 27 лет.

- Я себя считала человеком закомплексованным. Но однажды попала в веселую компанию, где мы пили вино, играли в фанты. Я проигралась в пух и прах и получила задание: "Слабо станцевать на столе?" Хозяин смел все бокалы прямо на пол. И я легко запрыгнула на стол. Все разом запели "Барыню", захопавали в ладоши. Потом еще подлили масла в огонь: "А слабо стриптизершу изобразить?" Я стала сбрасывать одежду и в конце концов разделась донага. Жуть! Но мне было так хорошо, как никогда в жизни. Я ощущала себя эффектной, чувственной, рискованной женщиной, которую обожают и которую хотят все мужчины, стоявшие вокруг стола. В конце концов я выбрала одного из них, и тут началось другое действие: мужской стриптиз. Дело кончилось тем, что мы стали заниматься любовью прямо

душем. Я открыла душ, сняла с себя платье, и в этот момент в ванную внезапно вошел парень, с которым мы танцевали. Я не успела опомниться, как он с размаху разбил лампочку кулаком. Кровь так и брызнула на белую сорочку. Я испугалась: он был злой, агрессивный, руки у него были, как клещи. В мгновение ока он сорвал с меня остатки одежды и прижал к двери. Под нашими ногами захрустело стекло. Кто-то попытался открыть дверь, но это его только распалило. Я никогда не думала, что секс в таких условиях может оказаться столь острым удовольствием. Спонтанность, натиск, страх - это атрибуты настоящего секса.

Маргарита, студентка, 20 лет.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Действительно, чтобы разнообразить секс, люди нередко начинают играть те или иные роли, воплощая свои эротические фантазии в жизнь. Они оставляют в памяти неизгладимый след. Это своего рода наши сексуальные ценности.

Во-первых, потому, что мы чувствуем себя победителями. Во-вторых, потому, что осознаем, что способны подарить незабываемый праздник другим людям. И, наконец, в-третьих, потому, что изумлению нашему нет предела: оказывается, наши возможности неисчерпаемы!

Какие же чувства и поступки вызывает к жизни ядерная кнопка эротики? Канадские ученые провели исследования, которые в конечном итоге попросту ошеломили их. Они вынуждены были признать очевидный факт: у людей есть потребность нарушать социальные нормы! Как браконьерам больше всего нравится охотиться в заповедниках, так и многим людям доставляет истинное удовольствие испытывать победу над собственным страхом, ломая социальные устои. Секс в необычной обстановке порождает желание вновь и вновь испытывать острые ощущения.

болным от общества невозможно



Нынешн
благопо
родивш
почувст
А сейча
наибол
Подгото
вас буд
холод.
резкой
послед
- астр
летнег
коротк
для ва
вы сме
сфера
месяц
и вним
удели
творче
Кстати
иуний
не ру
Назва
древн
любви
покрс
брака
жены
А теп
секре
кажд
коло



те пр
наль
кой
подо
реал
план
мно
бил
ция
дал
влад
лод
юри
кон
ред
буд
ста
ме

комплексированным. Но однажды попала в веселую компанию, где мы пили вино, играли в фанты. Я проигралась в пух и прах и получила задание: "Слабо станцевать на столе?" Хозяин смел все бокалы прямо на пол. И я легко прыгнула на стол. Все разом заели "Барыню", захлопали в ладоши. Потом еще подлили масла в огонь: "А слабо стриптизершу изобразить?" Я стала сбрасывать одежду и в конце концов разделась донага. Жуть! Но мне было так хорошо, как никогда в жизни. Я ощущала себя эффектной, чувственной, рискованной женщиной, которую обожают и которую хотят все мужчины, стоявшие вокруг стола. В конце концов я выбрала одного из них, и тут началось другое действо: мужской стриптиз. Дело кончилось тем, что мы стали заниматься любовью прямо на столе. Все произошло так естественно, что я напрочь забыла о своих комплексах. И до сих пор стараюсь о них не вспоминать. К черту! Я ведь совсем другая!

Дарья, юрист, 25 лет.

- Никогда не забуду, как однажды летом на дне рождения у подруги я решила освежиться под

способны подарить незабываемый праздник другим людям. И, наконец, в-третьих, потому, что изумлению нашему нет предела: оказывается, наши возможности неисчерпаемы!

Какие же чувства и поступки вызывает к жизни ядерная кнопка эротики? Канадские ученые провели исследования, которые в конечном итоге попросту ошеломили их. Они вынуждены были признать очевидный факт: у людей есть потребность нарушать социальные нормы! Как браконьерам больше всего нравится охотиться в заповедниках, так и многим людям доставляет истинное удовольствие испытывать победу над собственным страхом, ломая социальные устои. Секс в необычной обстановке порождает желание вновь и вновь испытывать острые ощущения. Секс с несколькими партнерами, вызывающий неодобрение приверженцев моногамии, только усиливает желание откусить кусок от запретного плода. И так далее... Вывод напрашивается сам собой: чаще всего острота удовольствия зависит от степени нарушения норм приличия.

Жить в обществе и быть сво-

бодным от общества невозможно. Это аксиома. Но и быть свободным от внутреннего голоса, оказывается, доступно далеко не всем...

Задайте себе несколько вопросов и постарайтесь откровенно ответить на них. Шокируют ли вас необычные ситуации? Или сексуальные авантюры только распаляют страсти? Существует

ли связь между опасностью и сексом?

Случайный сексуальный эпизод, возможно, обещающий начало яркого романа, но так и не получивший продолжения, - обычная история. Почему для случайного секса выбирают именно вас? Что тому причиной? Ваша вызывающая сексапильность, притягивающая партнера - эдакого калифа на

час? А может, вы постоянная сексуальная жертва, безотчетно притягивающая вероломного палача? Если вы будете предельно честны с собой, то легко поймете, кто же вы на самом деле: господин или раб секса.

Антонина ГЛУЩАЯ
"Мир новостей"

ВОПРОС - ОТВЕТ

Полгода назад погиб мой муж. Мы прожили вместе 4 года, и это было лучшее время в моей жизни. Сейчас мне 25. Я не могу смотреть на мужчин. Если на ком-то останавливаю взгляд, сразу начинаю винить себя в измене погибшему мужу. А по ночам мне снится, как мы занимаемся с ним любовью. Что мне делать? Я не хочу предавать память мужа, но природа настойчиво просит свое, и с каждым днем все сильнее.

Надежда, Рязань

Отвечает президент сексологической ассоциации "Культура и здоровье" кандидат медицинских наук Сергей АГАРКОВ.

Когда молодая женщина не живет половой жизнью, это так же неопасно, как отказывать себе в сладком. Сексуальность, как любая физиологическая функция, имеет свойство увядать, будучи незадействованной. Но все же, даже если так жутко не повезло в жизни и молодая женщина осталась вдовой, не надо отягощать этой печалью всю оставшуюся жизнь. Переживая и сохраняя память о близком человеке, которые ушел, надо научиться жить и нравиться, надо знакомиться и найти человека, который мог бы стать вторым мужем.

Временной, минимальной мерой для людей, которые остаются одинокими, может быть мастурбация. Если мастурбировать 20 лет подряд, а потом к 45 годам возвратиться к нормальной половой жизни, конечно, могут возникнуть трудности. Но если периодически женщина будет позволять себе всплеск облегчения, в этом нет ничего страшного. Причем если женщине, имеющей регулярные сношения с мужчиной, но желающей для разнообразия получать удовольствие и са-

мостоятельно, достаточно стимуляции клитора рукой, то одинокая женщина может воспользоваться фаллоимитатором или вибратором, восполняя недостаток именно тех ощущений, которые возникают при половом акте с мужчиной. Благо широкий ассортимент современных секс-шопов позволяет выбрать "подручное средство", наиболее подходящее как физиологически, так и психологически. Важно только не комплексовать по этому поводу - ничего постыдного или зазорного в таком самоудовлетворении нет.

А в долгосрочной перспективе глупо обрекать себя на одиночество, давать обеты безбрачия и следовать им. Искусственное нагнетание горя не делает человека счастливым. Даже если вдова от всего отказывается, это совсем не говорит о глубине ее горя. С кем она воюет? С собой. Даже если жизнь бросила тебя с высот счастья оземь, все равно надо подниматься. Тогда есть шанс снова быть счастливой.

Недавно я узнал, что сексуальные отношения, как и вообще вся жизнь каждого человека, делятся на некие семилетние периоды. Не могли бы вы подробнее рассказать об этом? Мы с женой живем вместе уже как раз почти семь лет, и хотелось бы знать, что нас ждет.

Никита, Калуга

Действительно, существует такая теория, что каждые семь лет человек психологически весьма радикально меняется и именно в эти моменты наиболее вероятны существенные перемены в его личной, семейной жизни, карьере и т.д. Именно семилетним периодам соответствуют такие фазы жизни человека, как детство, отрочество, юность, возмужание и далее по возрастающей.

Что же касается сексуальной жизни, то не существует

никаких научных подтверждений того, что она также развивается по семилетнему циклу. Тем не менее многие семейные пары отмечают, что именно по истечении семи лет совместной жизни происходит явное охлаждение в сексуальных отношениях, они становятся скучны и тривиальны. И именно в этот момент взгляды (а то и кое-что еще) супругов зачастую устремляются в стороны друг от друга в поисках новых партнеров и новых ощущений. Но на самом деле такое случается и не только каждые семь лет, а в любой момент длительной совместной жизни.

Дело в том, что человека от природы тянет к разнообразию. Преимущество долговременных стабильных отношений в том, что они комфортны и безопасны, но у них есть и существенный минус, так как они не балуют разнообразием. Чтобы этого избежать, надо подходить к супружеским взаимоотношениям творчески, постоянно искать и находить новые способы привлечь внимание друг друга. Например, можно попробовать пофлиртовать друг с другом, словно новые знакомые, а то и с другими людьми (по взаимной договоренности, разумеется), а переживаемые в результате эмоциональный подъем и сексуальное возбуждение направить затем опять-таки друг на друга. Можно также попробовать какие-то новые, даже экзотические позиции, игры, "сексуальные игрушки". Эффективно действует в такой ситуации совместный просмотр эротических и порнографических фильмов, а также фото- и видеосъемка друг друга.

Ну и, наконец, не замыкайтесь в своем "творчестве" только лишь на сексе, обновляйте и другие стороны вашей жизни. Больше общайтесь, удивляйте друг друга какими-то новыми идеями (например, по дизайну своего дома), посетите новый ресторан, прочтите и обсудите новую книгу, дайте своему партнеру узнать что-то новое о вас. Все это сближает и вызывает друг к другу свежий интерес, в том числе и в постели.

"Любовь"

Нынешний июнь в целом обещает стать благополучным, однако это не значит, что родившиеся под всеми знаками Зодиака почувствуют себя любимчиками Фортуны. А сейчас остановимся на некоторых наиболее примечательных днях месяца. Подготовьтесь морально, что до 4 июня вас будет словно бросать то в жар, то в холод. Не удивляйтесь и беспричинной резкой смене настроения, однако в последующий период - вплоть до 22 июня - астрономического начала лета, дня летнего солнцестояния, когда ночь - самая короткая в году, а день - самый длинный, для вас будет очень гармоничное время, вы сможете многого добиться во всех сферах жизни. Но в последнюю неделю месяца проявите максимум осторожности и внимательности, побольше времени уделите семье и индивидуальному творчеству, сосредоточьтесь. Кстати, напомним, что слово июнь, или июний, как и названия других месяцев, - не русское, пришло из Византии. Название свое этот месяц получил в честь древнеримской богини плодородия, любви, семейного счастья, покровительницы женщин, хранительницы брака - Юноны - верховного божества, жены Юпитера. А теперь попытаемся приподнять завесу секретности над тем, что уготовило каждому из нас таинство небесного коловращения.

ЗВЕЗДЫ ГОВОРЯТ



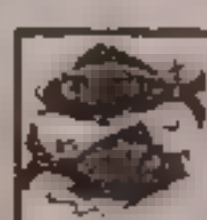
...И УЛЫБНЕТСЯ ГОСПОЖА УДАЧА



КОЗЕРОГ (21 декабря-19 января).

По всей видимости, в течение месяца вы будете пребывать в состоянии эмоционального возбуждения и творческой активности. Внутренний голос подскажет вам оптимальные сроки реализации ранее намеченных планов. В первую половину июня многие добьются финансовой стабильности. Благотворительная акция проложит надежный путь к ее дальнейшему укреплению: пусть владелец ресторана накормит голодных горячими сосисками, юрист назначит время бесплатных консультаций для попавших в передрягу, а обладатель толстого бумажника одарит бедствующих стариков. Вашему бескорыстию воздастся. Возможно, крупно поведет на бегах или за зеленым столом.

Во второй половине месяца дел заметно прибавится, весьма вероятно заграничная поездка. Наибольший успех будет достигнут в



РЫБЫ (19 февраля-20 марта).

Большинство ваших благих усилий и намерений будут подкреплены мощным космическим импульсом. Подписанный контракт или вновь созданное коммерческое предприятие принесут в скором времени богатые дивиденды. От вас требуется быстрая ориентация в меняющейся обстановке и принятие адекватных решений. Обмен мнениями с партнерами окажется весьма плодотворным. В конце первой декады месяца ждите приятных новостей. Банкеты и деловые встречи позволят расширить круг полезных знакомств. Служащий найдет надежный источник дополнительного заработка.

К середине июня лавина дел нарастет, но вы управитесь с ними поистине виртуозно. Третья декада - идеальное время старта любых новых начинаний. Внимательное изучение прессы может дать ценную подсказку и обеспечить

многие из вас переживут небывалый сексуальный взрыв.



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Максимум самодисциплины и опора на надежных партнеров помогут вам избежать досадных ошибок и добиться желаемых результатов. Если занимаете начальственное кресло, будьте предельно тактичны в отношениях с подчиненными: одно неосторожное слово может захлопнуть установленную на вас западню. Возможно, посетит чувство неприкаянности и пессимизма. Знайте, ничего страшного с вами не происходит, просто вы излишне мнительны. Избегайте импульсивных решений и не поддавайтесь давлению со стороны. В трудной ситуации выручит голос интуиции.

Кажется, ситуация дома выходит из-под контроля, ваши негативные эмоции отнюдь не способствуют оздоровлению атмосферы

весьма вероятно получение крупной суммы денег. Дети будут вас по большей части радовать. Склонная к полноте дама рискует набрать дополнительные килограммы. Спортсменка почти наверняка завоюет призовое место.



РАК (21 июня-20 июля).

Вы вплотную приблизитесь к осуществлению своих давних планов и карьерных амбиций. Ждите приятных известий с 3 по 5 июня. Сможете успешно возобновить проект, от реализации которого ранее пришлось отказаться. Не позволяйте делам накапливаться - рискуете увязнуть в суматошной рутине. Служащего подстрекают к бунту против начальства. Бунтуйте, коли хотите, чтобы некто загреб жар вашими руками. Избегайте рискованных предпрятий и сомнительных сделок - полоса шального везения пока не наступила. Вероятно, заем получите на выгодных условиях.

Третья декада месяца будет особенно благоприятной в деловом отношении. Темпы возрастает в ваших интересах. Вы реально ощутите рост доходов. Однако не швыряйте деньги на ветер, а употребите с толком.

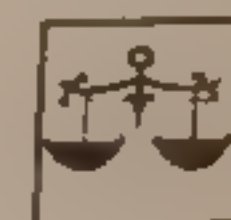
Продолжается период сердечных потрясений. Супружеские баталии вот-вот обернутся полным разрывом. Не спешите с разводом и попробуйте найти общий язык 22-24 июня. Странный поворот намечается в отношениях любовников. Кажется, вы теряете веру в свою счастливую звезду. Будьте предельно осторожны за рулем, особенно в загородных поездках.



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Первые две декады месяца обещает быть успешными практически по всем параметрам. Деловая активность несколько снизится, однако это никак не скажется на ваших интересах. Лев, оказавшийся без работы, имеет шанс получить заманчивое предложение трудоустройства. Вероятно, ваш партнер выступит с многообещающей инициативой. Совместное предприятие с Водолеем, Стрельцом, Овном, Весами или Близнецами возьмет хороший старт. Все у вас будет получаться, как бы даже и без вашего участия. Однако внешнее впечатление обманчиво. За всем этим стоит напряженный творческий труд на

чении брачного союза. Кое-кому предстоит трудный выбор. Прощается влечение к астрологии, оккультизму и иным таинствам бытия.



ВЕСЫ (24 сентября-23 октября).

Для многих из вас июнь станет временем проникновения в «terra incognita» новых сфер деятельности. Первая половина месяца особенно благоприятна для освоения неизведанного. Ваши инициативы встретят положительный отклик от тех властей, от которых зависит их успешная реализация. При этом вам следует проявить максимум осмотрительности при совершении операций с недвижимостью - рискуете стать жертвой ловкого проходимца.

В третьей декаде, по всей вероятности, дела пойдут менее успешно. На деловых переговорах вам часто придется говорить «нет». Если в этот период вы и приступите к осуществлению новых планов, то столкнетесь с массой неожиданных препон. В это время вам лучше уйти в отпуск или предаться любимым занятиям вне работы. Ваш дом временами будет напоминать растревоженное осиное гнездо, причем без всякой серьезной причины. Тайная любовная связь оборвется, угрожая ввергнуть вас в состояние депрессии. Новая любовь быстро залечит старую рану. Повышенная осторожность на улице и в быту предписана даме в «интересном положении».



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Не торопите события - само течение времени будет способствовать решению ваших проблем. Вы это почувствуете уже в первые дни июня. В первой декаде месяца только государственный чиновник рискует оказаться под шквальным огнем необоснованной критики. Не ропщите на судьбу - скоро ваша безупречная репутация будет полностью восстановлена. Бизнесмен вступает в полосу стабильного везения. Согласно раскладкам небесного календаря, ваши деловые переговоры будут особенно успешными по «тяжелым дням» - понедельникам. Тактика «пусть медленно, зато наверняка» поможет избежать возможных осложнений и укрепит



19-января).

По всей видимости, в течение месяца вы будете пребывать в состоянии эмоционального возбуждения и творческой активности. Внутренний голос подскажет вам оптимальные сроки реализации ранее намеченных планов. В первую половину июня многие добьются финансовой стабильности. Благотворительная акция проложит надежный путь к ее дальнейшему укреплению: пусть владелец ресторана накормит голодных горячими сосисками, юрист назначит время бесплатных консультаций для попавших в передрягу, а обладатель толстого бумажника одарит бедствующих стариков. Вашему бескорыстию воздастся. Возможно, крупно поведет на бегах или за зеленым столом.

Во второй половине месяца дел заметно прибавится, весьма вероятно заграничная поездка. Наибольший успех будет достигнут в сферах маркетинга, рекламы, связи и коммуникаций. В семье и в отношениях любовников не исключено возникновение некой деликатной проблемы. Скорее всего, она разрешится благополучно. Июнь - удачное время для одиноких Козерогов, желающих вступить в брак и создать крепкую семью.



ВОДОЛЕЙ (20 января-18 февраля).

Июнь - один из самых светлых месяцев для родившихся под этим Знаком. В первые две декады капризная Госпожа Удача будет вам только улыбаться. Поставленные цели достигаются достаточно легко, благосостояние растет. Возможно, вас ожидает награда или почетное звание. Авторитет в избранной сфере деятельности непререкаем. Служащий получит повышение в должности, политический и общественный деятель поистине блистателен. Особых финансовых затруднений не предвидится, если разумно соизмерять запросы и реальные возможности. Принимайте деловые инициативы на тех условиях, что вам предложены - в конечном счете они окажутся выгодными.

После 20 июня рискуете попасть под огонь критики. Внесите коррективы в отношения с партнерами. Это в первую очередь касается лиц, постоянно имеющих дело с людьми и их проблемами. Предпринимателю не следует вкладывать крупные деньги в один проект - настал тот редкий случай, когда более успешной окажется погоня за двумя зайцами. Романтические взрывы станут причиной стабильного хорошего настроения. Не исключена болезнь близкого родственника. Если есть возможность - отдохните недельку на природе, общение с ней придаст вам новые силы.



30 марта).

Большинство ваших благих усилий и намерений будут подкреплены мощным космическим импульсом. Подписанный контракт или вновь созданное коммерческое предприятие принесут в скором времени богатые дивиденды. От вас требуется быстрая ориентация в меняющейся обстановке и принятие адекватных решений. Обмен мнениями с партнерами окажется весьма плодотворным. В конце первой декады месяца ждите приятных новостей. Банкеты и деловые встречи позволят расширить круг полезных знакомств. Служащий найдет надежный источник дополнительного заработка.

К середине июня лавина дел нарастет, но вы управитесь с ними поистине виртуозно. Третья декада - идеальное время старта любых новых начинаний. Внимательное изучение прессы может дать ценную подсказку и обеспечить козырным тузом на деловых переговорах. Игривое настроение будет постоянно подталкивать к флирту. "Левая" связь чревата самыми неожиданными последствиями. Вероятно, попадете под ледяной душ внезапного открытия, связанного с мимолетным увлечением. Уделите внимание детям, они чаще заслуживают похвалы, чем вы делаете это.



ОВЕН (21 марта-20 апреля).

Ваше положение на работе стабильно, крупных финансовых потрясений не предвидится. Вместе с тем, некие неизбежные перемены - новые знакомства, идеи, планы и возможности - ускорят локомотив вашего успеха. Не противьтесь им и положитесь на волю providения. В спорных ситуациях держитесь на равноудалении от конфликтующих сторон. Игнорируйте слухи и не слушайте непрошенных советчиков. В первые две декады месяца у вас все будет получаться. Повысится уровень благосостояния, воцарится мир в семье.

В третьей декаде месяца вы сможете сохранить свои интересы, снизив по возможности до минимума деловую активность. Будьте готовы к проискам недоброжелателей и необоснованной критике в свой адрес.

Оптимальный способ нейтрализовать негативное воздействие планет - взять короткий отпуск или уехать в командировку. Возможно, дама не раз ощутит себя в безвыходной ситуации, однако неприятности будут скоротечны. Поддавшись отчаянию, рискуете довести себя до нервного стресса. Вечера с другом или любовником отведут эту опасность. В конце июня Овны обоих полов полностью восстановят душевное равновесие. Именно в этот период



ТЕЛЕЦ (21 апреля-20 мая).

Максимум самодисциплины и опора на надежных партнеров помогут вам избежать досадных ошибок и добиться желаемых результатов. Если занимаете начальственное кресло, будьте предельно тактичны в отношениях с подчиненными: одно неосторожное слово может захлопнуть установленную на вас западню. Возможно, посетит чувство неприкаянности и пессимизма. Знайте, ничего страшного с вами не происходит, просто вы излишне мнительны. Избегайте импульсивных решений и не поддавайтесь давлению со стороны. В трудной ситуации выручит голос интуиции.

Кажется, ситуация дома выходит из-под контроля, ваши негативные эмоции отнюдь не способствуют оздоровлению атмосферы. У дамы июнь пройдет под знаком частых чувствительных и сердечных встрясок. На работе рискуете уступить сексуальному домогательству воздыхателя с дурной репутацией. Если не избежите этой ошибки, порочная связь вскоре прервется сама собой. В конце месяца смятение чувств может подтолкнуть к флирту с двумя поклонниками.

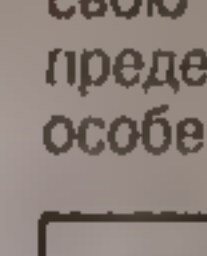
В целом же, несмотря на некоторые противоречия, июнь для Тельцов пройдет эффективно, с пользой для материального достатка. Ваша активность возрастет, а творческий потенциал будет еще далеко не исчерпан.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая-20 июня).

Ваша главная задача на первую декаду - отразить многочисленные каверзы, обусловленные крайне неблагоприятным расположением планет. Импульсивный поступок или резкое слово могут лишить вас работы. Воры и грабители словно сговорились начать охоту именно за вашей собственностью. У бизнесмена дела могут застопориться без всяких видимых причин. Возможно, на службе и дома столкнетесь с необоснованной агрессивностью. Глубокий флирт грозит разрывом с любимым или любимой.

Во второй декаде обстоятельства примут более благоприятный поворот. Все у вас пойдет по накатанной колее, будет получаться легко и быстро. Деловые переговоры окажутся успешными. На ваше заявление будет наложена положительная резолюция. Имеете шанс сорвать куш в лотерее. Возможно, вам вернут старые долги, о которых вы уже и не мечтали. Служивцы противоположного пола станут с завидной регулярностью проявлять к вам знаки повышенного внимания. В третьей декаде



ЛЕВ (21 июля-21 августа).

Первые две декады месяца обещают быть успешными практически по всем параметрам. Деловая активность несколько снизится, однако это никак не скажется на ваших интересах. Лев, оказавшийся без работы, имеет шанс получить заманчивое предложение трудоустройства. Вероятно, ваш партнер выступит с многообещающей инициативой. Совместное предприятие с Водолеем, Стрельцом, Овном, Весами или Близнецами возьмет хороший старт. Все у вас будет получаться, как бы даже и без вашего участия. Однако внешнее впечатление обманчиво. За всем этим стоит напряженный творческий труд, на службу которому поставлена ваша возросшая активность, духовный потенциал и интуиция.

В третьей декаде немного сбавьте ритм, постарайтесь недельку отдохнуть. Сосредоточьтесь, осмыслите прошлые дела, подготовьтесь к новому взлету творческой активности. Уделите внимание здоровью, ешьте побольше фруктов и зелени. Старайтесь не злоупотреблять вином и табаком. Избегайте сильных физических нагрузок. Многих ненадолго озарит вспышка старой и почти забытой любви. Однако очень быстро все вернется в привычный ритм.



ДЕВА (22 августа-23 сентября).

Воля providения такова, что в июне события будут развиваться от хорошего к лучшему с постоянно нарастающей деловой активностью. Многие из вас сумеют заметно укрепить свои финансовые позиции. При этом будьте готовы к неожиданным капризам рыночной конъюнктуры в первой декаде месяца. Интуиция должна подсказать вам правильное решение, которое придется принимать в самую последнюю минуту.

Время ускорит свой бег после 15 июня, но вы блистательно управитесь с лавиной дел. Феноменально использовать вам выпадающие возможности, в первую очередь преуспеет энергичный рекламный агент. Можете смело начинать новое предприятие или погрузиться в неизведанную сферу деятельности. Обстановка вокруг вас стремительно меняется, однако все перемены четко ложатся в русло ваших интересов. В конце месяца побольше внимания уделите себе, если будет возможность - сделайте это на природе.

Одинокие Девы обоих полов серьезно задумываются о заклю-



СКОРПИОН (24 октября-22 ноября).

Не торопите события - само течение времени будет способствовать решению ваших проблем. Вы это почувствуете уже в первые дни июня. В первой декаде месяца только государственный чиновник рискует оказаться под шквальным огнем необоснованной критики. Не рошите на вранной критики. Не рошите на судьбу - скоро ваша безупречная репутация будет полностью восстановлена. Бизнесмен вступит в полосу стабильного везения. Сополосу раскладкам небесного календаря, ваши деловые переговоры будут особенно успешными по "тяжелым дням" - понедельникам. Тактика "пусть медленно, зато наверняка" поможет избежать возможных осложнений и укрепить свое финансовое положение. Босвое финансовое положение. Босвое других преуспеют Скорпионы творческих наклонностей - артисты, художники, журналисты, служители изящной словесности.

Ближе к концу месяца многим предстоит крупная покупка. В большинстве семей воцарятся взаимопонимание и гармония. Ваше умение прощать ошибки сохранит давний сердечный союз. Пусть любовь с первого взгляда не бросит вас в омут опрометчивости. Еще раз - не торопите события.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября-20 декабря).

Стрелец-предприниматель - любимчик Фортуны в этом месяце. Ваш астрологический расклад подсказывает, что средства, вырученные в результате удачных финансовых и прочих операций, не следует вкладывать в новые проекты. Инвестиции в реализацию текущих планов окажутся гораздо прибыльнее. Отложите часть денег, вероятно, предстоят непредвиденные расходы. Удача улыбнется и служащему - намечается повышение в должности с предоставлением некоторых льгот. С нарастающими нагрузками справитесь успешно. Положение планет настолько благоприятно, что сможете преодолеть любую оппозицию и даже открытое противодействие власть предержащих.

Если против вас будет возбуждено судебное или иное разбирательство, связанное, возможно, с имущественным спором, то оно завершится в вашу пользу. Весьма плодотворной окажется рекламная и маркетинговая деятельность. Политическому деятелю с растущим рейтингом следует опасаться интриг ближайших соратников или помощников. Примите как данность бунт великовозрастных чад, дабы избежать ненужного накала страстей.

КОНКУРС ДД

Рисунки Дмитрия ПОЛУХИНА



Доктор,
выслушайте
меня!..



СБРОСЬ ВЕС - ОБРЕТЕШЬ КРЫЛЬЯ

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ мужчину оглянуться вслед уходящей женщине? Красота. Художника любить? Гармония. Ребенка - появиться на свет? Любовь. Все в этой Вселенной гармонично и рационально. Наше тело - такая же маленькая Вселенная, управляемая законами гармонии и равновесия. Более 5000 лет тому назад в Китае знание этих законов, их изучение и использование получили свое развитие. Китайцы, чутко прислушиваясь к природе, понимали насколько зависит здоровье человека от его отношения к жизни и этим законам.

Компания "Санрайдер" на сегодняшний момент одна из уникальнейших компаний в мире. На основе древнейших рецептов Китая и современной американской технологии создаются препараты, помогающие гармонизировать все системы человеческого организма.

Компания основана в 1976 году в Америке и получила признание практически во всех странах мира. Она имеет 41 центр в разных частях света. США и Япония самые сложные страны, в которых можно пройти тесты и получить разрешение на изготовление и распространение подобной продукции. Пока препараты не пройдут 10-летние испытания, они не могут поступить в продажу на широкий рынок потребления. "Санрайдер" контролирует качество своей продукции на каждом этапе производства. Компания сама выращивает урожай трав в экологически чистых районах. Собирая растения в момент наиболее высокой жизненной силы, их перерабатывают, обеспечивая 100-процентное микробиологическое обследование, что позволяет избежать консервирующих веществ в продукции Санрайдер.

В Россию компания пришла в 1990 году. Один из ведущих специ-

алистов компании Санрайдер в России, получивший "Хрустальный Кубок Санрайдер" по итогам года на симпозиуме, проходившем в Лос-Анджелесе в 1998 году, г-н Александр Иванович Снеговой.

Корр. - Александр Иванович, Вы признаны одним из ведущих специалистов в Восточной Европе по программе снижения веса. Расскажите, какие пути привели вас в компанию "Санрайдер".

А.С. - Я могу ответить достаточно кратко, но емко: плохая студенческая жизнь и как ее результат - порванное здоровье. Вторым шагом было серьезное увлечение китайской гимнастикой, которая дала не только физическую форму, но и улучшение психического, энергетического и эмоционального самочувствия. А вслед за этим обращение к философским аспектам китайских традиций врачевания, сохранения и поддержания здоровья человека. В компании Санрайдер я работаю уже более 7 лет и вкладываю в эту работу не только свои физические и материальные, но и душевные силы. Ведь это прежде всего люди, и не просто люди, а люди, которые обращаются ко мне со своими проблемами, и, зачастую, мне приходится их решать не только на физиологическом уровне. Мне очень помогает в моей работе способность к быстрой диагностике. Это один из важнейших этапов в восстановлении организма. Я приведу пример на одной из наиболее актуальных проблем: лишний вес. Исходя из китайской концепции здоровья - это сбой в одной из систем организма (гинекологической, эндокринной, иммунной, сердечно-сосудистой) и лишний вес может быть только одним из симптомов этого сбоя. Поэтому вслед за диагностикой разрабатывается сугубо индивидуальная программа, которая

учитывает образ жизни человека, его биологически активные часы и даже его материальные возможности. Безусловно, любая программа разрабатывается в несколько этапов, а тем более программа снижения веса. Потеря 8-10 кг за 5-6 недель происходит очень легко для организма. И тело выглядит красивым и здоровым, потому что это для него очень естественно и гармонично, а не как прошедшее тяжелое испытание супердиетой 10 кг за 3 дня с обвисшей кожей, тусклыми волосами и слабостью в коленках.

Корр. - Александр Иванович, вы обмолвились также о материальном аспекте. В наше время это крайне важно. Расскажите поподробнее.

А.С. - Для клиентов - не стесненных материально, назначается курс, включающий в себя до 16 наименований, то что должно быть в идеале. Но можно составить программу и от 4 до 6 наименований, рассчитанную на людей со средним достатком, но включающую в себя все самые важные и необходимые для данной ситуации компоненты. Главное: регулярность в употреблении продукции Санрайдер и, быть может, несколько философское осознание и восприятие тех процессов, которые будут происходить с вами в целом и в организме в частности. Есть уникальные серии препаратов, предназначенных для беременных и кормящих матерей, комплекс для онкологических больных, серия продуктов питания мозга и центральной нервной системы. Последняя особенно пользуется спросом у людей бизнеса, имеющих большую интеллектуальную нагрузку или переживших сильнейшее эмоциональное напряжение, проще говоря стресс.

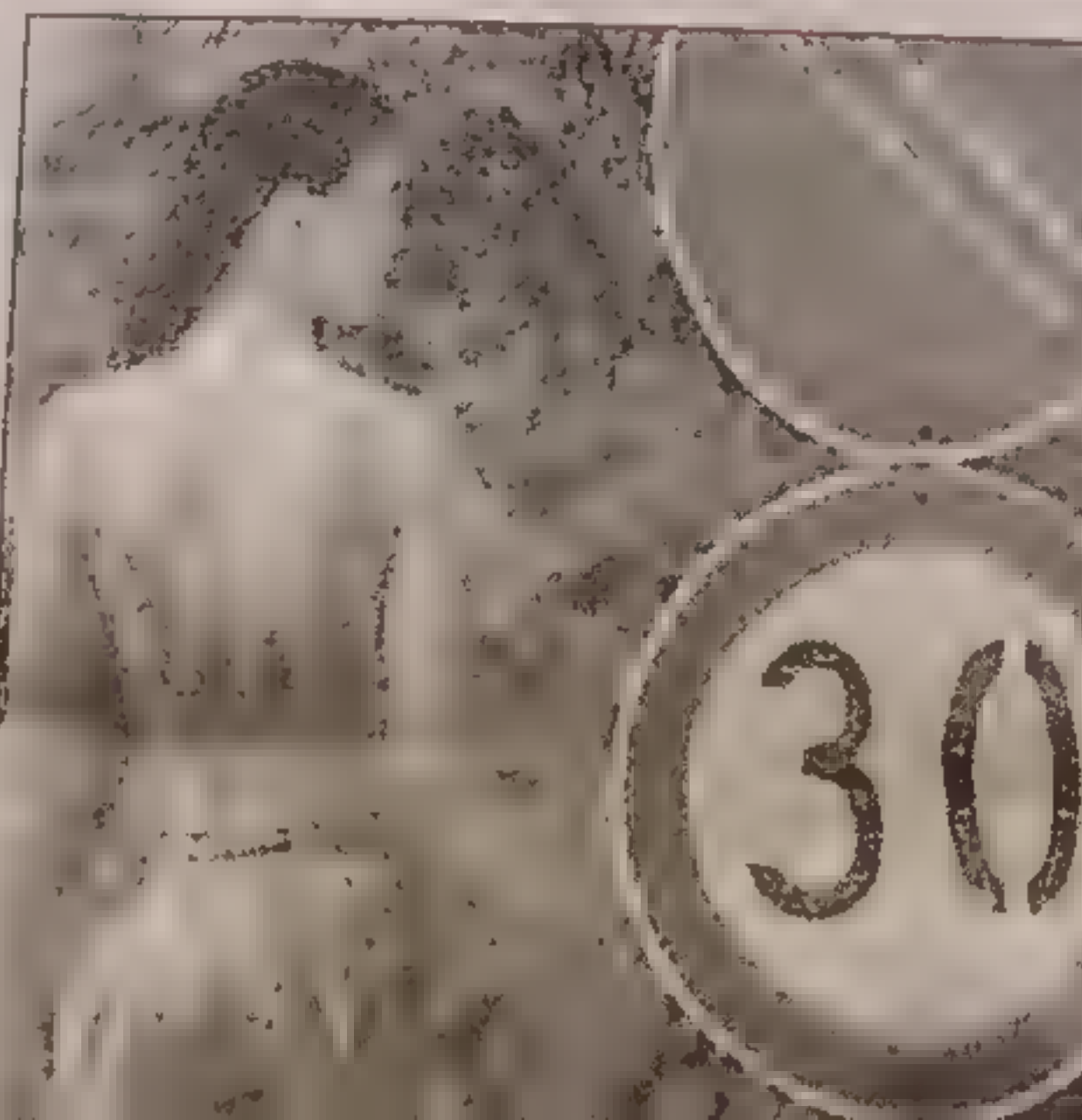
Елена ГЛАЗЫРИНА

КЛЕТКИ МОЗГА ТОЖЕ РАСТУТ

К ТАКОМУ парадоксальному заключению пришли нейробиологи. Правда, они знали, что нейроны во взрослом возрасте растут у птиц и у крыс, но предполагали, что эти исключения лишь подтверждали общее правило. И вот недавно исследователи обнаружили, что у обезьян тоже растут клетки в гиппокампе.

ХОДИТЕ, БЕГАЙТЕ И... ЖИВИТЕ

МНОЖЕСТВО медико-статистических исследований подтверждают тривиальную истину: даже небольшая физическая активность, например ходьба, благоприятно влияет на здоровье. Самым красноречивым подтверждением этого факта может послужить 123-летнее исследование, показавшее, что ежедневные прогулки на расстояние 3 км снижают смертность людей в возрасте от 60 до 80 лет почти вдвое.



ЛЕКАРСТВА - В ВИНЕ

ЕСЛИ так дальше пойдет дело, вино скоро будет продаваться в аптеках: неугомонные французы обнаружили, что в довершение к ранее изученным многочисленным благотворным свойствам вина добавилось еще одно - оно является хорошей профилактикой онкологических заболеваний. Словом, в вине - не только истина, но и лекарства.

В изобилии содержащиеся в вине полифенолы (органические вещества растительного происхождения) способны тормозить развитие раковых клеток.

Более того, лабораторные опыты позволили ученым сделать вывод о том, что под воздействием полифенолов легче проходит процесс

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Агентство
"Домашний
доктор" - Люкс

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
фотоматериалы
из журналов
"Здоровье",
"Женское здоровье",
"Врач" "Справочник"



печивая 100-процентное микробиологическое обследование, что позволяет избежать консервирующих веществ в продукции Санрайдер. В Россию компания пришла в 1990 году. Один из ведущих специ-

докринной, иммунной (гормональной, судистой) и лишний вес может быть только одним из симптомов этого сбоя. Поэтому вслед за диагностикой разрабатывается сугубо индивидуальная программа, которая

нон напряженно, предв-

Елена ГЛАЗЫРИНА

КЛЕТКИ МОЗГА ТОЖЕ РАСТУТ

КАКОМУ парадоксальному заключению пришли нейробиологи. Правда, они знали, что нейроны во взрослом возрасте растут у птиц и у крыс, но полагали, что эти исключения лишь подтверждают общее правило. И вот недавно исследователи обнаружили, что у обезьян новые клетки в гипокампусе появляются на протяжении всей их жизни. Более того, продуцирование новых мозговых клеток прекращается, лишь когда животные охвачены сильным стрессом. Этот факт дает надежду на излечение болезни Паркинсона, повреждений мозга в результате инсультов и мозговых травм.

"Не может быть"

ХОДИТЕ, БЕГАЙТЕ И... ЖИВИТЕ

МНОЖЕСТВО медико-статистических исследований подтверждают тривиальную истину: даже небольшая физическая активность, например ходьба, благоприятно влияет на здоровье. Самым красноречивым подтверждением этого факта может послужить 123-летнее исследование, показавшее, что ежедневные прогулки на расстояние 3 км снижают смертность людей в возрасте от 60 до 80 лет почти вдвое.

Ходьба и другие виды физических упражнений защищают не только кровеносные сосуды от атеросклероза, но могут частично предотвращать и раковые образования, стимулируя иммунную систему.

Однако не стоит и переусердствовать. Бегайте и ходите себе в удовольствие, но отнюдь не через силу, надеясь, что во время пробежки чувство недомогания отступит. Иначе вы можете прибежать прямо к инфаркту, как это уже случилось с некоторыми чересчур усердными энтузиастами бега трусцой.



ЛЕКАРСТВА - В ВИНЕ

ЕСЛИ так дальше пойдет дело, вино скоро будет продаваться в аптеках: неутомимые французы обнаружили, что в довершение к ранее изученным многочисленным благотворным свойствам вина добавилось еще одно - оно является хорошей профилактикой онкологических заболеваний. Словом, в вине - не только истина, но и лекарства.

В изобилии содержащиеся в вине полифенолы (органические вещества растительного происхождения) способны тормозить развитие раковых клеток.

Более того, лабораторные опыты позволили ученым сделать вывод о том, что под воздействием полифенолов легче проходит процесс самоуничтожения пораженных раковой опухолью клеток.

Особой активностью отличаются вина, богатые танинами - субстанцией, содержащейся в кожце и косточках винограда, а также в дубовых бочках, где выдерживается вино. Насыщенное танинами вино легко узнать по характерному "вяжущему" привкусу. С этой точки зрения красные вина выглядят "более лекарственными", чем белые.

"Дагестанская правда"

В №№ 9-12 за 1999 г. и №№ 1-4 за этот год в "Домашнем докторе" были использованы иллюстрации из журнала "Семейный доктор".

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Залог здоровья 4. Российская поэтесса, которую В. Брюсов назвал "Зинаидой Прекрасной". 8 Кавалер без страха и упрека. 9. Физик, именем которого назван самый распространенный электрический термин. 11. Головной убор повара. 13. Оружие, которым разит сердца бог любви Амур. 16. Заглавный герой романа И. Тургенева, о котором говорится, что его несчастье "состоит в том, что он России не знает, и это точно большое несчастье. Россия без каждого из нас обойтись может, но никто из нас без нее не может обойтись. Горе тому, кто это думает, двойное горе тому, кто действительно без нее обходится". 18. Так зовут актера Джигарханяна. 19. Гостиница, в которой прошли последние часы жизни С. Есенина. 21. Паук, вознесенный на небо в виде созвездия. 23. Французский композитора, создавший оперетту "Жирофле-Жирофля". 24. Главный танец бразильского карнавала. 25. Жесткий пояс юбки. 27. Длинный складной испанский нож. 29. Город, в котором, как считал Остап Бендер, делается вся контрабанда. 31. Молодая учительница Тальян, с которой С. Есенин познакомился в Баку и имя которой ввел в одно из стихотворений цикла "Персидские мотивы". 32. Русский художник-портретист,

которого М. Ломоносов назвал "первым в живописстве мастером в нашей стороне". 33. Наиболее развитая в экономическом отношении область Италии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. День недели после дождика. 2. Косметическое средство, которое французы называют китайскими чернилами. 3. Б. Новиков в телефильме "Тени исчезают в полдень", герой которого носил кличку "купи-продай". 5. Дочь Цвибуша в рассказе А. Чехова "Ненужная победа". 6. Старинное название жемчужины. 7. Мысли О. Газманова. 10. Советский разведчик в исполнении Д. Баниониса в фильме С. Кулиша "Мертвый сезон". 12. Самый крупный цитрус. 14. Имение Ивана Петровича Берестова в повести А. Пушкина "Барышня-крестьянка". 15. Советская гимнастка, обладательница самого большого количества олимпийских медалей. 17. Девиз А. Суворова: "Глазомер, быстрота и...". 18. Первый роман Стендаля. 20. "В городском саду играет духовой оркестр", "Катюша". Композитор? 22. Изобретение Г. Котельникова, спасающее летчиков в экстремальных ситуациях. 25. Декоративная ваза для цветочного горшка. 26. Сын Портоса. 28. Корабль аргонатов. 30. Отец большого семейства в фильме "Комиссар" в исполнении Р. Быкова.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 4

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Асклепий. 8. Потемкин. 10. Сила. 11. Хаза. 12. Корсика. 13. Снежка. 15. Нансук. 17. Элиас. 19. Мотыль. 20. Псария. 24. Рынок. 25. Башлык. 27. Саския. 28. Лакомка. 29. Дыня (ее сорт). 31. Факт. 32. Перцовка. 33. Простыня.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Осминник. 2. Ялта. 3. Спешка. 4. Стакан. 5. Смех. 6. Гинзбург. 9. Литва. 14. Каштаны. 16. Антраша. 17. Эклер. 18. Сусек. 21. Глазычев. 22. Анчоус. 23. Бричкина. 26. Клюква. 27. Самсон. 30. Яйца. 31. Фата.

Редакция не вступает в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы фотоматериалы из журналов "Здоровье", "Женское здоровье", "Впрод", "Спрос", "Женские секреты", "Cool", "Семейный доктор", "Работница", "Лиза", "Материнство", "Vita", "7 дней", "Красота и здоровье".

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 100 000.
Цена свободная.
Заказ № 12890

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ПО «Пресса-1». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

Я ЧИХАЛ ОТ ТОПОЛЯ, Я ЧИХАЛ ОТ ЯСЕНЯ...

Есть люди, у которых от одной мысли о том, что вот-вот наступит лето, на глаза наворачиваются слезы. И сентиментальность тут ни при чем. Это - аллергия... Можно назвать ее как угодно - сенная лихорадка, поллиноз, «цветочный катар», сущность от этого не изменится: при контакте с пылью цветущих растений организм миллионов людей впадает в панику. Проявляется это в основном реакцией со стороны слизистых оболочек глаз, носа, гортани, бронхов. Покрасневшие веки, слезящиеся глаза, напрочь заложенный нос, распухшее лицо и неукротимое желание чихать и кашлять.

НА первый взгляд все это кажется, в общем, несмертельным. Однако слухи о безобидности поллиноза сильно преувеличены. При прогрессирующем течении поллиноза уже через 2 - 4 года после начала заболевания оказываются затронуты и нижние этажи дыхательных путей: возможно развитие так называемой пылевой астмы. Страдает от поллиноза и нервная система: появляются раздражительность, быстрая утомляемость, возможны депрессивные состояния и приступы мигрени. В отдельных слу-

чаях наблюдаются поражения зрительного и слухового нервов, а также поражение сосудов мозга с клиническими проявлениями в виде аллергического арахноэнцефалита. Описаны даже случаи пылевой эпилепсии.

При попадании пыльцы с пищей в желудочно-кишечный тракт у некоторых больных появляются тошнота, рвота, поносы, резкие боли в животе в сочетании с кожной реакцией - крапивницей. Проникнув в кровоток, частицы пыльцы могут также вызвать реакцию в суставах по типу ревматической.

БОЛЕЗНЬ ГОРОДОВ

Характерно, что поллинозом страдает в основном городское население, хотя концентрация пыльцы в воздухе сельской местности гораздо выше. Объясняют это тем, что у горожан, с рождения дышащих выхлопными газами и выбросами всевозможных предприятий, а также питающихся «химической пищей», слизистые оболочки находятся постоянно в состоянии хронического воспалительного или дистрофического процесса, а также боевой готовности «буйно» отреагировать на контакт с каждым новым раздражителем.

При этом, если вы в детстве не страдали аллергией, это вовсе не гарантия пожизненного иммунитета. Может пройти много лет, прежде чем организм дойдет до критической точки и объявит войну, например, пыльце. Причем достаточно ему будет среагировать один раз - в следующий уже будет достаточно минимального количества аллергена, чтобы вызвать незамедлительный слезоточивый эффект.

Пыльца разносится ветром на расстояние до 300 - 400 км, поэтому чихать на цветущую березу можно и там, где этих деревьев и в помине нет. Тем более что растения на самом деле цветут не только в мае-июне, а до октября включительно - все зависит от того, когда именно лидирует именно «ваше» дерево или трава. Также аллергологи отмечают регулярную вспышку поллиноза и в середине осени - при активном листопаде, особенно в сухую теплую погоду, так как антигены пыльцы содержатся и в листьях.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ:

● Чем чаще контакт с аллергеном и чем выше его концентрация, тем тяжелее протекает болезнь. Придется забыть про пикники, полевые цветы в вазах... Придя с улицы домой, сразу переоденьтесь и примите душ, обязательно вымойте волосы.



● Не сушите одежду и белье на балконе.

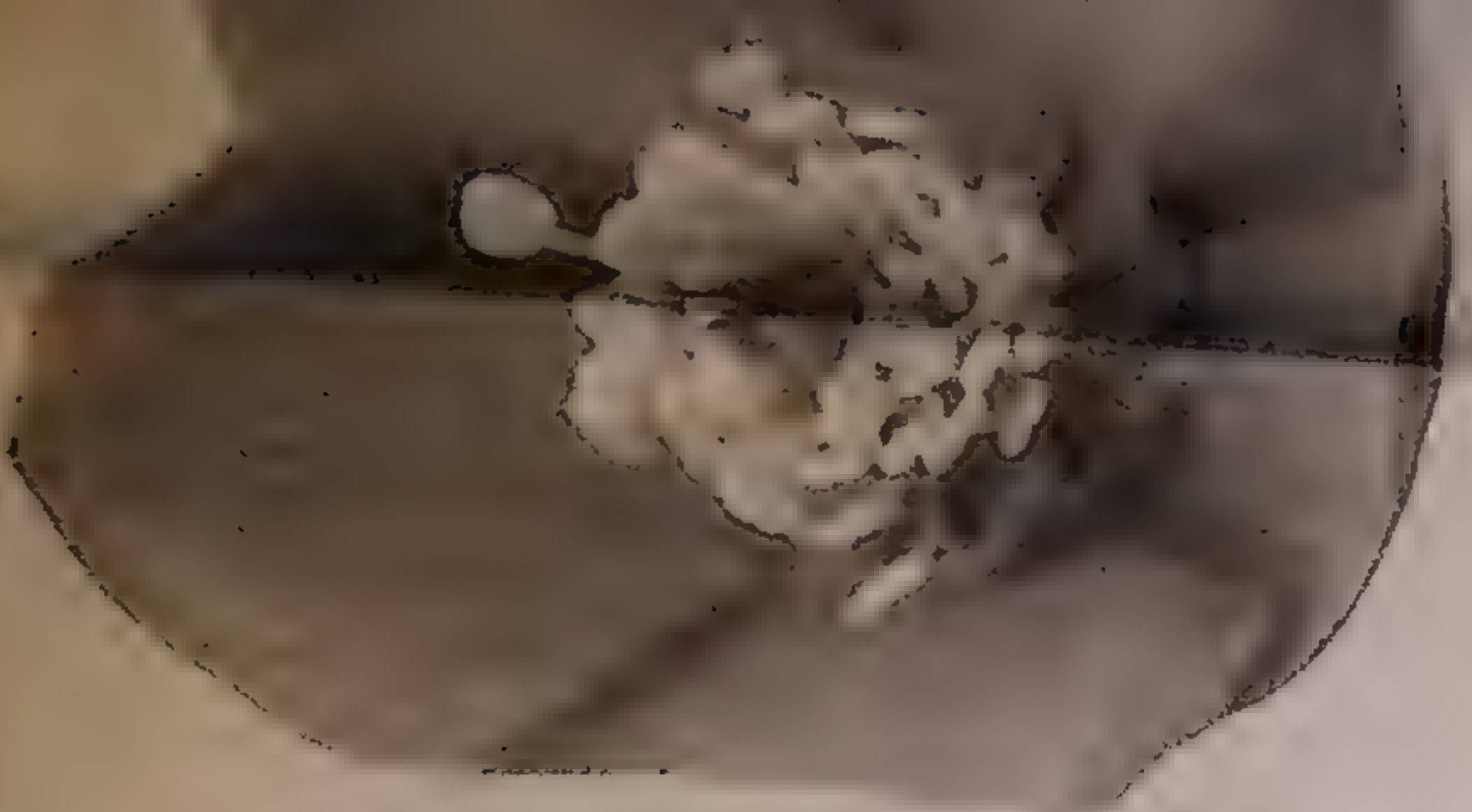
● При поллинозе многие страдают еще и перекрестной пищевой аллергией. Это означает, что если вы реагируете на пыльцу орешника, то вам «заказаны» орехи (фундук) и все продукты с их содержанием (торты, шоколад). Аллергия на пыльцу березы имеет перекрестную реакцию на яблоки (особенно красные), сырую морковь и киви.

● В августе начинают цвести сложноцветные растения - полынь, лебеда и т. д. К ним же относятся дыня, арбуз и подсолнечник. Соответственно, не стоит покупать семечки, а также подсолнечную халву, которая, кстати, считается высокоаллергенным продуктом и может вызвать и крапивницу, и даже сальные отеки.

● В ранние утренние часы пыльца выделяется особенно интенсивно, поэтому не рекомендуется спать с открытыми окнами.

● Когда идет дождь, концентрация пыльцы значительно ниже, чем в сухой солнечный день. Если болезнь протекает очень тяжело, в опасный период лучше взять отпуск и уехать к морю или в те местности, где преобладает хвойная растительность.

● Что касается использования антигистаминных препаратов - лучше обратиться за рекомендацией к врачу-аллергологу. Вам придется сначала пройти специальные тесты на выявление аллергена, а затем будет назначена схема лечения.



включительно - все зависит от того, когда именно лидирует именно "ваше" дерево или трава. Также аллергологи отмечают регулярную вспышку поллиноза и в середине осени - при активном листопаде, особенно в сухую теплую погоду, так как антигены пыльцы содержатся и в листьях.

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ:

● Чем чаще контакт с аллергеном и чем выше его концентрация, тем тяжелее протекает болезнь. Придется забыть про пикники, полевые цветы в вазах... Придя с улицы домой, сразу переоденьтесь и примите душ, обязательно вымойте волосы.

дают еще и перекрестной пищевой аллергией. Это означает, что если вы реагируете на пыльцу орешника, то вам "заказаны" орехи (фундук) и все продукты с их содержанием (торты, шоколад). Аллергия на пыльцу березы имеет перекрестную реакцию на яблоки (особенно красные), сырую морковь и киви.

● В августе начинают цвести сложноцветные растения - полынь, лебеда и т. д. К ним же относятся дыня, арбуз и подсолнечник. Соответственно, не стоит покупать семечки, а также подсолнечную халву, которая, кстати, считается высокоаллергенным продуктом и может вызвать и крапивницу, и даже сальные отеки.

ется спать с открытыми окнами. ● Когда идет дождь, концентрация пыльцы значительно ниже, чем в сухой солнечный день. Если болезнь протекает очень тяжело, в опасный период лучше взять отпуск и уехать к морю или в те местности, где преобладает хвойная растительность.

● Что касается использования антигистаминных препаратов - лучше обратиться за рекомендацией к врачу-аллергологу. Вам придется сначала пройти специальные тесты на выявление аллергена, а затем будет назначена схема лечения.

"Губернские ведомости"

КАК БЫТЬ ПРИ ЗАПОРЕ

ОДНИМ из наиболее распространенных последствий нарушения работы кишечника становится такое малоприятное явление, как запор, от которого страдает более половины людей среднего и старшего возраста.

Вот несколько практических советов. Но прежде чем им следовать, постарайтесь выяснить (лучше с помощью врача), действительно ли вы страдаете от задержки дефекации. Дело в том, что, хотя запор принято определять по отсутствию стула более 48 часов, у каждого человека свои особенности. Одним необходимо (и это нормально) опорожнять кишечник трижды в день, другим - раз в три дня. Поэтому остановимся на компромиссном варианте: после последнего посещения туалета прошло 36 часов, и вы испытываете трудности во время "процесса"...

Итак, мы установили, что проблема действительно "имеет место быть". Первый и самый логичный шаг в такой ситуации - проанализировать свой рацион. В основе большинства методик борьбы с запорами лежит включение в ежедневное меню достаточного количества растительных волокон и жидкости. Что такое волокна? Это, как правило, то, что содержится в продуктах, богатых сложными углеводами: цельные зерна, фрукты, овощи. Больше всего волокон в вареных бобах и фасоли, черносливе, инжире, изюме, овсяных хлопьях (без сахара), различных крупах, грушах, лесных и грецких орехах. Взрослый человек каждый день должен съедать не менее 30 г "волоконной" пищи. Рассчитать это количество очень легко. К примеру, одно среднее яблоко содержит примерно 5 г волокон, столько же - полчашки зеленого горошка, а пять-шесть столовых ложек отрубей - 12 - 15 г.

Что касается жидкости, то каждому человеку нужно в день выпивать

не меньше полутора литров. В идеале "водный рацион" помимо супа должен включать два-три стакана очищенной кипяченой воды или фруктовых (овощных) соков - желательно свежеприготовленных.

Еще одна важная рекомендация. Страдающим хроническими запорами следует максимально ограничить любые растительные масла, отжатые из подсолнечника, кукурузы, сои и т. п. Дело в том, что они образуют в кишечнике пленку, затрудняющую переваривание углеводов и белков. Задержка порой длится по 20 - 30 часов, вызывая образование кишечных газов и токсинов. Речь идет не о самом масле как продукте, а о том, что мы едим его в "чистом", свободном виде. Те же самые масла в своей естественной форме - скажем, в орехах, семенах кукурузы или подсолнечника - освобождаются постепенно, не образуя никаких масляных пленок. Если же вы привыкли обильно заправлять маслом овощные салаты, по крайней мере делайте примерно получасовой перерыв между ними и основными блюдами.

Впрочем, в данном случае лучше всего поможет совет диетолога или гастроэнтеролога, поскольку природа запора может быть самой разнообразной и в некоторых случаях масло как раз показано.

Увеличьте физические нагрузки. Упражнения, особенно для мышц живота, бедер, спины, могут самым положительным образом сказаться на работе кишечника. Если у вас нет возможности посещать спортзал или же вы просто не привыкли делать зарядку, эти нагрузки можно компенсировать обычной ходьбой. Желательно ходить в хорошем темпе хотя бы 20 - 30 минут в день, а если позволяет здоровье - регулярно подниматься по лестнице на три-четыре этажа. Очень эффективная мера!

Не менее важно приучиться вовремя посещать туалет. К сожалению, многие пред-

почитают ходить туда не тогда, когда этого требует организм, а когда нам удобно. Тем самым мы сами нарушаем нормальное функционирование кишечника: он ведь предназначен вовсе не для хранения кала, а для того, чтобы перерабатывать пищу и выводить отходы наружу. Поэтому желательно, чтобы дефекация была каждый раз после относительно плотного приема пищи.

Не следует возлагать большие надежды на слабительные. Ассортимент такого рода средств широк. И в принципе они прекрасно справляются даже с наиболее затяжными запорами. Однако беда в том, что организм очень быстро привыкает к этим препаратам. Поэтому всегда остается опасность усугубления запора, когда слабительные перестают действовать. Да и вообще любой химический препарат - не самый лучший подарок организму.

Что же касается так называемых естественных, или растительных, слабительных, они, конечно, предпочтительнее. Но хотелось бы предупредить тех, кто стремится приобрести "патентованный импортный препарат": основным ингредиентом многих дорогих зарубежных средств является растолченное семя "псиллиум" (это род папоротника). Оно представляет собой суперконцентрированную форму волокон, поэтому принимать такие слабительные необходимо с большим количеством воды, в противном случае они могут слипнуться в кишечнике, и ваше состояние только ухудшится.

Кстати, отечественные препараты на растительной основе практически не отличаются по эффективности от импортных, зато в десятки раз дешевле. Это сок алоэ, сенна, ревеня медицинский, корень одуванчика и семя подорожника. Но помните: к этим средствам также развивается привыкание. Так что, решив принимать слаби-

тельные, постарайтесь чередовать их. И уж подавно не занимайтесь "самоназначением" таких лекарств - как мы уже говорили, правильно определить причину запора может только врач. Он же и пропишет вам то или иное лекарство.

Запор, особенно у пожилых, провоцируют некоторые лекарственные препараты. Среди них - антигистаминные средства, лекарства от болезни Паркинсона, диуретики, наркотические и антидепрессивные средства, а также любые препараты, содержащие алюминий или кальций.

Отдельно коснемся промывания кишечника - иными словами, клизмы. При тяжелой форме запора она порой наиболее эффективный способ решения проблемы. Клизмы, как и слабительные свечи, с равным успехом используют люди любого возраста. (Правда, не стоит злоупотреблять, иначе вы рискуете заполучить ленивую толстую кишку.) Оптимально делать клизму раз в неделю. Достаточно вводить 1 - 1,5 литра теплой кипяченой воды, желательно слегка подсоленной.

И последнее. Никогда не старайтесь избавиться от запора ценой титанических усилий прямой кишки и мышц брюшного пресса. Так вы запросто заработаете геморрой или трещину заднего прохода от верстия. И тогда проблема дефекации покажется сущей мелочью. К тому же сильное натуживание может привести к скачку артериального давления, снижению частоты сердцебиения и другим непредвиденным результатам. У пожилых следствием этого нередко становятся потеря сознания и падение, что оборачивается тяжелыми травмами.

Советы специалистов записал
Роман ПАНЮШИН
"Здоровье"

НЕ СТРАШНО ВЕСЕЛЬЕ, А СТРАШНО ПОХМЕЛЬЕ

ПЕЙ ДА РАЗУМЕЙ

Главной причиной похмелья многие справедливо считают количество за раз поглощенного спиртного. Принято думать, что у каждого своя «смертельная доза», однако ученые определяют ее совершенно однозначно. Для мужчины пределом является 21 единица алкоголя в неделю, а для женщины - всего 14. Приблизительно одна такая единица скрывается в каждой банке пива или маленькой рюмочке чего покрепче. Все, что лежит вне указанных пределов, способно нанести вред организму. Причем не только в виде похмелья.

Наиболее рискованными являются так называемые крепкие напитки. Самым токсичным из них признан бурбон. Далее по убывающей следуют: ром, бренди, коньяк, скотч, джин и водка. Хуже всего - смешать два или более видов спиртного. Впрочем, даже если пить вперемешку слабоалкогольное вино и пиво - вас это не спасет. Спиртное нежелательно заливать газировками - они толь-

ко ускоряют всасывание алкоголя, а значит, усугубляют и само опьянение, и предстоящие поутру мучения.

ПОЕЛИ? МОЖНО И ПОПИТЬ

Обильная закуска спасает положение. Даже если выпито значительно больше нормы. Жиры и любые молочные продукты препятствуют быстрому всасыванию алкоголя, минеральные вещества восстанавливают пресловутый баланс, а витамины помогают избавиться от полученных токсинов. Самая богатая закуска - сыры, овощи и мучное, фрукты - на десерт. Для перестраховки можно принять таблетку витамина С или мультивитамина и уж тогда пускаться во все тяжкие. В качестве обволакивающего средства воспользуйтесь обычным растительным маслом (одной столовой ложки вполне хватит). Хорошо нейтрализует действие алкоголя пчелиный мед, принятый после возли-

ятий (150 - 200 г в два приема). Для быстрого отрезвления - проверенное средство - 7 - 9 капель нашатырного спирта на полстакана воды. Утренние мучения предупредят 8 - 10 таблеток активированного угля, принятые накануне.

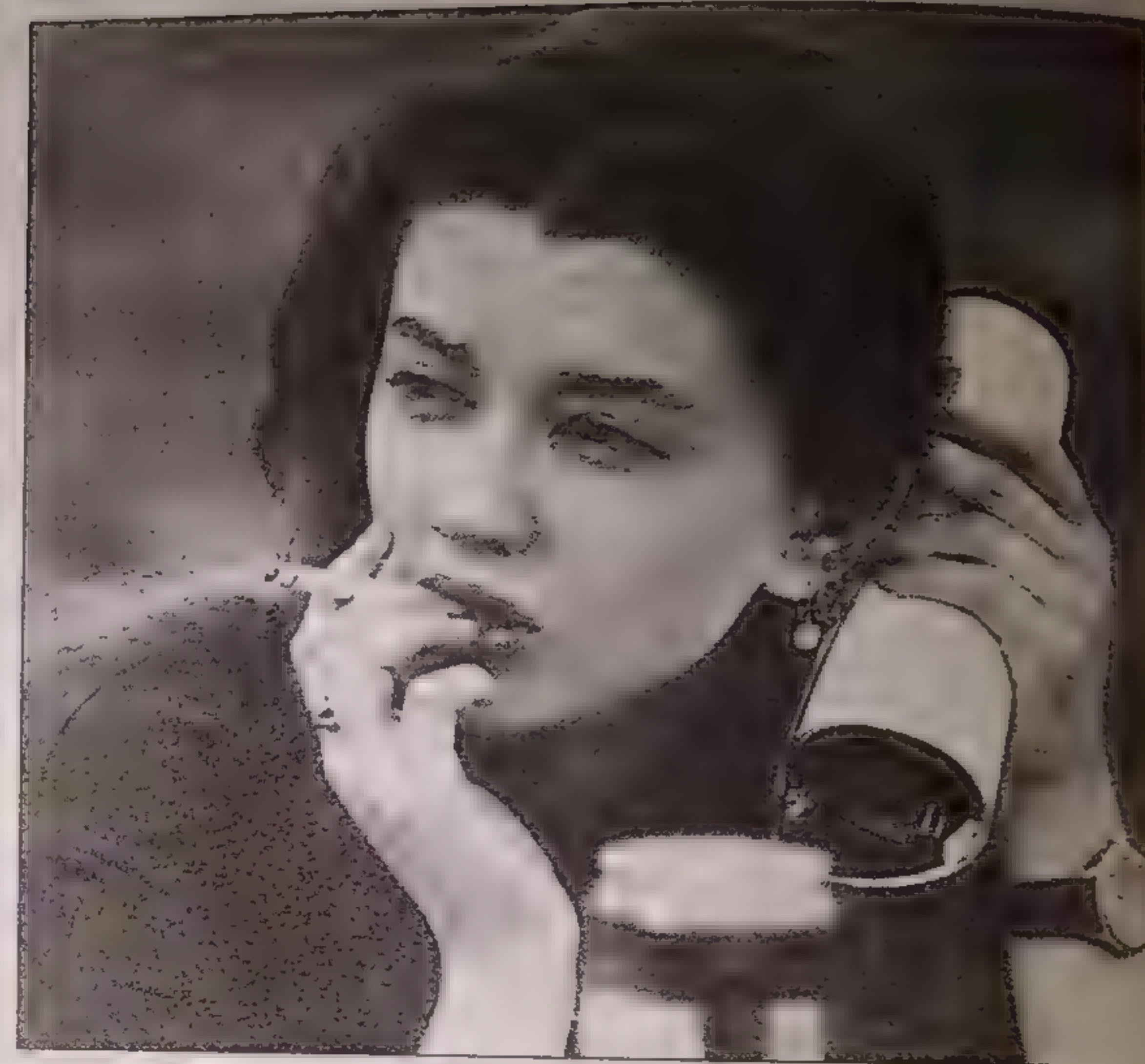
КОФЕ С СОЛЬЮ СПЕШИТ НА ПОМОЩЬ

Первый и самый неприятный вестник похмелья - сильная головная боль. Нет смысла ждать, пока она пройдет сама собой - как спасение годится любое болеутоляющее средство, запитое большим стаканом чистой, не газированной воды. Если чувствуется передозировка не только алкоголя, но и тяжелой пищи, реанимируйте желудок. Мерзкий, но проверенный стимулятор рвоты - черный кофе, заваренный с солью. А после - соки и фрукты, необходимые для витаминной подпитки отравленного организма. Они, кстати, лучше усваиваются на пустой желудок. Вообще все, что будет съедено наутро, должно напоминать завтрак топ-модели: свежие овощи, молочные продукты, йогурты, мюсли и фрукты. Ни в коем случае не стоит доедать вчерашние салаты, жаркое и прочие «остатки-сладки».

ЖИВАЯ ВОДА

Пожалуй, самое популярное лекарство от похмелья - стакан пива. Правда, мало кто знает, что опохмеляться лучше пивом теплым и выдохнувшимся. За неимением последнего подойдут кефир или квас. Затем врачи советуют переходить к водным процедурам: растереть лицо, грудь и спину льдом или принять контрастный душ. Еще лучше - просто сходить в баню.

Бабушкиным рассолам сейчас многие предпочитают специальные лекарства, которые нынче не редкость в любой аптеке. Хотя многие из них, по сути, являются теми же рассолами, только в



ПОРА ЗАВЯЗЫВАТЬ, ДЕВОЧКИ

РИСКУЮТ пожилые курящие женщины получить рак легких в 2,3 раза больше, чем их сверстники мужского пола. Это установили нью-йоркские исследователи. Они наблюдали за тысячами местных жителей старше шестидесяти лет - 459 женщинами и 541 мужчиной. Из них раком легких болели девятнадцать женщин-курильщиц и десять мужчин, имевших пристрастие к табаку. Специалисты полагают, что женский организм более подвержен воздействию табачных канцерогенов. Осталось установить причины такого явления.

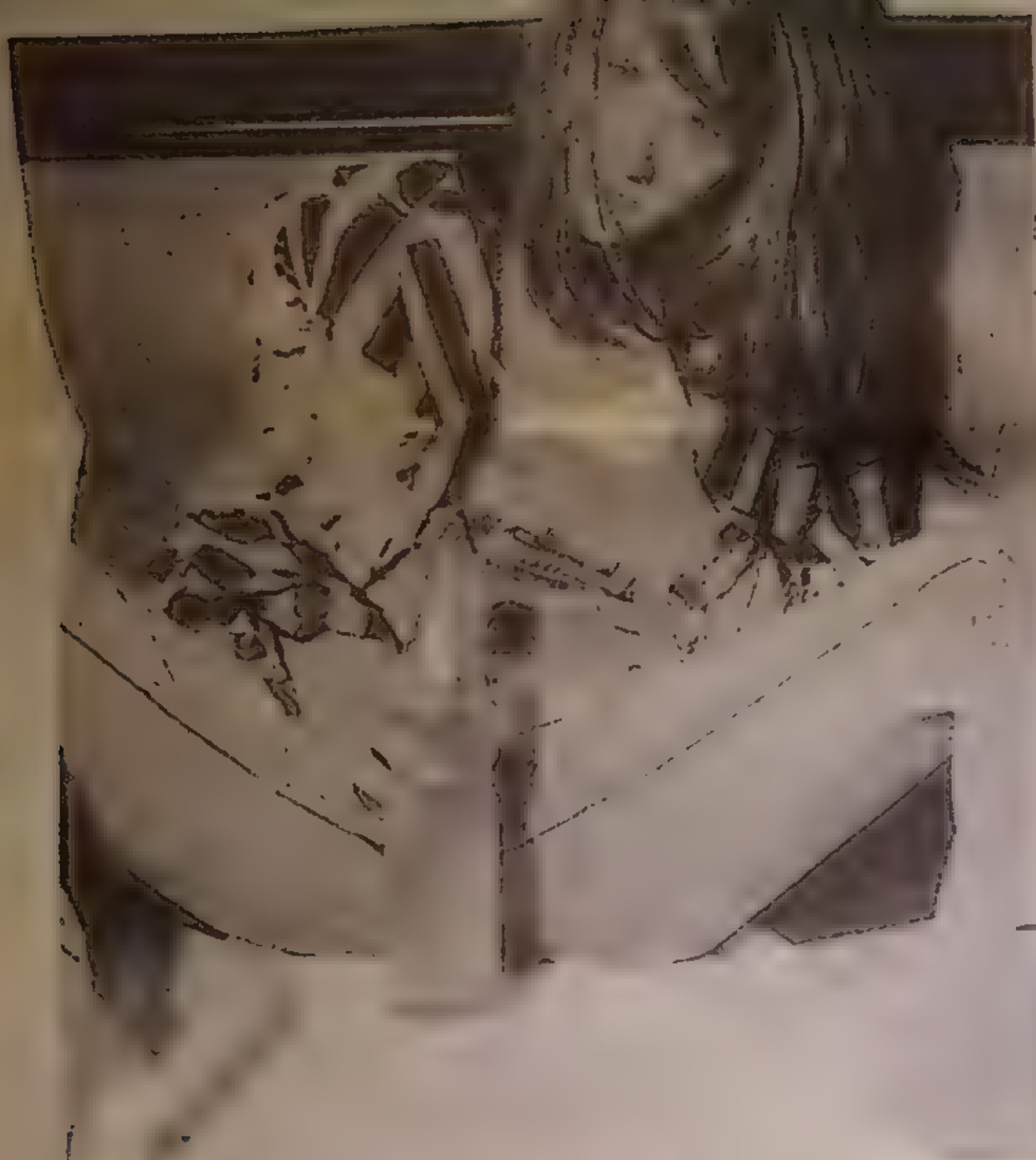
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ МОРКОВИ

РОКОВОЙ может оказаться безобидная морковка для курильщиков, утверждают финские и американские ученые. До сих пор считалось: содержащийся в овощах и фруктах бетакаротин вычищает из организма ракообразующие вещества и тем самым предупреждает образование злокачественных опухолей. Однако, согласно исследованиям, в случае с курильщиками справедливо прямо противоположное: бетакаротин способствует образованию рака легких. Причина этого явления пока не установлена, однако специалисты считают вероятным, что под воздействием табачного дыма бетакаротин каким-то образом превращается в химические соединения, которые провоцируют образование рака легких.

ГЕНЫ НЕ КУРЯТ

МНОЖЕСТВО признаков указывало и до сих пор указывает на вредное воздействие курения на здоровье. Врачи и ученые, опираясь на статистические данные и конкретные примеры, не устают повторять: бросайте курить! А вот группа ученых из Балтимора нашла непосредственное доказательство пагубности этой привычки. По мнению специалистов, табачный дым вызывает в клетках такие генетические изменения, которые приводят к об-





ты, йогурты, мюсли и фрукты. Ни в коем случае не стоит есть вчерашние салаты, жаркое и прочие "остатки-сладки".

ЖИВАЯ ВОДА

Пожалуй, самое популярное лекарство от похмелья - стакан пива. Правда, мало кто знает, что опохмеляться лучше пивом теплым и выдохнувшимся. За неимением последнего подойдут кефир или квас. Затем врачи советуют переходить к водным процедурам: растереть лицо, грудь и спину льдом или принять контрастный душ. Еще лучше - просто сходить в баню.

Бабушкиным рассолам сейчас многие предпочитают специальные лекарства, которые нынче не редкость в любой аптеке. Хотя многие из них, по сути, являются теми же рассолами, только в таблетках. Алкоголь - диуретик, сильно обезвоживающий организм - вот почему принятый на утро водный раствор минеральных веществ так быстро "оживляет" разладившийся организм. Кроме джентльменского набора солей, таблетки от похмелья также содержат витамины и болеутоляющее.

Мария РУСЛАНОВА
"Впрок"

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ МОРКОВИ

Р ОХОРОМ может считаться (да, беднее) человек, для курящих, утверждали фискалы и американские ученые. До сих пор считалось, содержащийся в овощах и фруктах бетакаротин защищает от образования злокачественных опухолей. Однако последние исследования в США с курильщиками справедливо прямо противоположны. Бетакаротин способствует образованию рака легких. Причина этого явления пока не установлена, однако специалисты считают вероятным, что под воздействием табачного дыма бетакаротин каким-то образом превращается в канцерогенное соединение, которое провоцирует образование рака легких.

ГЕНЫ НЕ КУРЯТ

М НОЖЕСТВО признаков указывает и до сих пор указывает на вредное воздействие курения на здоровье. Врачи и ученые, опираясь на статистические данные и конкретные примеры, не устают повторять: бросайте курить! А вот группа ученых из Балтимора нашла непосредственное доказательство пагубности этой привычки. По мнению специалистов, табачный дым вызывает в клетках такие генетические изменения, которые приводят к образованию злокачественных опухолей. То есть был выделен ген под названием р53, который подвергается мутации в результате курения.

Руководитель исследовательской группы профессор Университета Джона Хопкинса доктор Дэвид Сидрански добавил: помимо курения, мутации гена р53 способствует также употребление алкоголя. А между тем задача р53 как раз и заключается в том, чтобы защищать остальные гены.

Согласно статистике Американского общества больных раком, ответственность за 90 процентов смертей среди онкологических больных легких лежит на табачном дыме. В то же время представители Союза американских производителей табачных изделий не уставали повторять, что научного подтверждения взаимосвязи между курением и раком не существует.

"ЭКСТРА-ПРЕСС"

ЭТОТ ЛУКАВЫЙ "ЗЕЛЕНЫЙ ЗМИЙ"

Как врач, хочу рассказать о коварстве алкоголя, названного в народе вполне заслуженно "зеленым змием". Постоянная выпивка, как известно, приводит человека к моральной и физической деградации. Пьянство отрицательно сказывается на качестве труда, негативно отражается на воспитании детей, оно является причиной значительной части преступлений.

ПРОБЛЕМА эта обострилась еще и тем, что в наше время нет должного контроля за качеством спиртных напитков. Очень опасны для здоровья промышленные спирты, - особенно метиловый спирт, используемый в качестве добавки к этиловому спирту.

Чем крепче алкогольные напитки, тем вреднее. Алкоголь очень вредно действует на клетки, а сгорание его происходит в печени и крови. За час окисляется примерно от 7 до 10 г алкоголя. Следовательно, если человек выпил 250 г 40-градусной водки, для окисления этого количества потребуется не менее 20 - 25 часов! В течение получаса в печени фиксируется 12 % общего количества выпитого алкоголя, а за следующие 3 - 5 часов - до 25 %. Только спустя 15 дней из организма удаляется почти весь алкоголь! При повторных выпивках алкоголь во внутренних органах задерживается на длительный срок.

В зависимости от дозы спиртного различают три степени алкогольного опьянения - легкую, среднюю и тяжелую. Для легкой

степени опьянения характерно легкомысленное отношение человека к своим поступкам, бестактность, развязность, излишняя беспечность. При второй степени опьянения нарушается разум, утрачивается критическая оценка ситуации, контроль над своими поступками. Третья степень опьянения - отравление организма алкоголем. Пьяные находятся в беспомощном состоянии и часто становятся жертвами случая: подвергаются ограблению, насилию, в холодную или сырую погоду замерзают и т. д.

Алкоголизм - это тяжелое заболевание, поражающее, в первую очередь, головной мозг. Алкоголиками становятся не сразу. В первой фазе пьянства - в период втягивания - на человека можно воздействовать воспитательными мерами. Во второй фазе - своевременная медицинская помощь, поддержка окружающих могут помочь человеку вернуться к нормальной жизни. Третья фаза - хронический алкоголизм - характеризуется глубокой деградацией личности, тяжким разрушением здоровья. В этих случаях исцеление, увы, нечасто.

Алкоголиками могут быть признаны люди, у которых вследствие употребления алкогольных напитков сформировалось болезненное влечение к алкоголю как наркотику, в результате чего появились нарушения в деятельности органов и систем организма.

Прежде всего вредному воздействию алкоголя подвергается головной мозг. Употребление спиртных напитков - частая причина расстройств нервной системы: больные жалуются на головную боль, бессонницу, учащение пульса, сердцебиение и т. д. Поражение периферической нервной системы в виде похолодания ног, кистей рук, снижения болевой чувствительности, атрофии мышц.

Длительная алкогольная интоксикация приводит к частым алкогольным психозам. Ими страдают 10 - 13 % людей, у которых установлен хронический алкоголизм. Не менее серьезным осложнением отравления алкоголем является эпилепсия, проявляющаяся внезапно возникающими судорожными припадками. Они могут протекать в виде обмороков, нередко повторяющихся через короткие промежутки времени.

У хронических алкоголиков нарушения со стороны внутренних органов встречаются в 6 - 8 раз чаще. Болезни печени, как результат алкогольного отравления, со вре-

менем переходят в цирроз, он возникает в 25 - 36 % случаев длительной интоксикации алкоголем. Постоянным спутником алкоголизма является панкреатит - заболевание поджелудочной железы. Водка и другие крепкие спиртные напитки вызывают ожог и раздражение слизистой оболочки рта, пищевода, желудка, что ведет к развитию хронических заболеваний этих органов и онкологических заболеваний.

Среди людей, употребляющих алкоголь, венерические заболевания встречаются вдвое чаще, чем среди непьющих. Продолжительность жизни больных алкоголизмом примерно на 15 - 20 лет меньше, чем у остального населения. Алкоголизм отрицательно влияет на потомство: рождаются больные, неполноценные дети.

Коварство алкоголя безгранично. Общество несет колоссальные экономические издержки из-за нетрудоспособности, инвалидизации пьяниц и алкоголиков, преждевременной смерти людей в творческом, трудоспособном возрасте. Может быть, есть смысл вспомнить наш добрый старый лозунг: пьянству - бой!

Абдула МАГОМЕДОВ,
кандидат медицинских наук,
"Дагестанская правда"

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ТУБЕРКУЛЕЗОМ

Как не заразиться туберкулезом, зачем нужны диагностические пробы и прививки от этого заболевания, что делать, если вас мучает непрекращающийся кашель, мы узнали на приеме у фтизиатра, доктора медицинских наук З. КОРНИЛОВОЙ.

- Расскажите, как происходит заражение туберкулезом?

- Микобактерии, которые являются возбудителем этого заболевания, передаются в основном воздушно-капельным путем при кашле. Возможно заражение через предметы, которыми пользуется больной.

Микобактерии могут находиться в воздухе помещений, особенно сырых, темных, плохо проветриваемых, до нескольких месяцев.

- Но отчего тогда, даже после прямого контакта с больным, заражаются далеко не все?

- Заболеет человек туберкулезом или нет, зависит от состояния его иммунитета, его возраста, пола, социальных условий. Лишь очень немногие обладают естественной невосприимчивостью к туберкулезу. В

В 40-х годах нашего столетия открытие нового класса лекарств - всем теперь известных антибиотиков - сулило человечеству много побед. В том числе и над туберкулезом, который в прошлом веке уносил миллионы жизней. Однако победа оказалась призрачной. После нескольких десятилетий отступления туберкулез вновь убивает больше людей, чем любая другая инфекция в мире.

нашей стране дети, подростки и молодые люди получают вакцину БЦЖ, которая создает иммунную защиту.

- Чаще всего говорят о туберкулезе легких.

- Да, чаще поражаются легкие. Но туберкулез может возникнуть и в почках, костях, позвонках, лимфатических узлах, желудочно-кишечном тракте, печени и многих других органах.

К сожалению, часто туберкулез протекает почти бессимптомно, если не считать общего недомогания, лихорадки, слабости, потливости. Наиболее частый симптом - кашель. Поэтому во всех тех случаях, когда после респираторного заболевания у вас долго не проходит кашель, несмотря на правильное лечение, не ленитесь обратиться к врачу вновь, чтобы пройти обследование.

- Лечение туберкулеза всегда проходит в стационаре?

- Конечно, лечение туберкулеза в специализированных больницах наиболее эффективно. По крайней мере, когда идет речь о тех формах, при которых больной способен заражать окружающих. Те, у кого период бацилловыделения успешно излечен, продолжают лечение в туберкулезных диспансерах, живут и работают как здоровые люди. Однако иногда период лечения и активного наблюдения может быть долгим - от года до пяти-семи лет. Дело в том, что микобактерии туберкулеза оказались очень способными к перевоплощению. При неправильном и недостаточном лечении новые поколения возбудителей приобретают такое свойство, как устойчивость против лекарств. Если она развивается к большинству из

применяемых против них препаратов, то больному практически невозможно помочь. Вот почему так важно своевременное и правильное лечение.

- Существуют ли меры профилактики туберкулеза?

- Есть меры специфической профилактики - вакцинация, специальные лекарства для групп риска. А также меры профилактики социальной. Стоит напомнить и о таких простых правилах, как тщательная влажная уборка помещений, солнечный свет, который губителен для микобактерий, свежий воздух в помещениях. Детям необходимо находиться на воздухе каждый день, включая пасмурные дни. Разумный рацион питания, включающий овощи, доступные нам фрукты, витамины. Физическая активность, закаливание - все это банально, но достаточно эффективно тренирует защитные силы организма.

В. ПАВЛОВА

«Тихоокеанская звезда»

ОСТЕОХОНДРОЗ И ТЯЖЕЛОЕ ДЕТСТВО

АМЕРИКАНСКИЙ врач Томас Ханна пришел к любопытному заключению: у большинства его пациентов, жаловавшихся на остеохондроз, было тяжелое детство. Все эти люди держались так неестественно, словно играли чью-то чужую роль - настолько их осанка была натужной. Это и неудивительно: у тех, кого недостаточно любили родители, на всю жизнь невольно остается убеждение: «Меня никогда не полюбят таким, каков я есть, значит, надо изображать из себя что-то другое».

Кроме того, заниженной самооценке соответствует зажатый психофизиологический рефлекс, вызывающий напряжение в мышцах плечевого пояса: человек начинает сутулиться. Это не что иное, как животный инстинкт выживания, или, попросту говоря, страх. По мере же привыкания к неестественной

жав их к полу. Приложите левую ступню к правому бедру, слегка обопрились вытянутой левой рукой о пол. Держите туловище прямо, стараясь не откидываться назад. Положите правую ладонь на левое плечо (рис. 1). Очень медленно поверните туловище и голову до отказа влево, избегая появления неприятных ощущений. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз и, опустив руки, немного отдохните.

Вновь повернитесь до отказа налево и, оставаясь в этом положении, зафиксируйте взглядом точку на стене прямо перед собой: в дальнейшем она послужит ориентиром при проверке ваших успехов в выполнении упражнения.

Теперь, продолжая держать туловище повернутым, поворачивайте только голову вправо, затем опять влево. Повторите это

движение 5 раз, вернитесь в исходное положение, положите руку на колено и отдохните, не слишком опираясь на левую руку.

Затем снова положите правую руку на левое плечо и поверните голову и туловище до предела влево. Оставаясь в этом положении, двигайте только глаза вправо и влево (5 раз). Вновь вернитесь в исходное положение, опустите руку и отдохните.

Теперь, закрыв глаза, проверьте себя: положив снова руку на плечо, поворачивайте до отказа туловище и голову влево. Проведите так 5 раз, замрите в предельном положении и откройте глаза. Определите, найдя прежде зафиксированную на стене точку, удалось ли вам в этот раз повернуться дальше. Если да, то знайте: успех достигнут не большим напряжением мышц, а, напротив, ослаблением их рефлекторной скованности. Лучше владея мыш-

цами, вы уже смогли частично разрушить так называемый «мускульный панцирь», хранящий печальный опыт ваших душевных невзгод.

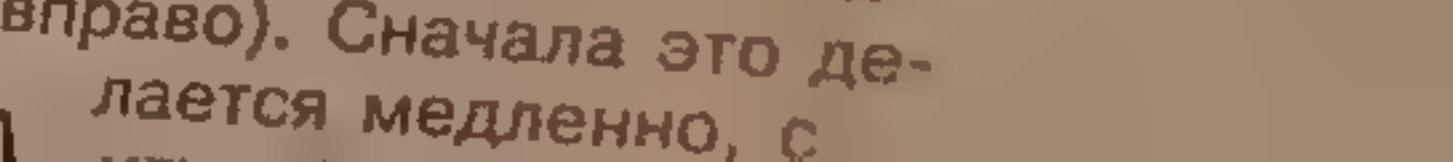
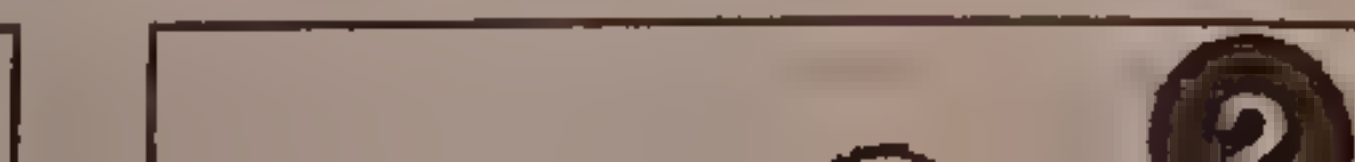
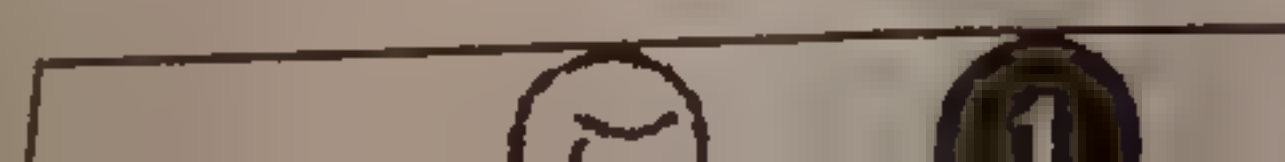
Снова положите правую руку на левое плечо и медленно поворачивайтесь до предела - на этот раз вы, возможно, превзойдете достигнутое ранее (рис. 2). Упражнение необходимо выполнять 10 раз. Затем, вытянувшись лежа на спине, минуту отдохните.

2. Примите прежнее положение, сидя на полу (ноги согнуты, колени наклонены влево, левая ступня прижата к правому бедру, вы без усилия опираетесь на прямую левую руку). Положите правую руку ладонью на темя, слегка сжимая ею голову, полностью расслабьте шею. Движение выполняется лишь правой рукой. Медленно и осторожно наклоните голову к правому пле-

чу, затем оттолкните ее в противоположную сторону - к левому плечу. Проведите так 10 раз (рис. 3, 4).

3. Сядьте на пол в прежнем положении, но на этот раз в пол упираются обе руки: правая перед левой. Медленно поворачивайте влево плечи и голову так, чтобы ощутить движение ребер, поясницы и бедер (рис. 5, 6). Повторите 5 раз. При пятом повороте остановитесь на пределе и застыньте в этом положении. Медленно поверните голову так, чтобы правая щека почти касалась правого плеча, и на короткое время замрите. Теперь верните корпус в исходное положение, одновременно поворачивая голову влево и левой щекой почти касаясь левого плеча. Глаза при этом смотрят через левое плечо. Проведите движение, обратное выполненному (вправо). Сначала это делается медленно, с

...могут появиться
...необратимые изме-



настолько их осанка была натуженной. Это и неудивительно: у тех, кого недостаточно любили родители, на всю жизнь невольно остается убеждение: "Меня никогда не полюбит таким, каков я есть, значит, надо изобразить из себя что-то другое".

Кроме того, личностной самооценке соответствует определенный психофизиологический рефлекс, вызывающий напряжение в мышцах плечевого пояса: человек начинает сутулиться.

Это не что иное, как животный инстинкт выживания, или, попросту говоря, страх. По мере же привыкания к неестественной осанке могут появиться необратимые изменения в костях и тканях, из-за чего постепенно развивается остеохондроз. У "нелюбимых" детей, во всяком случае, риск заболевания им выше, чем у "любимых".

В дальнейшем происходит и обратный процесс: если стабильно плохой стала осанка, человеку трудно избавиться от негативного самопрограммирования, и только чудо может разрушить этот порочный круг.

Такие-то чудеса и творит директор Института соматических исследований доктор Томас Ханна. Воспоминания о психических травмах детства, по его мнению, можно стереть совсем, работая с плечевым поясом и выполняя целевые упражнения для групп мышц, разработанные его учителем, доктором Моше Фельденкрайсом. Это не только хорошая профилактика весьма нежелательных заболеваний, но и способ обретения уверенности в себе посредством снятия рефлекторной памяти о былых обидах.

Предлагаем вам комплекс этих упражнений. Добавим только, что их следует выполнять очень собранно и внимательно.

1. Сядьте на пол, согнув ноги, колени наклоните влево, при-

голову до отказа влево, избегая появления неприятных ощущений. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз и, опустив руки, немного отдохните.

Вновь повернитесь до отказа направо и, оставаясь в этом положении, зафиксируйте взглядом точку на стене прямо перед собой: в дальнейшем она послужит ориентиром при проверке ваших успехов в выполнении упражнения.

Теперь, продолжая держать туловище повернутым, поворачивайте только голову вправо, затем опять влево. Повторите это

движение только глазами вправо и влево (5 раз). Вновь вернитесь в исходное положение, опустите руку и отдохните.

Теперь, закрыв глаза, проверьте себя: положив снова руку на плечо, поворачивайте до отказа туловище и голову влево. Прodelайте так 5 раз, закройте в предельном положении и откройте глаза. Определите, найдя прежде зафиксированную на стене точку, удалось ли вам в этот раз повернуться дальше. Если да, то знайте, успех достигнут не большим напряжением мышц, а, напротив, ослаблением их рефлекторной скованности. Лучше владея мыш-

цей, двигайте только глазами вправо и влево (5 раз). Вновь вернитесь в исходное положение, опустите руку и отдохните.

2. Вернитесь в исходное положение, сядьте на пол (или гимнастический коврик), ноги согнуты, колени отклонены влево, руки опущены (без учета осанки). Поверните правую руку ладонью на себя, слегка сжимая ею голову, полностью расслабьте шею. Движение выполняется лишь правой рукой. Медленно и осторожно наклоните голову к правому плечу.

чтобы ощутить движение ребер, плечевых и бедер (рис. 5, 6). Повторите 5 раз. При этом повороте остановитесь на предельном и застыньте в этом положении. Медленно поворачивайте голову вправо, чтобы почувствовать движение ребер, плечевых и бедер. Вернитесь в исходное положение, одновременно поворачивая голову влево и левой щекой почти касаясь левого плеча. Глаза при этом смотрят через левое плечо. Прodelайте движение, обратное выполнению (вправо). Сначала это движение выполняется медленно, с

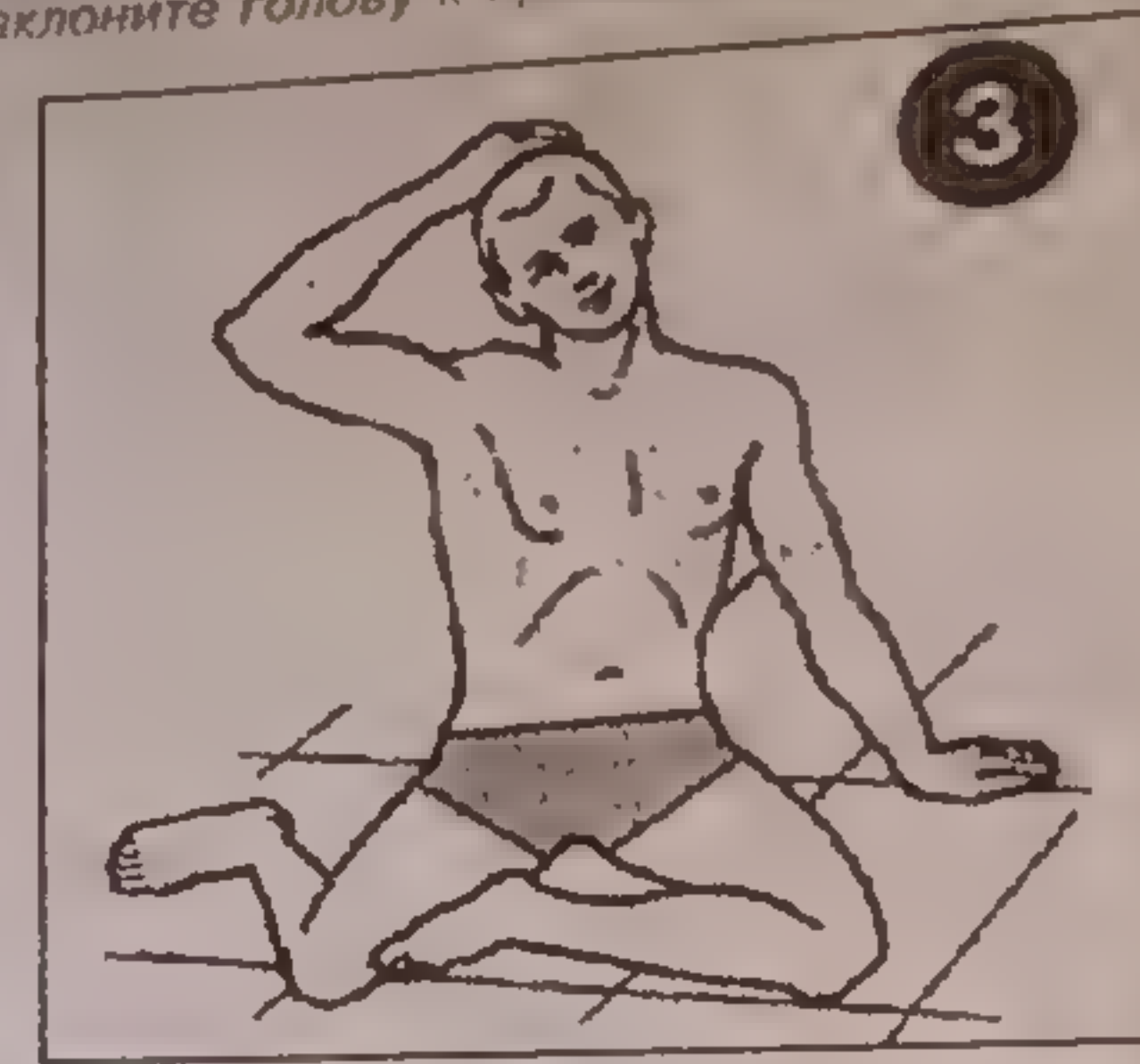
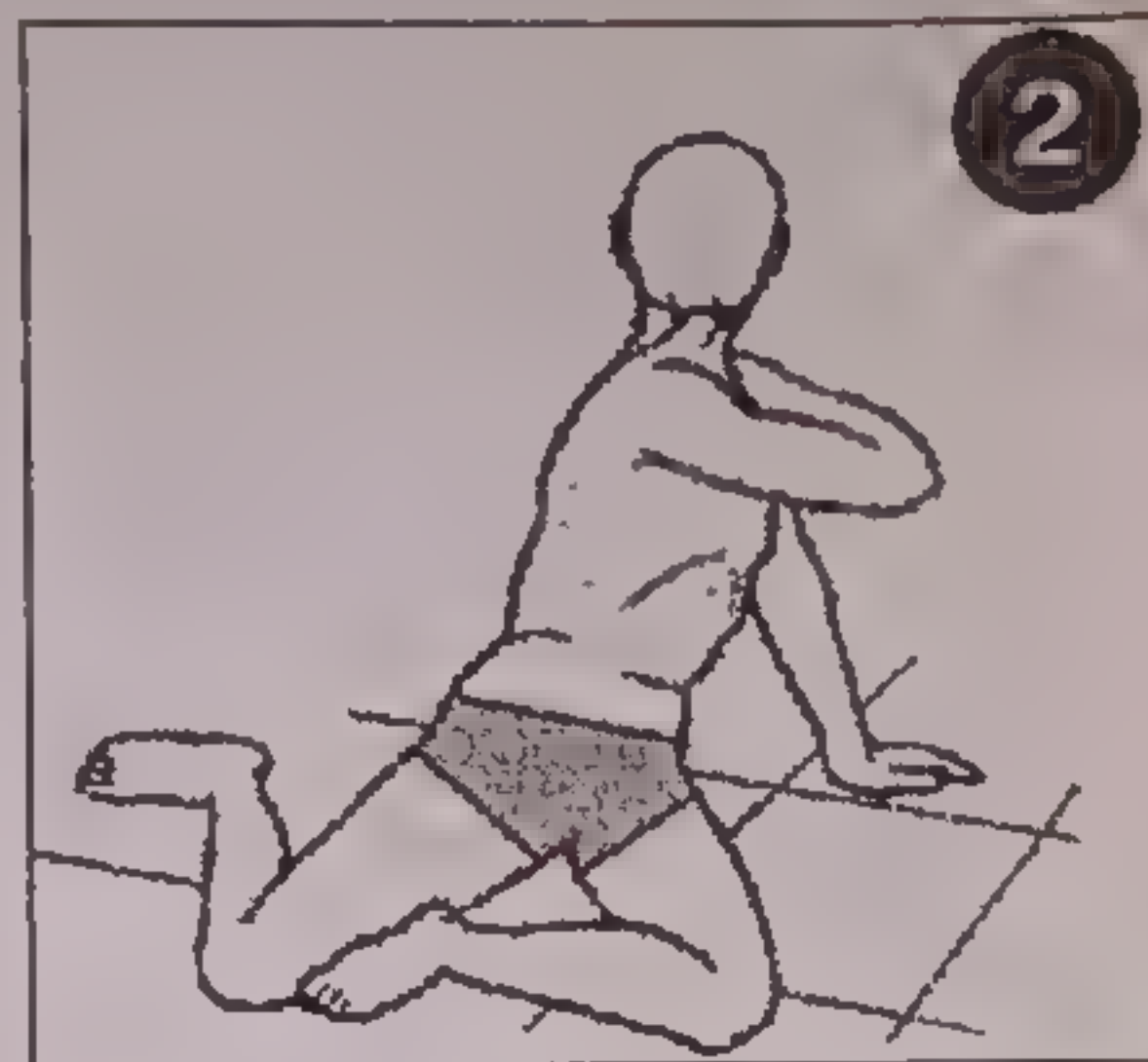
улучшением координации - все быстрее. Повторите 10 раз, вернитесь в исходное положение и немного отдохните.

4. Вернитесь в положение сидя. Колени отклонены влево, руки расположены близко друг от друга (рис. 7). Закройте глаза и 5 раз повернитесь влево, стараясь ощутить, что двигаетесь более свободно, чем при выполнении предыдущих упражнений (рис. 8). Вытянувшись на спине, несколько минут отдохните.

После отдыха повторите те же самые движения, но уже из противоположной позиции. Это значит, что, когда вы согнули колени и опустили их вправо на пол, правая рука располагается сбоку на полу, а левая - на правом плече (рис. 9).

Приучив себя каждый день выполнять эти упражнения, вы постепенно избавитесь от мышечного напряжения и усовершенствуете координацию движений. Это великолепная профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, а заодно и тренировка воли, не говоря уже о том, что нехитрые упражнения вернут вам радость владения собственным телом.

Ирина УМАНСКАЯ
"Помоги себе сам"



ПЛЕСЕНЬ: СЪЕЛ И...?

Оказывается, налет плесени на пищевых продуктах может быть ядовитым

Чрезмерная любовь наших соотечественников делать продовольственные запасы оборачивается порой неприятными последствиями: продукты портятся. Но витиеватые узоры плесени не способны остановить россиянина - срезав ножом, вычерпав ложкой "инородное тело", он поглощает продукт. Ведь не пропадать же еде! А между тем, плесень не так безобидна, как кажется.

В огромной семье плесневых грибов (а их на сегодняшний день насчитывается более тысячи видов) наряду с полезными микроорганизмами, используемыми в пищевой и фармакологической промышленности, есть и "паршивые овцы". Они-то и повинны в выделении нескольких сотен ядовитых веществ, так называемых микотоксинов, из которых около 20 могут принести большие неприятности.

Если вам доподлинно не известно, когда продукты покрылись плесенью, то не стоит жадничать - смело отправляйте их в мусорное ведро. Равно, как и привычные продукты странного вкуса: разогревание (кипячение, прожаривание) яд разрушить не помогут.

Хлеб. Плесень на хлебе - это, как правило, последствия неправильного хранения продукта или использования зараженной муки. Хлеб, пораженный плесенью, употреблять в пищу не рекомендуется. Не спасает хлеб от "заразы" и срезание заплесневелых корок. Дело в том, что микроскопические грибы существуют в виде мицелия - длинных невидимых невооруженным глазом нитей, которые могут проникать в хлеб на большую глубину. Не принесет результата и обжигание хлеба на огне - сгорает только поверхностный слой микроорганизмов, а все, что есть внутри хлебного мякиша, остается. Использовать заплесневелый хлеб можно, только порезав его тонкими ломтиками и обжарив. Да и то если степень заражения невелика.

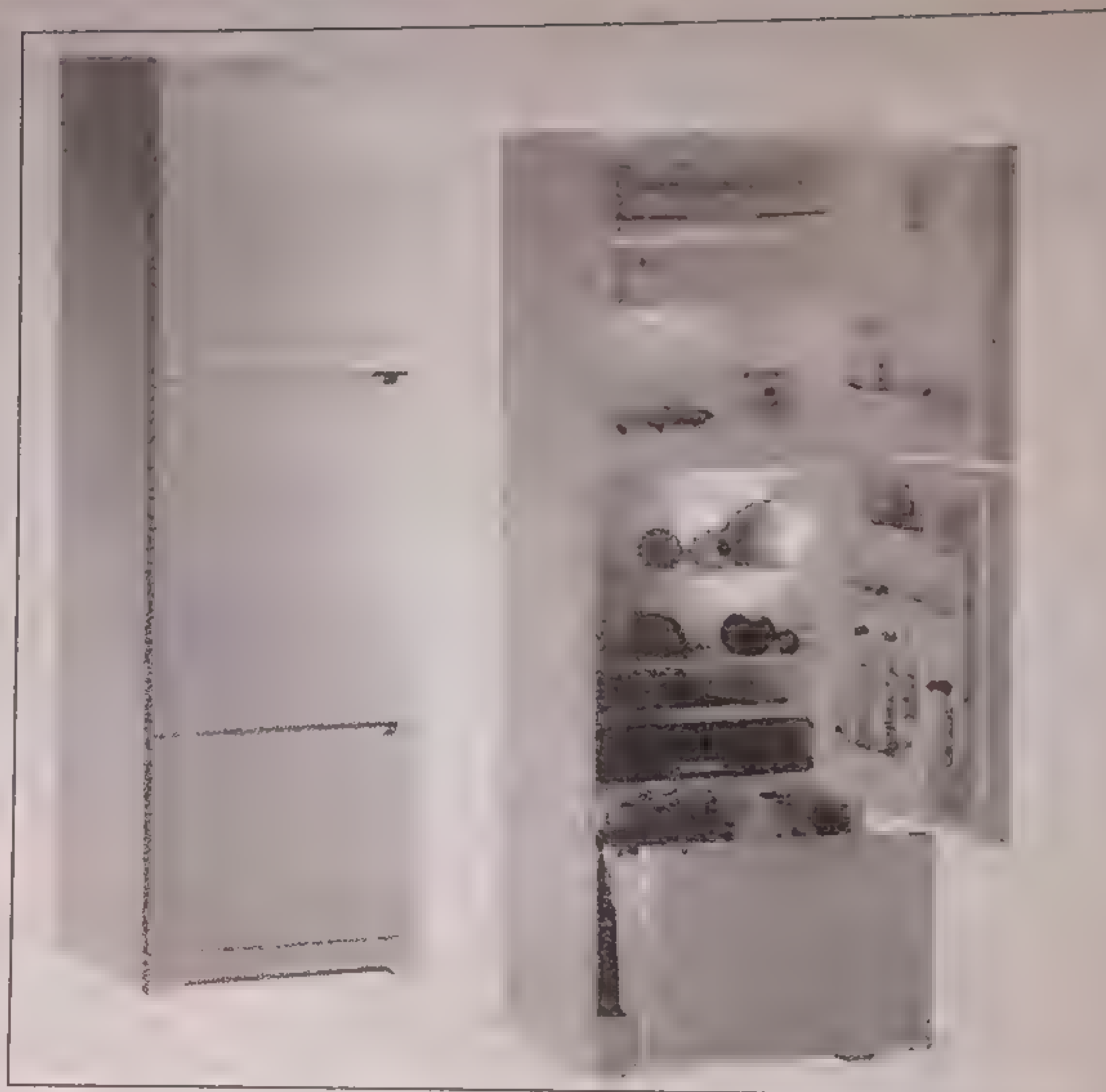
Хранить хлеб в полиэтиленовых пакетах не стоит. В них за счет испарения воды из хлеба создается повышенная влажность, и это способствует развитию плесени. Лучше держать батоны и буханки в чистой деревянной или эмалированной посуде, а летом - в холодильнике.

Овощи, фрукты, компоты, соки. Загнивающие места, в которых могут затаиться плесневые грибки, в яблоках достаточно тщательно вырезать. Со всеми другими (сочными) плодами - грушами, помидорами и т. д. - придется распрощаться. Равно, как и с персиками и абрикосами, если вокруг косточки появилась гнильца и плесень. Компоты, соки и сиропы с пятнами плесени необходимо вылить.

Колбаса, ветчина, окорок. В изделиях холодного копчения (с низкой степенью влажности) удалить верхний слой, другие продукты - выбросить. Оболочка некоторых сортов салями (т. н. белая салями) покрыта плесенью и не представляет собой никакой опасности, иначе обстояла бы ситуация с другими налетами.

Орехи. Заплесневелые ядра и скорлупу тщательно отобрать и выбросить, равно, как и ядра, цвет которых не внушает доверия. Важно помнить: орехи с горьким, затхлым или вообще странным привкусом в пищу употреблять ни в коем случае нельзя.

Сыр, молочные продукты. Йогурт, творог и другие заплесневелые молочные продукты следует выбрасывать. Сложнее с сыром: камамбер и рокфора без плесени не бывает. И если она перекинулась, напри-



мер, на кусочек эдамского сыра, то это еще полбеда - его можно отрезать. А вот при сомнении, а также в случае образования плесени внутри упаковки, от такого сыра лучше избавиться.

Чтобы не выбрасывать деньги на ветер, советуем вам:

Обращать внимание при покупке на срок хранения продукта, указанный на упаковке, а также на побитые места на фруктах и овощах. Плесень способна поразить продукты всего за несколько часов.

Не нарежьте одним ножом, а затем не храните различные сорта сыра в одной упаковке (например, рокфор и эмментальский). Таким путем могут передаваться споры.

Не покупайте про запас продукты, в процессе производства которых применяется плесень.

Почаще пользуйтесь морозилкой - в ней можно хранить не только мясо и рыбу, но и орехи, хлеб и т. д.

Регулярно размораживайте и протирайте холодильник горячей водой. Последнее относится и к хлебнице. Если она деревянная, то после влажной обработки высушите ее феном.

Не все сорта сыра годятся для хранения в морозильнике. Без проблем переносят холод камамбер, пармезан и тертый сыр. Творог после размораживания следует хорошенько перемешать.

Лидия ОШЕВЕРОВА
«Северный Кавказ»

ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ

ДИКОРАСТУЩИЕ растения с древних времен составляли заметное пополнение рациона россиянина. Одни из них (съедобные грибы, разнообразные ягоды, щавель) получили широкое использование в питании, другие использовались лишь во время голода. Использование некоторых растений, не вызывавших острых отравлений и казавшихся вполне съедобными, было тем не менее опасным для здоровья. Вредное действие их проявлялось постепенно, и население не всегда связывало наблюдаемые болезненные проявления с употреблением в пищу растений. Это относится, например, к добавлению в хлеб семян лебеды в голодные годы.

Увлечение дикорастущими растениями как пищей и лекарственным средством, захлестнувшее Европу в последнее десятилетие, породило потребность в медицинских исследованиях их безопасности. При этом некоторые казалось бы безопасные растения были занесены в список нежелательных к употреблению. Вещества, вызывающие у животных рак, были обнаружены в окопнике лекарственном, мать-и-мачехе, бурачнике (огуречной траве). Заметим: бурачник иногда используют в маринадах, а из мать-и-мачехи пытались делать салаты. Собирая и используя в пищу дикорастущие растения, полезно помнить и соблюдать ряд правил.

СОВЕТЫ

1. Нужно быть уверенным, что найденное вами растение - это именно тот биологический вид, который годится в пищу. Не ленитесь обращаться к биологическим справочникам, атласам растений, не стесняйтесь спросить совет у местных старожилов. Не используйте в пищу растения, вызывающие сомнения. Прокатившаяся волна отравлений грибами была в значительной степени связана со сбором

В КОМ ЕСТЬ СЕЛЕН

ми, если вокруг косточки появилась гнильца и плесень. Компоты, соки и сиропы с пятнами плесени необходимо вылить.

Колбаса, ветчина, окорок. В изделиях холодного копчения (с низкой степенью влажности) удалить верхний слой, другие продукты - выбросить. Оболочка некоторых сортов салями (т. н. белая салями) покрыта плесенью и не представляет собой никакой опасности, иначе обстоят дела с другими налетами.

Орехи. Заплесневелые ядра и скорлупу тщательно отобрать и выбросить, равно, как и ядра, цвет которых не внушает доверия. Важно помнить: орехи с горьким, затхлым или вообще странным привкусом в пищу употреблять ни в коем случае нельзя.

Сыр, молочные продукты. Йогурт, творог и другие заплесневелые молочные продукты следует выбрасывать. Сложнее с сыром: камамбер и рокфора без плесени не бывает. И если она перекинулась, напри-

мер, если вы купили сыр, в процессе производства которого применяется плесень.

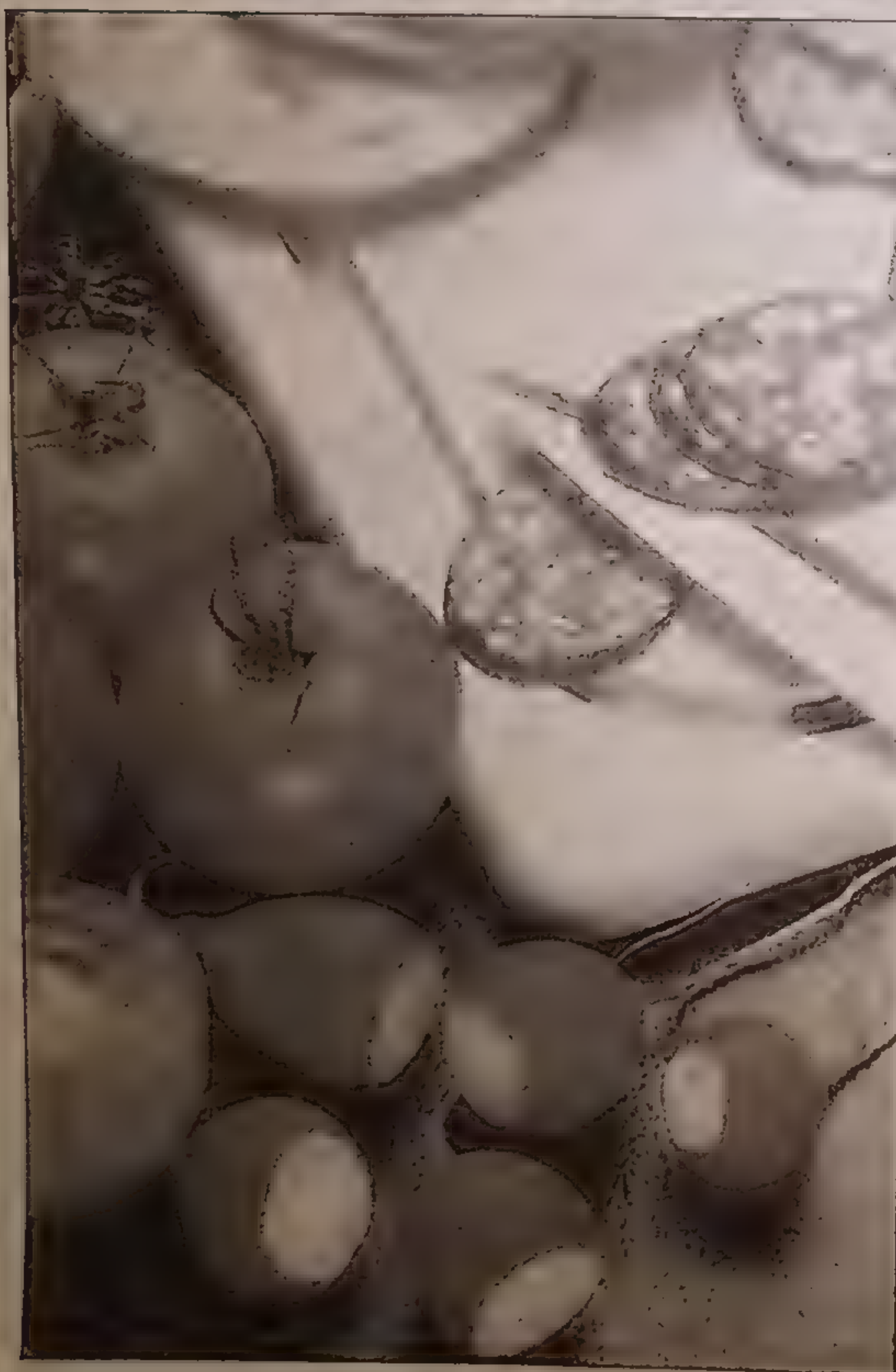
Почаще пользуйтесь морозилкой - в ней можно хранить не только мясо и рыбу, но и орехи, хлеб и т. д.

Регулярно размораживайте и протирайте холодильник горячей водой. Последнее относится и к хлебнице. Если она деревянная, то после влажной обработки высушите ее феном.

Не все сорта сыра годятся для хранения в морозильнике. Без проблем переносят холод камамбер, пармезан и тертый сыр. Творог после размораживания следует хорошенько перемешать.

Лидия ОШЕВЕРОВА
"Северный Кавказ"

В КОМ ЕСТЬ СЕЛЕН - ТОТ ЗДОРОВЬЕМ СИЛЕН



Многочисленные научные исследования последних лет доказывают: такие грозные заболевания, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и мозга, злокачественные новообразования, бронхиальная астма, во многом предопределены дефицитом в крови витаминов С и Е, бета-каротина (провитамина А), а также микроэлемента селена. Эти незаменимые пищевые вещества организм сам не вырабатывает и должен получать с едой или в виде фармацевтических препаратов.

ИЗУЧАЯ роль селена в организме, ученые выявили: этот микроэлемент укрепляет иммунную систему, обеспечивает тканевое дыхание клеток, способствует выводу радионуклидов, нормализует работу щитовидной железы и благотворно влияет на нервную систему. Те, кто в достатке получает селен с продуктами питания, почти наполовину защищены от онкологических заболеваний.

Недостаток же этого минерала в организме способствует прогрессированию атеросклероза, разрушает сердечно-сосудистую систему, приводя к неизлечимой болезни - болезни Кешана, основные признаки которой: увеличение размеров миокарда, аритмия и сердечная недостаточность.

Почти треть жителей нашей страны испытывают нехватку селена; а в регионах, пострадавших от аварии на Чернобыльской АЭС, - почти все население. Таковы данные исследований, проведенных Институтом питания РАМН.

По состоянию волос и ногтей пальцев ног можно судить, достаточно ли этого микроэлемента в организме. Его также много в плазме крови.

Какие же продукты содержат этот необходимый для здоровья минерал? Бесспорным рекордсме-

ном является рыба тунец. Его также много в бразильских орехах (кешью), пшенице, цветной капусте и соевых бобах. Есть селен в рыбе, мясе (особенно свинине и курятине), в сыре, яйцах, луке, томатах, грецких орехах, арахисе и капусте брокколи. В последнее время в продаже появились обогащенные селеном дрожжи и соль.

Селен почти не боится кулинарной обработки, но теряется в больших количествах при промывании, размораживании и замачивании мяса, рыбы и растительных продуктов. Поэтому рекомендуется замороженные овощи жарить и варить не оттаивая, а мясо размораживать на нижней полке холодильника, положив его в глубокую кастрюлю с крышкой. При приготовлении рыбы и мяса лучше пользоваться острым ножом, чтобы сохранить как можно больше сока - ценного источника минерала.

Остается добавить, что микроэлемент селен был открыт шведским химиком Я. Берцелиусом в 1817 году и назван им в честь древнегреческой богини Луны - Селены, покровительницы влюбленных и странствующих путников.

Лидия ЖДАНОВА
"Подмосковные известия"

мачехи пытались делать салаты. Собирая и используя в пищу дикорастущие растения, полезно помнить и соблюдать ряд правил.

СОВЕТЫ

1. Нужно быть уверенным, что найденное вами растение - это именно тот биологический вид, который годится в пищу. Не ленитесь обращаться к биологическим справочникам, атласам растений, не стесняйтесь спросить совет у местных старожилов. Не используйте в пищу растения, вызывающие сомнения. Прокатившаяся волна отравлений грибами была в значительной степени связана со сбором грибов людьми, плохо отличавшими съедобный гриб от ядовитого.

2. Не собирайте дикорастущие растения в загрязненных местах, например у заводов, вдоль шоссе, взлетных полос аэродромов, на берегах рек, в которые сбрасываются химические отходы заводов и фабрик.

3. Не надейтесь, что любое дикорастущее растение будет вам сразу и пищей, и лекарством. Многие употребляемые в пищу растения являются в первую очередь лекарственными. Как любое лекарство, они имеют не только показания, но и противопоказания к использованию. Здесь опять же придется порыться в справочниках и обратить внимание на заболевания, при которых не нужно есть то или иное растение.

4. Некоторые растения, съедобные для одних, могут оказаться вредными для других из-за высокого содержания органических кислот, присутствия щавелевой кислоты, наличия веществ, неблагоприятно влияющих на беременность и т. д.

5. Постарайтесь вникнуть в суть того или иного заинтересовавшего вас рецепта переработки дикорастущего растения. Вы нередко будете обнаруживать некоторые тонкости, от соблюдения которых зависит, будет ли приготовленный продукт безвредной едой или лекарством. Нередко корневища или другие части дикорастущего растения вываривают. При этом лекарство уходит в отвар, а оставшаяся часть используется в пищу. Стоит задуматься, нужно ли употреблять в пищу растения, являющиеся в первую очередь лекарственными.

6. Не стоит уповать на то, что какое-то растение ели во время голода. Это лишь доказывает отсутствие у него острой токсичности, но не подтверждает полную безвредность.

"Псковская правда"

ВЫРАЩИВАЕМ БЮСТ

Решив проверить, насколько действенны некоторые из многочисленных естественных методов увеличения груди, английские журналисты из "Таймс" заранее были уверены в провале своей затеи. Ведь единственный стопроцентно опробованный способ добиться пышных форм без вмешательства хирурга - это значительно прибавить в весе.

ЦЕЛЬ журналистов была проста: раз и навсегда доказать, что попытки нарастить бюст - это бессмысленная трата времени и денег.

Зуи Уолтон опробовала метод под названием "Дефинишн" ("Очертания"), основанный на применении пахитника греческого, или шамбалы, который входит в состав соуса "кэрри". Уолтон должна была натирать грудь кремом раз в день и дважды в день принимать по 10 капель на язык. Ей не хотелось признавать, что система потерпела поражение, но, к сожалению, так оно и было: "Объем моей груди ничуть не изменился. Вообще-то, он даже уменьшился на четверть дюйма".

Доброволец номер два, Джоанн Стиден, выполняла комплекс упражнений с личным тренером. После тренировки в спортзале ей давали упражнения на дом. "Кэролайн заставляла меня следить за определенными мышцами, особенно теми, которые находятся под грудной клеткой". Придя домой, Стиден усиленно отжималась от стены - 2 раза по 15 отжиманий через день. "Мне самой было смешно, а окружающим - еще смешнее. Мой начальник даже купил мне формочку для желе в виде парочки грудей. Она у меня хранится под письменным столом".

Стиден подтянула мышцы, особенно на руках, но, как ни прискорбно, **объем груди у нее остался прежним.**

С Лоренцой Миньюсси занимался профессиональный гипнотизер Энди Смит. Рассказывает Лоренца: "Сеанс продолжался до двух часов в неделю, кроме того, я слушала кассету один раз утром, когда вставала, и еще раз перед сном, что было не всегда удобно. Энди расспрашивал меня о моих ощущениях в 11-летнем возрасте, когда у меня начала появляться грудь, а затем возвращал меня в то время, чтобы я попробовала испытать тот же волнующий зуд. Он снова пытался привести в действие нужные гормоны, беседуя со мной на бессознательном уровне". Впрочем, **размеры Миньюсси упрямо не пожелали сдвинуться с места.**

И наконец, Джо Кросс согласилась ежедневно глотать по 15 огромных таблеток. К этому она вскоре привыкла, единственное, что причиняло ей неудобства, это две менструации ежемесячно. Однако - и уж этого-то никто не ожидал - таблетки действительно помогли ей увеличить бюст и повысить его упругость.

Но стоит ли овчинка выделки? Таблетки стоят около 300 долларов за 600 штук. Если принимать по 15 таблеток в день, их хватит только на 40 дней. И кому нужны две менструации в месяц? К тому же стоит прислушаться и к мнению врачей. Последние настаивают на том, что пока нет достоверных научных данных о существовании веществ естественного происхождения, которые бы укрепляли ткани грудных желез.

"Мещерская сторона"

РАСПАРИВАНИЕ ПОД ПОЛОТЕНЦЕМ

Сегодня о несложных домашних операциях по уходу за кожей лица вам рассказывает врач-косметолог Елена КОБИАШВИЛИ

Чистка. Самая лучшая маска-чистка - из старинных русских рецептов. Пригодится для любой кожи. Рецепт прост - одна часть сметаны и две или три (в зависимости от раздражительности кожи) - соли. Эта маска не требует особых условий - положите ее на лицо и занимайтесь домашними делами до ее высыхания на коже. Затем смойте теплой водой и положите легкий крем.

Отличный эффект дает испытанный древнейший прием. Но для этого надо пойти в баню. Перед заходом в парилку наберите в ладонку одинаковое количество соли и соды, чуть намочите смесь. Как только появятся первые капельки пота, осторожно растирайте лицо, грудь, шею, плечи уже влажной смесью.

Но можно обойтись и без бани. Достаточно глубокий очищающий эффект дает хорошо известное распаривание под полотенцем. Понятно, что нужен не просто кипяток, а травяной настой ромашки, эвкалипта, календулы - все, что есть в доме.

Старайтесь не обжигаться над паром, это не прибавит пользы, наоборот. Париться таким образом нужно не меньше 15 минут. Потом слегка ополосните лицо прохладной водой.

Однако если сосуды у вас расположены близко к поверхности кожи, следует ограничиться сметанно-солевой чисткой. Для большего эффекта эти процедуры можно совместить.

Стягивающая маска после чистки - это прекрасный способ воздействовать на поры. Самая лучшая стягивающая маска - желток пополам с белком, взбитые отдельно. Здесь есть свои тонкости. Если у вас жирная кожа - добавьте побольше белка, если сухая - соответственно, убавьте. Не будут лишними в этой маске несколько (3 - 4) капель лимонного сока, можно прибавить чуть-чуть оливкового масла.

Питательный крем - его тоже можно приготовить самой. Возьмите в равных частях отечественные жирные кремы "Люкс", "Восторг" и перемешивайте в стеклянной емкости по меньшей мере полчаса. Обязательно деревянной палочкой. Понемногу добавляйте чуть теплую воду - лучше минеральную. Добавьте несколько капель оливкового масла (можно кукурузного или подсолнечного) и масляного раство-



ра витамина А. Окончательная консистенция - очень жидкая сметана. Такой крем накладывается легко, кожа не растягивается, и впитывается он довольно быстро.

Кстати, крем всегда следует наносить на влажную кожу - и пользы больше, и экономнее.

Лидия ШАМИНА
"Женское здоровье"

ДВА ОБХВАТА ШЕИ

Талия - штука загадочная. Сколько придумано индексов для ее измерения...

Но стоит ли овчинка выделки? Таблетки стоят около 300 долларов за 600 штук. Если принимать по 15 таблеток в день, их хватит только на 40 дней. И кому нужны две менструации в месяц? К тому же стоит прислушаться и к мнению врачей. Последние настаивают на том, что пока нет достоверных научных данных о существовании веществ естественного происхождения, которые бы укрепляли ткани грудных желез.

"Мещерская сторона"

сужал. Естественно, добавьте. Не будут лишними в этой маске несколько (3 - 4) капель лимонного сока, можно прибавить чуть-чуть оливкового масла.

Питательный крем - его тоже можно приготовить самой. Возьмите в равных частях отечественные жирные кремы "Люкс", "Восторг" и перемешивайте в стеклянной емкости по меньшей мере полчаса. Обязательно деревянной палочкой. Понемногу добавляйте чуть теплую воду - лучше минеральную. Добавьте несколько капель оливкового масла (можно кукурузного или подсолнечного) и масляного раство-

ра витамина А. Окончательная консистенция - очень жидкая сметана. Такой крем накладывается легко, кожа не растягивается, и впитывается он довольно быстро.

Кстати, крем всегда следует наносить на влажную кожу - и пользы больше, и экономнее.

Лидия ШАМИНА
"Женское здоровье"

ДВА ОБХВАТА ШЕИ

Талия - штука загадочная. Сколько придумано индексов для ее измерения! Например, обхват идеальной талии равен рост минус сто. Или вес плюс десять. Или обхват талии равен двум обхватам шеи... И все же, как ни измеряй, талия либо есть, либо ее нет. И если уж она есть, самая полная фигура смотрится эффектно.

ЗНАЧИТ, что? Правильно, значит, талию надо делать! Делается она так: упражнениями и массажем убираем напластования жира с брюшной стенки, с боков (освобождаем косые мышцы живота) и с нижнего сегмента спины.

Ниже мы приводим комплекс упражнений для талии - выбирайте на свой вкус. Важно выполнять их не реже трех раз в неделю. В дальнейшем, когда вы уже сформируете талию, упражнения можно выполнять два раза в неделю - как поддерживающий комплекс. Используйте скакалку, палку, хула-хуп, диск "грация" и прочие недорогие, но эффективные приспособления.

Непрерывно подключайте аэробные нагрузки: не особенно интенсивные, но длительные - 30 - 40 минут (например, быструю ходьбу, езду на велосипеде). Комплекс прекрасно дополняет массаж (или самомассаж) и, разумеется, диета.

● Сесть на пол, согнув ноги, прижаться туловищем к коленям. Ноги подсунуть под какую-нибудь низкую опору - под диван или шкаф, сложить руки на груди. Лечь на спину, не выпрямляя ног. Снова подняться. Повторить упражнение столько раз, сколько сможете. Не торопитесь - количество повторов увеличивайте постепенно.

● Лягте на спину, руки вдоль туловища. Можно держаться руками за опору. Ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Не изменяя положения верхней части тулови-

ща и не выпрямляя ног, приподнять таз, стремясь коснуться коленями груди. Опуститься в исходное положение на вдохе. Количество повторов - сколько сможете.

● Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо - влево. Повторить 20 раз в каждую сторону.

● Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, правая кисть на правом плече, левая - на левом. В наклоне касаемся левым локтем правого колена и наоборот. Сделать три серии по пять раз на каждую "диагональ".

● Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Мах левой ногой до правой руки и наоборот. Сделать две серии по 5 раз.

● Ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклонить корпус под прямым углом. Не сгибая рук и поворачивая только корпус, доставать кончиками пальцев правой руки левый носок, левой рукой - правый носок. Делать в течение 2 - 3 минут.

● Встать прямо, левую ногу положить на спинку стула так, чтобы нога была под прямым углом к туловищу. Попеременные наклоны то к одной ноге, то к другой: по 5 наклонов к каждой ноге. Поменять ногу и повторить упражнение.

● Лечь на спину, раскинув руки и ноги, расслабиться. На счет раз собраться в "клубочек", обхватив руками колени. На счет два - вер-

нуться в исходное положение. Повторить 12 - 15 раз.

● Сесть на пол, ноги широко раздвинуты, спина прямая, руки за головой. Повороты корпуса влево - вправо. Выполнять 2 минуты.

● Лечь ничком, вытянуть руки над головой. На счет раз как можно выше приподнимать ступни, руки и верхнюю часть корпуса. Всю тяжесть тела принимает на себя пресс. На счет два расслабиться. Повторить 15 раз.

● Исходное положение прежнее. Завести руки за спину, обхватить руками щиколотки, постараться покачаться. Сделать 4 - 5 раз.

● Лечь на спину. Прижать ноги к груди, обхватить руками под коленями, покачаться на выгнутой спине. Сделать 5 раз на мягком коврике.

● Сидя прямо на стуле, руки за головой. Колени чуть расставлены, ступни упираются в пол. Наклоны влево - вправо с максимальной амплитудой. Сделать по 15 раз в каждую сторону.

● Сидя прямо на стуле, руки за головой. По очереди сгибать ноги в коленях, стараясь достать коленом груди. Не нагибаться! Выполнить для каждой ноги две серии по 20 раз.

● Зажать коленями мяч (можно теннисный, можно - баскетбольный), сделать 10 - 15 прыжков вперед, стараясь не потерять мяч.

Нина НАУМОВА,
тренер фитнес-группы
"Худеем вместе"

Болезни XX века

МУЖЧИНА БЕЗ ПРОСТАТИТА

Об уникальной методике лечения простатита, разработанной доктором Александром Гуськовым, писали уже много. Вернуться к этой теме нас заставляет, во-первых, большая заинтересованность в ней читателей. А во-вторых, то, что в Международном научно-исследовательском центре неоперативной андрологии и урологии «Санос», созданном Гуськовым, методика лечения за это время заметно усовершенствовалась.

ДИАГНОСТИРОВАТЬ простатит, то есть хроническое воспаление предстательной железы, несложно, поскольку его симптомы очевидны: учащенные позывы к мочеиспусканию, боли в промежности, рези при опорожнении мочевого пузыря, ослабление эрекции. А вот лечению он поддается плохо.

Статистика утверждает, что в странах СНГ простатитом страдает каждый третий представитель сильного пола.

Прежде всего я спросил доктора Гуськова, почему простатит до сих пор остается трудноразрешимой проблемой. Его ответ наверняка удивит многих читателей.

- В результате десятилетних исследований мы пришли к выводу, что воспаление предстательной железы - вовсе не самостоятельная болезнь. Это проявление системного заболевания всего организма, которое у мужчин дает о себе знать в наиболее уязвимом месте. Для того чтобы лечить весь мужской организм, и создан наш «Санос». Но к этому мы еще вернемся. А пока давайте разберемся как происходит и чем характеризуется воспаление простаты.

Чтобы было понятнее, Александр Робертович начал с краткого экскурса в анатомию, который я тактарюсь популярно изложить.

Посмотрите на маленькие размеры (в норме предстательная железа состоящая из 50 долек, не превышает в диаметре 3 сантиметра), она выполняет очень важные функции. Во-первых, этот орган играет серьезную роль в половой функции. Вырабатывает и выделяет секрет, поступающий в

образуются пробки, закупоривающие выход секрета. В дольках простаты начинаются микроабсцессы. Из-за скапливающегося гноя они раздуваются, становятся каплевидными, а затем и мешкообразными. Когда же дольки одна за другой выходят из строя, перестает нормально функционировать и вся предстательная железа. Из перистальтического насоса она превращается в неисправный кран, через который едва сочится моча. Тут уж больной волей-неволей обращается к врачу.

В традиционное лечение простатита входят пальцевый массаж простаты, длительный прием антибиотиков в максимально допустимых дозах и физиотерапевтические процедуры - грязевые, озокеритные, парафиновые тампоны и аппликации, сидячие ванны и горячие микроклизмы. Эти средства, по мнению доктора Гуськова, малоэффективны и даже вредны при хроническом воспалении.

- Когда пальцем мнут воспаленную железу, из пораженных долек выдавливается гной, инфицирующий соседние здоровые дольки. Что касается антибиотиков, то они не способны подавить инфекцию в местах микроабсцессов, поскольку протоки в больших дольках закупорены пробками. Вместо этого они убивают здоровую микрофлору в желудочно-кишечном тракте и снижают иммунитет. А тепловые процедуры лишь способствуют размножению теплолюбивых бактерий. В результате такого лечения хронический простатит каким был, таким и остается, но к нему могут добавиться авитаминоз, аллергия, дисбактериоз, обострение ради-

между ним и простатой остается небольшой зазор. Катетер подключен к вакуумной установке, создающей периодические разрежения и за счет этого откачивающий гной из простаты.

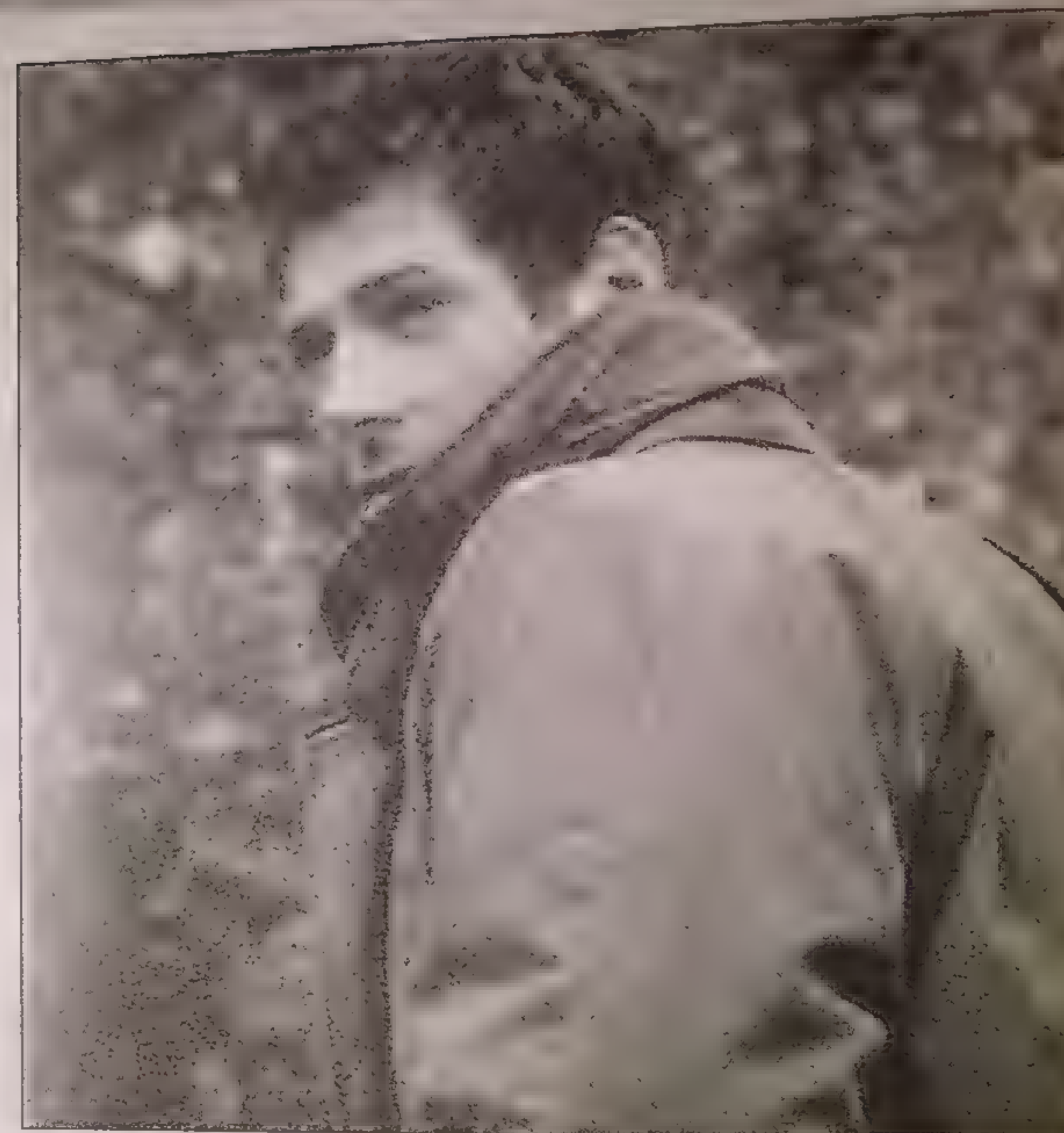
Говорят, что от добра добра не ищут. Казалось бы, доктор Гуськов мог бы до сих пор пользоваться вакуумной установкой, которая прекрасно себя зарекомендовала, и на этом успокоиться. Но он продолжал ломать голову над другими способами лечения.

На мой вопрос, чем его не устраивала установка вакуумной аспирации, доктор Гуськов ответил:

- Она весьма эффективна, и мы не собираемся отказываться от нее. Но, во-первых, курс лечения с применением вакуумного дренирования продолжается до 40 дней. Я считаю, что это слишком долго. А во-вторых, в силу объективных причин некоторым больным нельзя вводить катетер в уретру, и поэтому им приходилось отказываться.

Итогом длительных поисков стала установка «Санос-ПВМ-Р-01», которая позволяет лечить от хронического простатита абсолютно всех, кто страдает им.

- Она действует по принципу пневмомассажа, а главное в ней - пневмовибратор. Это специальный наконечник с маленькой подушечкой, который вводится через прямую кишку и накладывается на простату. С одной стороны предстательной железы находится лобковая кость, а с другой - стенка прямой кишки. Поэтому, если на железу нажать, она слегка сожмется. А когда давление прекратится - опять расправится благодаря упругости своей ткани. Как резиновый мячик.



восстановление мышечного тонуса простаты, нарушенного в результате длительного гнойного воспаления. Через электроды-катетеры на простату подается импульсный электрический ток, который активизирует мышечную ткань, оживляет нервные волокна и стимулирует работу железы. Применяются также всевозможные прогревания, СВЧ и УВЧ. На этом же этапе проводится курс общей антибактериальной терапии.

ПО ТРАДИЦИОННОЙ методике курс лечения больных хроническим простатитом составляет 4 месяца. Вакуумная аспирация, разработанная доктором Гуськовым, сокращает его почти в четыре раза, причем излечивается 98 процентов больных. Ректальный пневмовибромассаж в сочетании с ферментной терапией позволяют справиться с хроническим простатитом за 20 дней. Если все три метода применяются комплексно, то срок лечения

очаги инфекции, например тот же тонзиллит или проктит. Соответственно лечение должно быть комплексным, и начинать его надо со стимуляции иммунной системы, чтобы организм мог сам подавить эти очаги. А различные лечебные методики и средства, включая антибактериальную терапию, призваны лишь помочь ему. Без этого рецидивов простатита избежать не удастся.

У мужского организма есть свои анатомо-физиологические особенности, которые проявляются при очень многих патологиях. Поэтому и лечить их следует, принимая во внимание специфику мужского естества. В идеале с любыми жалобами, не говоря уже о сугубо мужских, пациент должен идти к врачам-андрологам, а не просто к терапевту или невропатологу. Но таких «мужских» докторов у нас практически нет. Вот мы и решили восполнить этот пробел. Поставили задачу: не

зернемся. А пока давайте разберемся как происходит и чем характеризуется воспаление простаты.

Чтобы было понятнее, Александр Робертович начал с краткого экскурса в анатомию, который я постараюсь популярно изложить читателям.

Несмотря на маленькие размеры (в норме предстательная железа, состоящая из 50 долек, не превышает в диаметре 3 сантиметров), она выполняет очень важные функции. Во-первых, этот орган играет серьезную роль в механизме эрекции. Вырабатываемые им гормоны поступают в кровь и вместе с другими гормонами задают суточные биоритмы сексуальной активности. Их концентрация вызывает либидо - половое влечение. Во-вторых, предстательная железа обеспечивает зачатие. Образующиеся в яичках сперматозоиды поступают в семенные пузырьки, где созревают, достигая определенной подвижности. При семяизвержении они попадают в уретру, а там омываются секретом простаты, который обеспечивает их дальнейшую жизнедеятельность и в итоге - оплодотворение женской яйцеклетки. Наконец, простата - это еще и своеобразный мышечный "кран", окружающий уретру и регулирующий мочеиспускание. При наполнении мочевого пузыря он открывается и, работая как перистальтический насос, выдавливает струю мочи.

В свое время, - продолжил доктор Гуськов, - мы применили специальный ректальный датчик для ультразвукового обследования предстательной железы. Наружное УЗИ полной картины дать не может. А датчик с вращающейся головкой вводится в прямую кишку и позволяет видеть ее на экране в нескольких проекциях, не причиняя при этом никаких травм. Только после этого удалось разобраться в патологическом процессе, который развивается в железе при хроническом простатите.

По словам доктора Гуськова, он начинается с того, что воспаляются выводные протоки отдельных долек железы. С их стенок слущивается эпителий и вместе со слизью скапливается в тоненьких канальчиках, затрудняя отток секрета. Но пока, хотя и с трудом, он все же идет, человек не ощущает особого дискомфорта и не обращается к врачу. Этот вялотекущий процесс может длиться годами. А на экране дисплея он виден отчетливо, поскольку такие воспаленные протоки уже выглядят темными щелями.

Постепенно в этих канальчиках

выдавливается гной, инфицирующий соседние здоровые дольки. Что касается антибиотиков, то они не способны подавить инфекцию в местах микроабсцессов, поскольку протоки в больных дольках закупорены пробками. Вместо этого они убивают здоровую микрофлору в желудочно-кишечном тракте и снижают иммунитет. А тепловые процедуры лишь способствуют размножению теплолюбивых бактерий. В результате такого лечения хронический простатит каким был, таким и остается, но к нему могут добавиться авитаминоз, аллергия, дисбактериоз, обострение радикулита, может пострадать и печень.

В конце концов больного направляют на операцию, кстати, весьма травматичную. Через уретру вводится электронож, которым надо иссечь нездоровые ткани простаты. Теоретически считается, что таким образом ликвидируется воспаление железы. Но долек-то 50, а гнойные полости в них крошечные - всего по 1 - 2 миллиметра. В каких именно дольках развились микроабсцессы, определить практически невозможно. Поэтому часть гнойников неизбежно остается, и воспалительный процесс продолжается. Со временем хронический простатит вновь набирает силу.

ДЕСЯТЬ лет доктор Гуськов искал, как более эффективно помочь мужчинам жить без простатита. В итоге им была разработана принципиально новая методика лечения. Поскольку речь идет о гнойном процессе, то исходить нужно из правил гнойной хирургии, которые сформулировал еще Гиппократ: вскрывай, удаляй гной, а потом лечи. Проблема состояла в том, как неоперативным путем очистить все больные дольки и при этом не травмировать здоровые.

Доктор Гуськов решил ее так: раз от каждой дольки в уретру идет канальчик, надо ввести в нее катетер и откачать гной с помощью вакуумного насоса.

Однако осуществить эту идею на практике оказалось очень трудно. Вместе с инженером Васильевым доктор Гуськов разработал специальный катетер, рассчитав мощность и режим работы вакуумного насоса, поставил множество опытов на моделях, а затем провел обязательные клинические испытания уникального аппарата. В 1994 году он был допущен Минздравом к серийному производству. Его главная конструктивная особенность - тончайший гибкий катетер с чуть вогнутой поверхностью; из-за чего

стала возможна "Санос-ПМ-01", которая позволяет лечить от хронического простатита абсолютно всех, кто страдает им.

Она действует по принципу пневмомассажа, а главное в ней - пневмовибратор. Это специальный наконечник с маленькой подушечкой, который вводится через прямую кишку и накладывается на простату. С одной стороны предстательной железы находится лобковая кость, а с другой - стенка прямой кишки. Поэтому, если на железу нажать, она слегка сожмется. А когда давление прекратится - олять расширится благодаря упругости своей ткани. Как резиновый мячик.

Перед процедурой в уретру вводится специальный лекарственный раствор, и при расправлении простаты всасывается его; как пипетка, - при этом промываются воспаленные дольки. Режим пневмовибрации - низкочастотный, он выбран с учетом резонансных возможностей гладких мышц.

Сила давления на железу меняется на протяжении сеанса лечения. Сначала она небольшая, затем плавно нарастает, потом уменьшается до нуля. Воздействие - строго дозированное: после двухсекундной вибрации следует двухсекундная пауза. Сеанс продолжается 10 минут. Хочу подчеркнуть, что наш пневмовибратор совершенно нетравматичен и абсолютно безопасен, поскольку не дает никаких осложнений.

Вся процедура санации проводится под контролем УЗИ, - продолжает Александр Робертович, - а выводимые из простаты выделения сразу отдаются на морфологический анализ. На экране дисплея видно, как одно за другим исчезают черные пятна - микроабсцессы. Одновременно улучшается кровоснабжение простаты и отток лимфы, уменьшается венозный застой.

Здесь нужно отметить еще один немаловажный момент. Предварительно, для того чтобы размягчить пробки, закупоривающие канальчики железы, и сделать менее вязким ее секрет, мы применяем пищеварительные ферменты типа трипсина, которые участвуют в расщеплении белков в кишечнике и поэтому не являются чужеродными для организма. Для уменьшения их концентрации и предотвращения аллергических реакций эти препараты вводятся не внутримышечно, а с помощью низкоэнергетического инфракрасного лазера или электрофореза.

После того как проведена полная санация предстательной железы, начинается второй этап лечения хронического простатита -

СВЧ и УВЧ. На этом же этапе проводится курс общей антибактериальной терапии.

ПО ТРАДИЦИОННОЙ методике курс лечения больных хроническим простатитом составляет 4 месяца. Вакуумная аспирация, разработанная доктором Гуськовым, сокращает его почти в четыре раза, причем излечивается 98 процентов больных. Ректальный пневмовибромассаж в сочетании с ферментной терапией позволяют справиться с хроническим простатитом за 20 дней. Если все три метода применяются комплексно, то срок лечения - всего две недели. А более "медленная" вакуумная аспирация, как объяснил Александр Робертович, выручает в тех случаях, когда пациенту нельзя делать ректальный вибромассаж, например при обострении геморроя.

Напомню, что в центре "Санос" хронический простатит рассматривают как проявление системного заболевания всего организма.

Вначале мы, как и все, брались лечить сугубо специфическую мужскую болезнь, - вспоминает Александр Робертович. - Но когда стали открывать протоки и делать морфологический анализ выделений из больной простаты, то обнаружили целый букет различных инфекций. Раньше о них вообще не подозревали, поскольку патогенные бактерии находились в закрытых пробках полостях железы. Выяснилось, что тут и гонококки, и стрептококки, и трихомонады, и хламидии, и стафилококки. А вот какого-то одного микроба, характерного для хронического простатита, нет.

Объясняется это просто. В организм постоянно попадает различная инфекция, но она подавляется иммунной системой. Если же эта система ослаблена, бактерии начинают активно размножаться. Образуются патогенные очаги, где возникают воспалительные процессы. Простата более других органов подвержена инфекции. Это - одно из самых уязвимых мест, поскольку в ней очень большой кровоток, и следовательно, велик риск занесения различных бактерий. Не случайно у каждого больного хроническим простатитом мы обнаруживаем либо хронический тонзиллит, либо холецистит, либо воспаление толстого кишечника и прямой кишки, либо какие-то другие постоянные источники инфекции.

Поэтому теперь, диагностируя больного, мы пишем в заключении: иммунодефицитное состояние, хронический инфекционный процесс. А дальше перечисляем

Без этого рецидивов простатита избежать не удастся.

У мужского организма есть свои анатомо-физиологические особенности, которые проявляются при очень многих патологиях. Поэтому и лечить их следует, принимая во внимание специфику мужского естества. В идеале с любыми жалобами, не говоря уже о сугубо мужских, пациент должен идти к врачам-андрологам, а не просто к терапевту или невропатологу. Но таких "мужских" докторов у нас практически нет. Вот мы и решили восполнить этот пробел. Поставили задачу: не только вылечить хронический простатит, с которым к нам пришел больной, а добиться, чтобы он избавился от всех недугов.

Так появился научно-исследовательский и лечебно-диагностический центр "Санос", где доктор Гуськов смог на практике реализовать свой принцип: лечить не болезнь, а больного.

Эффективно лечить пациента можно только после достоверной диагностики его заболеваний и выявления их взаимосвязи, - говорит Александр Робертович. - Для этого в "Саносе" есть условия. Есть специалисты разного профиля, которые работают как единая команда. Есть лаборатория, где можно сразу же сделать необходимые анализы. В частности, у нас проводится ранняя диагностика рака, когда он еще не проявляется болезненными симптомами, но в крови уже присутствует специфический антиген ПСА - маркер опухоли предстательной железы, как говорят онкологи. Это очень важно, поскольку существует риск перерождения аденомы простаты в злокачественную опухоль.

После комплексного обследования мы рассказываем пациенту, как у него обстоят дела, что и в какой последовательности нужно лечить.

В заключение я поинтересовался мнением доктора Гуськова об эффективности упражнений для самолечения простатита. Они полезны, считает Александр Робертович, особенно в пожилом возрасте, но только в качестве профилактического средства. Специальные упражнения способствуют улучшению кровообращения в органах малого таза, включая мочевого пузырь и предстательную железу. Но лечить хронический простатит под силу только врачу-урологу. И чем раньше начнется лечение, тем лучше.

Сергей ДЕМКИН
"Будь здоров"

АСПИРИН: ЯЗВА И ЧУМА В ОДНОМ ФЛАКОНЕ

В ПОСЛЕДНЕЕ время все больше врачей с опаской относятся к аспирину. Все реже и реже рекомендуют они своим пациентам принимать это лекарство. В первую очередь из-за так называемого синдрома Рея.

Впервые этим синдромом заинтересовался доктор Рей, который обнаружил странную закономерность: во время разгара вирусных инфекций увеличивалось количество детских смертей. Сейчас уже известна мировая статистика: из 100 000 детей, переболевших простудными вирусными заболеваниями, у 0,2 - 4% появляется синдром Рея.

Симптомы этой болезни педантично описали и разделили на три стадии. Сначала у ребенка, уже почти справившегося с простудой, на 3 - 7-й день вдруг начинается неукротимая рвота. На вопросы взрослых больной отвечает невпопад. Но пока еще ходит.

На второй стадии развития болезни ребенок говорит с трудом, почти не контак-

тирует с окружающими, уже не передвигается.

Третья стадия развивается стремительно: кома, судороги, остановка дыхания. И все.

Долго не могли понять, откуда эта напасть сваливается на несчастные детские головы. И все-таки удалось выяснить. Виновными оказались: ацетилсалициловая кислота, салицилаты, тетрациклины, препараты висмута и противосудорожные средства. Причем если их назначали детям именно в период вирусной инфекции.

Обеспокоенные специалисты подготовили серьезные доклады об этой болезни с доказательствами. В связи с чем американские и английские медицинские институты, отвечающие за жизнь и безопасность детей, запретили детям до 12 лет принимать аспирин.

От аспирина страдают не только дети. В медицинской практике не раз встречались случаи, когда у больного открывалось внутреннее кровотечение, которое по своим особенностям удивительно напоминало

чуму. Разобравшись в ситуации, врачи ставили другой диагноз - грипп. Причем все пациенты, у которых открывалось внутреннее кровотечение, перед этим принимали аспирин.

Оказывается вирус гриппа, как и возбудитель чумы, истончает стенки сосудов, буквально дырявит капилляры. А если при этом принять аспирин, который, как известно, разжижает кровь, то риск получить кровотечение увеличивается во сто крат. Особенно опасно, если оно начинается в легких. Тогда наступает очень быстрая смерть. Вот почему врачи, которые учитывают последние данные научных исследований, категорически против того, чтобы во время болезни гриппом назначать пациентам аспирин или его российский эквивалент - ацетилсалициловую кислоту.

Третья немаловажная аспириновая проблема возникает в желудке. Аспирин вредит стенкам желудка. Особенно если проглотить целую таблетку, а не в порошок. Если еще вдобавок принять 100 граммов

водки - то язва желудка обеспечена.

В общем, врачи в последнее время, разочаровавшись в аспирине, настоятельно рекомендуют снижать температуру с помощью других препаратов. Например, относящихся к парацетамолам.

Можно использовать и домашние методы снижения температуры. Например, смачивание (но не втирание!) спины и груди больного спиртом или водкой. С этой же целью можно использовать и раствор уксусной кислоты (на литр воды столовую ложку столового уксуса). По-прежнему помогает убавить жар холодный компресс на голову или обертывание тела во влажную простыню.

А аспирин в арсенале лечебных средств медики предлагают оставить лишь как средство профилактики тромбозов. Ведь этот препарат действительно эффективно разжижает кровь.

«Московский комсомолец»

УЯЗВИМЫЙ ЖЕЛУДОК

На ваши вопросы отвечает доктор медицинских наук, профессор, член президиума правления Российской ассоциации гастроэнтерологов Аркадий Александрович ШЕПТУЛИН.

«Всегда думал, что причины язвенной болезни - неправильное питание, сухомыт, стрессы, алкоголь, курение. А недавно услышал от врача, что виновниками могут стать лекарственные препараты. Неужели это правда? Какие лекарства представляют опасность?»

И. П. Федотов, Челябинск

- Прежде всего аспирин, индометацин, в меньшей степени ибупрофен, некоторые другие нестероидные противовоспалительные средства. Потом антикоагулянты (препараты, влияющие на свертываемость крови) и глюкокортикостероиды.

На практике чаще всего язвенная болезнь обуславливают все-

пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, алкоголизмом, тем, кто параллельно лечится антикоагулянтами или глюкокортикостероидными средствами. Если таким больным назначают аспирин или другие подобные препараты, для профилактики осложнений врач обычно рекомендует им принимать альмагель, фосфалюгель либо омепразол, мизопростол, артротек.

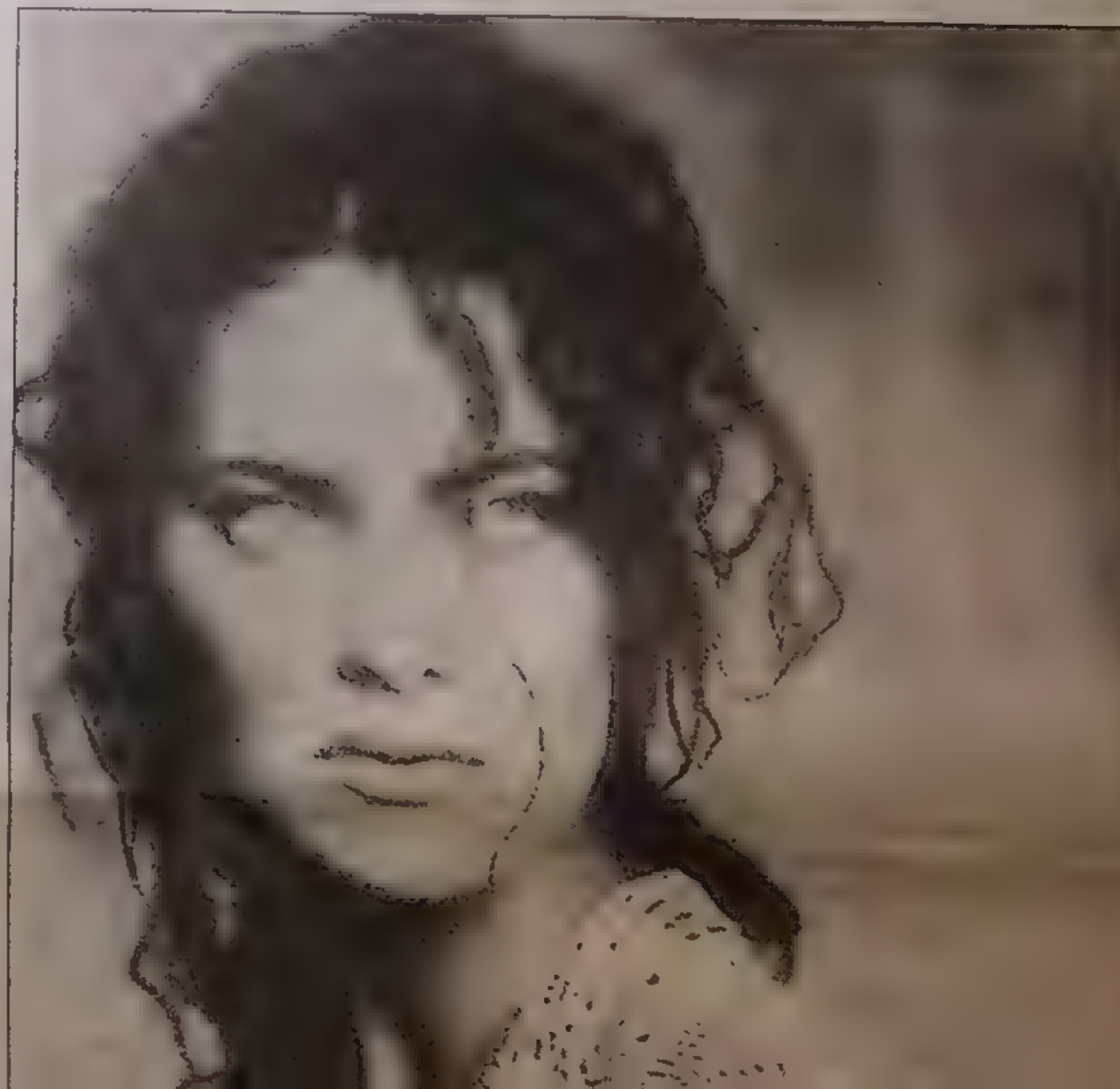
«Говорят, что обнаружена бактерия, вызывающая язвенную болезнь, - геликобактер. Как убедиться от заражения?»

Евгения Ильинична Гаряева, Читинская область

- Основной путь инфицирова-

на все функции организма, ослабление иммунитета, дефицит витаминов. И все-таки это не фатально, стойкой ремиссии добиться можно. Советую весной пройти обследование на пилорический геликобактер и провести лечение для профилактики обострения.

Соблюдайте диету. Пища - естественное и идеальное лекарство для желудка. Судите сами: желудочный сок выделяется постоянно, значит должно быть что-то, что его нейтрализует. Эту роль выполняет пища, связывающая соляную кислоту. Если человек долго не ест, ее скапливается слишком много, и она начинает раздражать слизистую оболочку. Из-за этого возникает знакомая каждому страдающему язвенной



венной болезни - неправильное питание, сухомятка, стрессы, алкоголь, курение. А недавно услышал от врача, что виновниками могут стать лекарственные препараты. Неужели это правда? Какие лекарства представляют опасность?"

И. П. Федотов, Челябинск

- Прежде всего аспирин, индометацин, в меньшей степени ибупрофен, некоторые другие нестероидные противовоспалительные средства. Потом антикоагулянты (препараты, влияющие на свертываемость крови) и глюкокортикостероиды.

На практике чаще всего язвенную болезнь обуславливают все-таки лекарства первой группы. Их отпускают без рецепта - по статистике они одни из самых популярных в мире. Эти препараты принимают около 300 миллионов человек ежегодно, причем только 1/3 из них - по назначению врача. Аспирин и другие лекарства данной группы обладают свойством раздражать слизистую желудка и кишечника. При бесконтрольном длительном приеме порой вызывают серьезные побочные эффекты. Язвенная болезнь лекарственного происхождения коварна: длительное время может протекать бессимптомно и совершенно неожиданно проявиться желудочным кровотечением.

Некоторые полагают, что новая форма аспирина - быстрорастворимый с энтеросолюбильным (кишечным) покрытием безобиден для желудка. Это не так, она лишь немного снижает риск развития язвы.

Представляют опасность даже малые дозы аспирина (например, по 1/2 таблетки 2 раза в день), которые часто рекомендуют для профилактики тромбозов, чтобы понизить свертываемость крови.

Если врач назначил курс лечения аспирином или одним из препаратов данной группы, надо принимать его обязательно после еды.

И, конечно, не стоит использовать аспирин в тех случаях, когда можно без него обойтись, например, при ОРВИ, простуде. Выпейте чай с малиной или медом, а если повышена температура, примите парацетамол. Этот препарат достаточно эффективен и не влияет на слизистую оболочку желудка.

С особой осторожностью противовоспалительные нестероидные препараты нужно принимать пожилым людям (с возрастом устойчивость слизистой к неблагоприятным факторам снижается).

но-сосудистыми заболеваниями, алкоголизмом, тем, кто параллельно лечится антикоагулянтами или глюкокортикостероидными средствами. Если таким больным назначают аспирин или другие подобные препараты, для профилактики осложнений врач обычно рекомендует им принимать альмагель, фосфалюгель либо омепразол, мизопростол, артротек.

"Говорят, что обнаружена бактерия, вызывающая язвенную болезнь, - геликобактер. Как убедиться от заражения?"

Евгения Ильинична Гаряева, Читинская область

- Основной путь инфицирования, как и дизентерией, - через грязные руки. Имеют значение и условия жизни, даже то, есть ли у вас отдельная комната. Скудность способствует распространению инфекции. Австралийский ученый Б. Маршал, открывший пилорический геликобактер, шутил: "Чтобы избежать заражения, я, во-первых, поступил бы на высокооплачиваемую работу, во-вторых, купил просторный дом и, в-третьих, нанял хорошего повара".

Наличие пилорического геликобактера в организме обязательно приводит к язвенной болезни. Это лишь один из факторов риска, кстати, гораздо меньший, чем курение. Если бы люди бросили курить, мы ставили бы диагноз в 4 раза реже даже при наличии геликобактерной инфекции. Эта бактерия обнаруживается при язвенной болезни часто, но не всегда.

Когда диагноз уже поставлен, обследоваться на пилорический геликобактер надо обязательно - пока он "живет и здравствует", остается очень высокий риск рецидива (после рубцевания язвы в течение года он составляет 70%). Если же провести лечение по специальной схеме с использованием антибактериальных препаратов, риск развития рецидива снижается до 4%.

"Почему язвенная болезнь обостряется весной? Как только не нарушала режим зимой и летом - хоть бы что. Весной стараюсь его соблюдать, но все равно наступает обострение. Неужели это неизбежно?"

Н. Каляева, Санкт-Петербург

- Сезонность обострений язвенной болезни - вопрос, над которым давно бьются ученые. Определенную роль играют изменение сезонных биоритмов, влияющее

на иммунитет, дефицит витаминов. И все-таки это не фатально, стойкой ремиссии добиться можно. Советую весной пройти обследование на пилорический геликобактер и провести лечение для профилактики обострения.

Соблюдайте диету. Пища - естественное и идеальное лекарство для желудка. Судите сами: желудочный сок выделяется постоянно, значит должно быть что-то, что его нейтрализует. Эту роль выполняет пища, связывающая соляную кислоту. Если человек долго не ест, ее скапливается слишком много, и она начинает раздражать слизистую оболочку. Из-за этого возникает знакомая каждому страдающему язвенной болезнью "голодная" боль. Помните, в недавнем прошлом была повальная мода на голодание? Тогда к нам поступали больные, у которых в результате полного голодания в течение месяца образовывались большие язвы, встречались даже "целующиеся" - на передней и задней стенке.

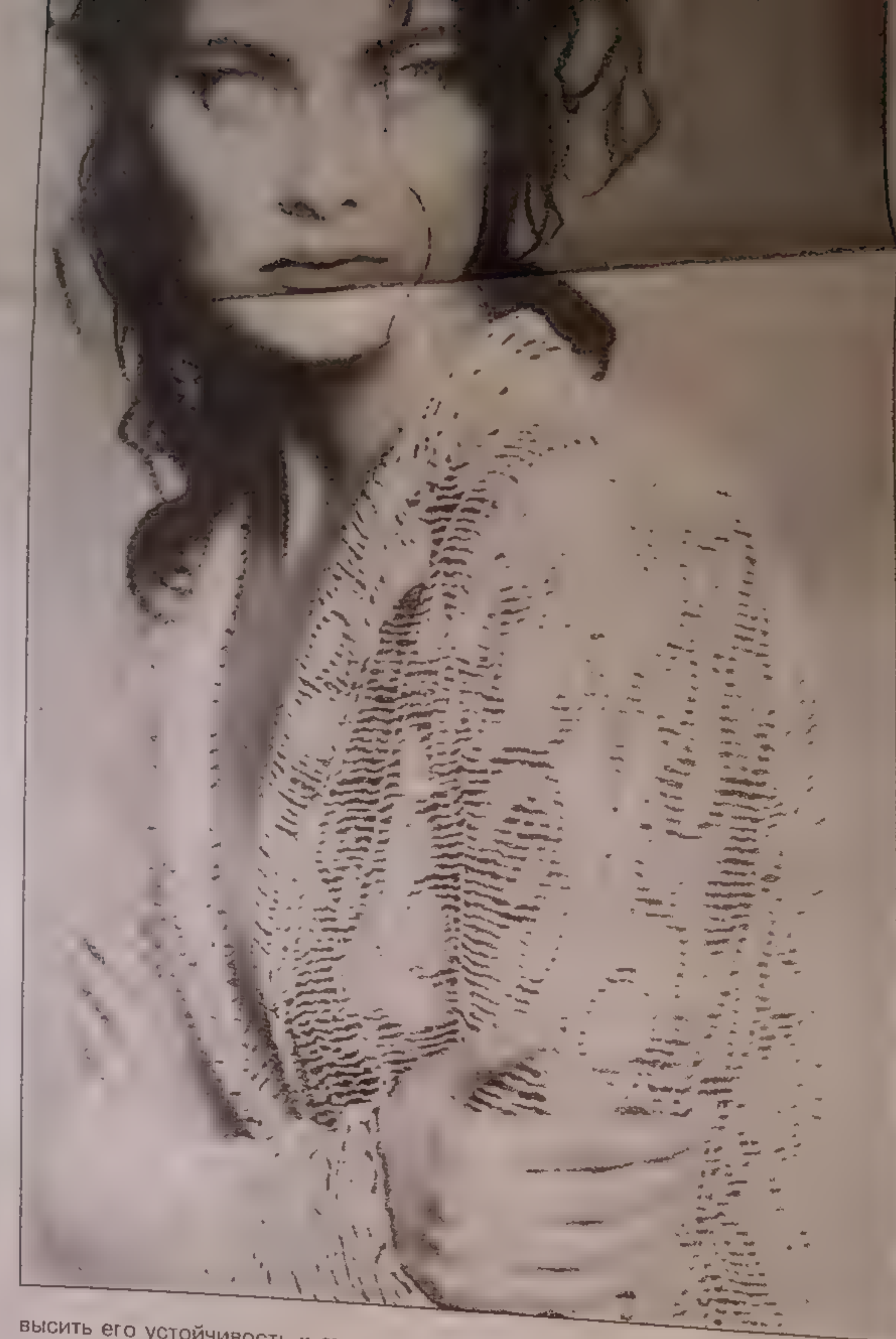
В последнее время мы не рекомендуем больным есть протертую пищу - это мало что дает. Достаточно придерживаться диеты № 1, которая включает каши, картофельное пюре, вермишель, отварное мясо и рыбу. Соблюдайте 3 основных принципа - механическое, термическое и химическое щажение желудочно-кишечного тракта. Надо избегать грубой, слишком горячей и слишком холодной пищи, острых приправ, специй, копченостей, солений, исключить наваристые бульоны, кофе, газированные напитки.

Запомните также простое правило: 6 маленьких приемов пищи лучше, чем 3 больших.

По возможности избегайте стрессов, физических перегрузок.

Будьте осторожны: не торопитесь принимать лекарства, внимательно читайте аннотации к ним. За рубежом многие врачи сейчас придерживаются так называемого ступенчатого принципа в лечении любого заболевания. Первая ступень - нормализация образа жизни. Пациенту предлагается подумать, что в его образе жизни может вызвать обострение заболевания: неправильное питание, курение, алкоголь, стрессы, недостаточный отдых и т.д. Иногда стоит только исключить опасный фактор, самочувствие значительно улучшается, и лекарства могут не понадобиться.

Если есть возможность, в период ремиссии пройдите курс санаторно-курортного лечения. Это поможет укрепить организм, по-



высить его устойчивость к стрессам. Состояние нервной системы, как известно, напрямую влияет на течение желудочно-кишечных заболеваний.

"Какие лекарства применяют сейчас для лечения язвенной болезни?"

О. С. Челызов, Курск

- Если выявлен пилорический геликобактер, препараты, подавляющие секрецию желудочной кислоты, применяют в сочетании с антибактериальными. К наиболее современным антисекреторным средствам относят так называемые ингибиторы желудочно-кишечного насоса - омепразол, ранитидин,

фамотидин и другие. Курс лечения - обычно 4 - 6 недель. Этого достаточно, чтобы язва зарубцевалась. Затем надо позаботиться о профилактике. Если проведено лечение геликобактерной инфекции, никакой специальной поддерживающей терапии не требуется. В тех случаях, когда инфекция не обнаружена, обычно назначают в небольших дозах антисекреторные препараты, чтобы предотвратить обострение

Публикацию подготовила
Светлана РЯБУХИНА
"Здоровье"

Про это

СОВЕТЫ СЕКСОПАТОЛОГА

ВСЕ, что предшествует близости, - нежные слова, ласки, объятия, поцелуи - для женщины зачастую важнее, чем сам акт. Когда нет этой прелюдии, нет и апогея.

Многие мужчины об этом просто не догадываются. Они полагают, что достаточно нажать на «кнопки», то бишь эрогенные зоны, - и эффект обеспечен. Но женский оргазм - слишком сложный инструмент! Только физическими стимулами здесь ничего или почти ничего не достигнешь. Женщина более, чем мужчина, требовательна к ритуалу близости, к жесту, прикосновению, слову... Кто-то из сексологов пошутил, что главная эрогенная зона женщины - уши, слух. В этой шутке много правды: нашептывая слова любви и желания, порой гораздо легче подвести женщину к взлету эмоций и апогею чувств, чем поглаживая всевозможные интимные места. Надо ли говорить, что неделикатность мужчины, его упреки в холодности и эпитеты типа «бесчувственное бревно» дают противоположный эффект - тормозят деятельность тех мозговых структур, которые повышают чувствительность к сексуальным раздражителям. И если даже мужчина очень «старался» и был на высоте в физическом плане, разрядка у женщины не наступает.

Однако не торопитесь взваливать всю вину за несложившиеся интимные отношения на мужа. Ответьте себе откровенно: не лишены ли его упреки в холодности некоторых оснований? Возможно, вы слишком стеснительны и скованы в постели и надеетесь только на инициативу мужа? Если это так, попробуйте поменять тактику. Прежде всего проанализируйте, что вам неприятно, а что доставляет истинное наслаждение в интимном плане. Откровенно поговорите об этом с мужем и не бойтесь по-

казаться развязной или развратной. Сексопатологи знают: очень часто причиной дисгармонии супружеских отношений и ретардационной фригидности бывает излишняя женская стыдливость, когда разнообразие поз и позиций во время полового акта воспринимается не иначе как разврат. В спальне допустимо все, что не вредит здоровью партнеров и не вызывает ни у одного из них отрицательных эмоций.

Специалисты давно пришли к выводу, что абсолютно не важно, кончают партнеры вместе или их оргазм не совпадает по времени. Главное, чтобы и мужчина, и женщина получали наибольшее удовлетворение от интимных отношений.

Имитировать оргазм, безусловно, вредно. Половая близость без разрядки способна вызывать у женщины фрустрацию - тягостное нервное напряжение, которое сопровождается головной болью, а также чувством давления внизу живота и болью в пояснице.

Дело в том, что, когда женщина испытывает оргазм, кровь от половых органов оттекает через 10 - 15 минут. Если же разрядка не наступает, кровь застаивается и оттекает в 3 - 4 раза медленнее. А хронический венозный застой способен провоцировать функциональные нарушения и даже воспалительные процессы в органах малого таза, гормональные расстройства, нарушение менструального цикла. В конце концов фрустрация приводит к развитию невроза, а хроническая неудовлетворенность интимной близостью перерастает в неудовлетворенность семейной жизнью вообще. По имеющимся данным, около 30% семей распадаются именно из-за «постельных» конфликтов.

«Здоровье»



СЕКСУАЛЬНАЯ ГРАФОЛОГИЯ ЛЮБИТЕ ПО... ЧАСАМ

НАУКУ графологию, изучающую почерк человека с точки зрения отражения в нем

тели пошли еще дальше - они установили определенную связь между почерком и... сексуальнос-

но, - для этой цели практически не подходят ни заявления, ни эк-

КОМУ ни приходилось обижаться на своего партнера за то, что он уклоняется от интимной близости. И

ли его упреки в холодности некоторых оснований? Возможно, вы слишком стеснительны и скованы в постели и надеетесь только на инициативу мужа? Если это так, попробуйте поменять тактику. Прежде всего проанализируйте, что вам неприятно, а что доставляет истинное наслаждение в интимном плане. Откровенно поговорите об этом с мужем и не бойтесь по-

ние менструального цикла. В конце концов фрустрация приводит к развитию невроза, а хроническая неудовлетворенность интимной близостью перерастает в неудовлетворенность семейной жизнью вообще. По имеющимся данным, около 30% семей распадаются именно из-за "постельных" конфликтов.

"Здоровье"

СЕКСУАЛЬНАЯ ГРАФОЛОГИЯ

НАУКУ графологию, изучающую почерк человека с точки зрения отражения в нем свойств и психических состояний пишущего, многие до сих пор считают чем-то вроде шарлатанства. Между тем графологические данные уже достаточно давно и успешно применяются в медицине, психологии и криминалистике. Более того, современные исследова-

тели пошли еще дальше - они установили определенную связь между почерком и... сексуальностью человека! Так что теперь и вы тоже можете стать на время "графологом", исследовав данные почерка интересующего вас (а тем более любимого вами) человека.

Однако для объективности желательно использовать то, что написано не специально, а спонтан-

но, - для этой цели практически не подходят ни заявления, ни экзаменационные сочинения, ни анкеты. И лучше всего, если человек не будет знать, зачем вы просите его написать несколько фраз на листе нелинованной бумаги. Ну а вам остается лишь оценить в баллах характерные особенности и черты его почерка, а затем суммировать эти баллы.

Размер букв: очень маленькие - средние - крупные -	3 балла; 17 баллов; 20 баллов.	Интенсивность (размашистость и сила нажима): легкая - средняя - очень сильная -	8 баллов; 15 баллов; 21 балл.
Наклон букв: левый наклон - легкий наклон влево - правый наклон - резкий наклон вправо - прямое написание -	2 балла; 5 баллов; 14 баллов; 6 баллов; 10 баллов.	Характер написания слов: склонность к соединению букв в слова - склонность к отдалению букв друг от друга - смешанный стиль (и то, и другое) -	11 баллов; 18 баллов; 15 баллов.
Форма букв: округлые - прямые - угловатые -	9 баллов; 10 баллов; 19 баллов.	Общая оценка: Почерк старательный, буквы выведены аккуратно - Почерк неровный, некоторые слова читаются с трудом - Почерк небрежный, неразборчивый, буквы написаны кое-как -	13 баллов; 9 баллов; 4 балла.
Направление почерка: строчки сползают вниз - строчки ползут вверх - строчки прямые -	1 балл; 16 баллов; 12 баллов.		

Оценка полученной суммы баллов

38 - 51 балл. Такой почерк обычно наблюдается у людей со слабым здоровьем, пожилых людей, а также у скрытых и явных импотентов.

52 - 63 балла. Так пишут люди флегматичные, робкие, пассивные и безынициативные, в том числе и в любовных отношениях.

64 - 75 баллов. Этот почерк присущ людям нерешительным, мягким, отличающимся утонченными манерами. Подобные люди ценят любовные отношения прежде всего за их антураж, а не за содержание. Они часто немного наивны, порой склонны заблуждаться в отношении испытываемых к ним чувств со стороны их партнеров, но при этом не лишены чувства собственного достоинства.

76 - 87 баллов. Это почерк людей, отличающихся прямодушием и откровенностью, людей общительных и впечатлительных, не склонных на долгие "ухаживания" за "предметом своего воздыхания" и предпочитающих любовному томлению быстрое выяснение отношений.

88 - 98 баллов. Люди с таким почерком отличаются честностью и добропорядочностью, имеют сильную, устойчивую психику, отважны, инициативны, смекалисты и решительны. Чаще всего они бывают не только хорошими любовниками, но и отличными мужьями и женами.

99 - 109 баллов. А вот эти люди - индивидуалисты не только в постели, но и во всех прочих любовных проявлениях. Они не любят считаться с интересами своих избранников, часто вспыльчивы, хотя и обладают острым, быстрым умом. Они чрезвычайно обидчивы и трудны в общении, и потому их любовные отношения нередко достаточно легко рвутся.

110 - 127 баллов. Это почерк людей безответственных, грубых и заносчивых. С подобными "типами" любовной каши не сварить, что уж тогда говорить о прочных и счастливых семейных отношениях?!

Евгений ТАРАСОВ
"Любовь"

ЛЮБИТЕ ПО... ЧАСАМ

КОМУ ни приходилось обижаться на своего партнера за то, что он уклоняется от интимной близости! И начинаем выискивать любые причины вплоть до подозрения в измене. Короче, маемся сами и мучим ни в чем не повинного мужика. А он разве виноват в том, что у него в этот момент не резвятся гормоны! Ну кому придет в голову, что у гормонов есть свой график активности?

Сексуальный терапевт - профессор, доктор Каплан, однако, выявил закономерность: сексуальное желание управляется и контролируется внутренними часами. Лимбическая система головного мозга управляет половыми железами и дает им команды в определенное время суток - выделять гормонов больше или меньше. Чем больше гормонов, тем сильнее сексуальное желание. Итак, если на ваших часах:

6 часов утра. Сексуальное желание у мужчины самое сильное, женские половые железы только "просыпаются". Мужчины, подольше чистите зубы в ванной!

9 часов утра. Это время идеально для секса. Вы еще успеете позавтракать!

13 - 15 часов. Самая низкая точка сексуальной дееспособности и женщин, и мужчин. Кровяное давление понижено, половые железы отдыхают. Не занимайтесь сексом на работе!

18 - 20 часов. Последний раз в этот день половые железы вновь становятся активными. Самый момент для близости! Поужинать вы успеете!

21 - 22 часа. Половые железы теряют активность, кровяное давление понижается. Вот теперь самое время посмотреть какой-нибудь сериал по телевизору!

24 часа. Ложитесь спать, не морочьте друг другу голову...

"Мир новостей"

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СЕБЕ ЦЕНУ?

(Тест для женщин)

- Считаете ли вы секс грязным занятием или грехом?
- Любили ли вы кого-нибудь больше жизни?
- Любил ли кто-нибудь вас больше жизни?
- Сколько мужчин побывало в вашей постели? (Ни одного и более десяти - 0 очков, промежуточное число - 1 очко).
- Замечаете ли вы вокруг себя фаллические символы?
- Бывают ли у вас эротические сны?
- Можете ли вы возбудить мужчину, не прикасаясь к нему?
- Интересовались ли вы когда-нибудь жизнью Клеопатры?
- Активно ли вы ищете мужчину?
- Любите ли вы понежиться в пузырящейся пеной ванне?

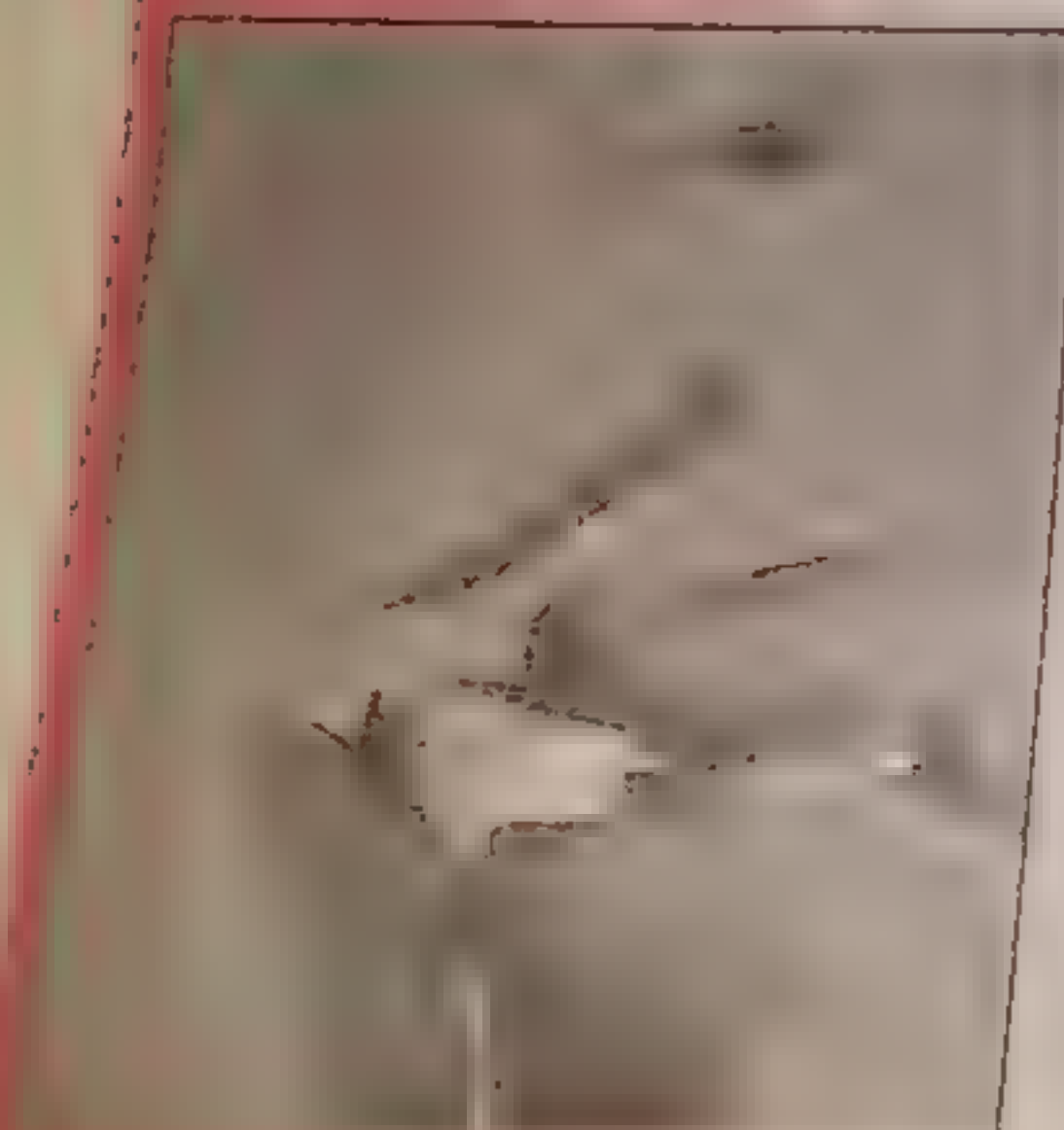
КАЖДЫЙ УТВЕРДИТЕЛЬНЫЙ ОТВЕТ - 1 ОЧКО.
10 очков - вы противоречивая натура, имеющая серьезные сексуальные проблемы. Ваша самооценка до сих пор не стабилизировалась.
От 7 до 9 очков. Вы истинное дитя Афродиты.
От 4 до 6 очков. Не останавливайтесь на достигнутом!
3 очка и менее. А женщина ли вы?

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

**НЕСАХАРНЫЙ
ДИАБЕТ**

Стр. **3**

**В ПОСТЕЛИ
С ВРАГОМ**



Стр. **4**

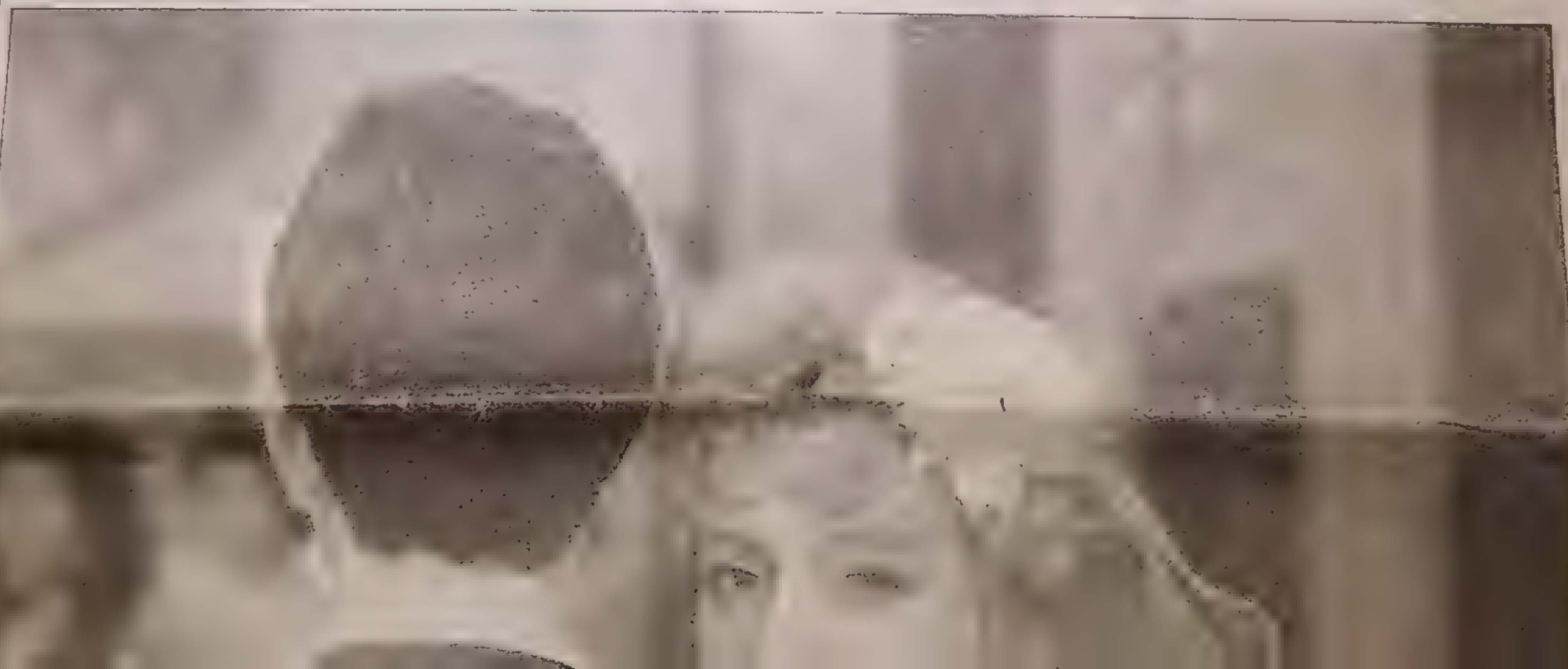
**ПОДСОЛНУХ
В КИВИ**

Стр. **6**

ЖУТЬ К СЕБЕ

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

2 ⁽⁹²⁾
2001 год

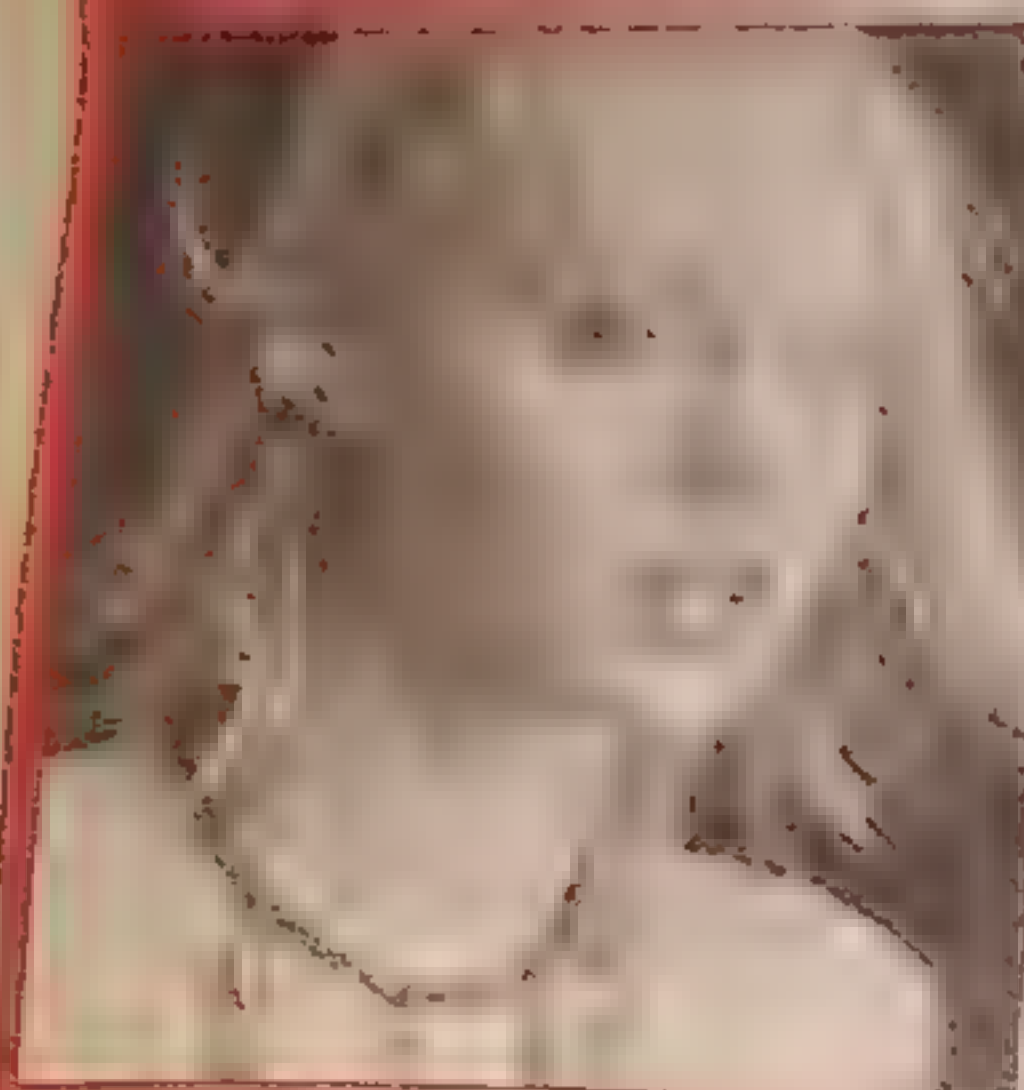


Стр. 4

ПОДСОЛНУХ
И КИВИ

Стр. 6

ПУТЬ К СЕБЕ



Стр. 8

ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ:

КАКИМ НАМ НУЖЕН ПЕРЕВОДЧИК

Стр. 11



КОНКУРС ДА



Аптека в своем саду _____

Народные методы лечения остеохондроза,
артрозов, мышечных болей _____

Напиток красоты и здоровья _____

____ Отвечаем на вопросы наших читателей

Как спасти погибающий интеллект _____

____ Рецепты из конверта

Наши читатели просят помочь _____

БИБЛИОТЕЧКА
"ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА"

**ПОЛЕЗНО
ВАМ**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Со всего света

ФЛОРА И ГИПНОЗ

БОЛЬШИЕ надежды в лечении нейродермитов врачи связывают с двумя факторами - улучшением состояния кишечной флоры и гипнозом.

В развитых странах отмечается все больше кожных и родственных им заболеваний, например, астма и аллергия. Число страдающих ими людей возрастает на 10 процентов в год. Нейродермиты сопровождаются очень неприятными симптомами: воспаленная кожа постоянно зудит, чешется и выглядит похожей на пораженную экземой.

Нейродермит более эффективно лечится, когда рассматривается состо-

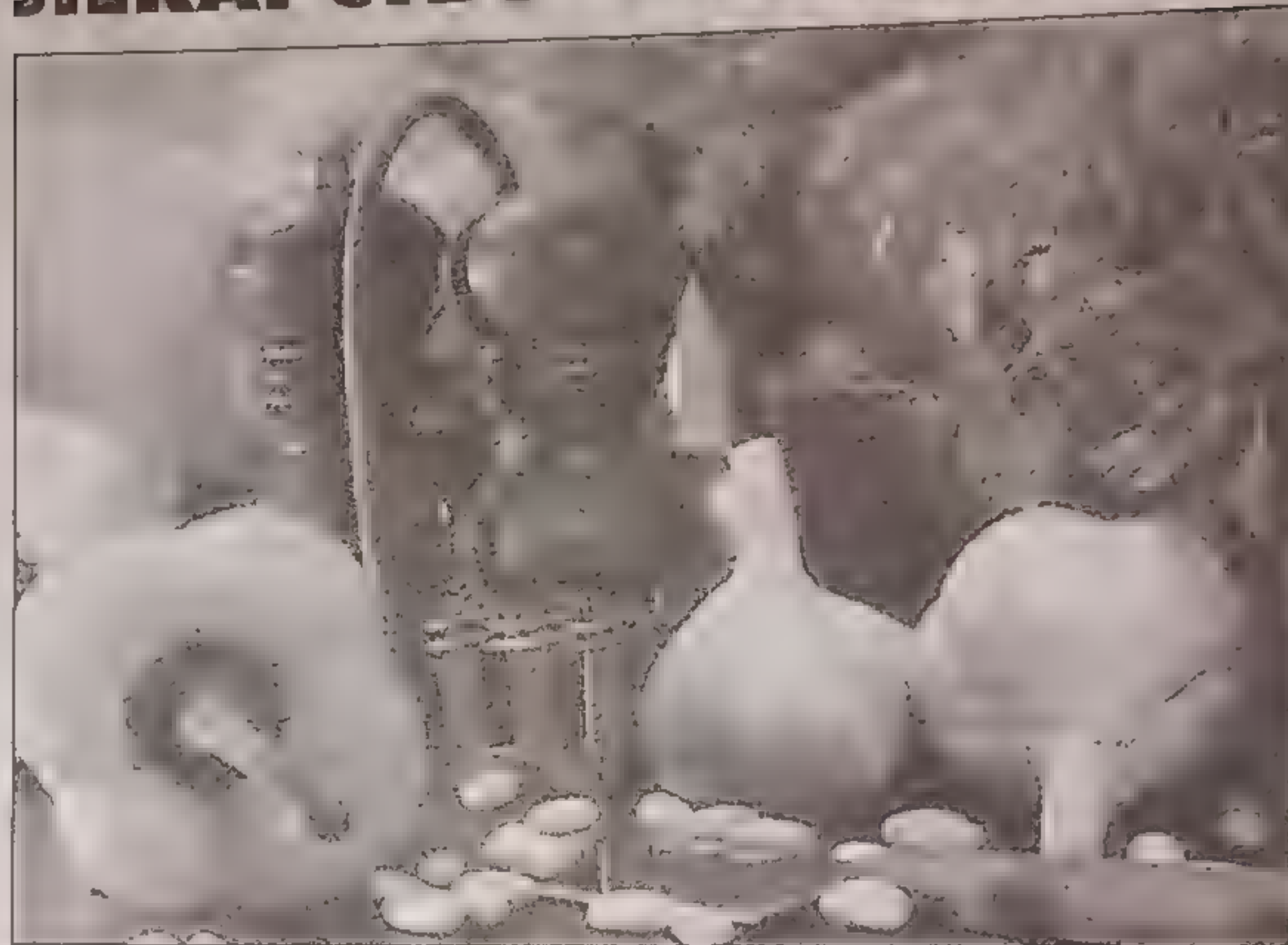
яние организма в целом. Выяснилось, например, что 97 процентов кожных больных, то есть практически каждый, испытывает неприятности с кишечником. У них не в порядке кишечная флора - живущие в пищеварительном тракте бактерии и грибки вместо витамина В производят вредные для организма вещества, в частности, афлотоксин. Непременным условием лечения нейродермитов является восстановление правильной деятельности кишечника.

Лечение с помощью гипноза действительно, потому что таким способом удается исключить факторы, воздей-

ствующие на организм в бодрствующем состоянии. Связанные с состоянием нервной системы причины болезни могут быть столь значимыми, что иногда больной организм не реагирует даже на такие сильнодействующие лекарства, как кортикостероиды.

Ученые возлагают большие надежды и на иммунотерапию, которая укрепляет организм с помощью белковых веществ, получаемых из крови и мочи больного. Как показывает опыт, получаемые таким образом вещества делают возможным самоизлечение нейродермитов и подобных им заболеваний в течение года.

ЛЕКАРСТВО С ГРЯДКИ



ВСЕ БОЛЬШЕ в мире становится людей, страдающих, особенно в холодное время года, нарушениями системы кровообращения. Чаще всего это выражается в сужении сосудов. Врачи и фармацевты различных стран потратили немало сил на поиски естественных веществ, которые эффективно и без побочных последствий вылечивали бы такие заболевания. В последние годы, отмечает немецкий профессор Хадемар Банкхофер, в центре внимания исследователей, ищущих панацею для больных ног и рук, находятся вещества, содержащиеся в чесноке.

Любопытный опыт в этой области поставлен группой ученых Гамбургского университета под руководством доктора Хольгера Кизеветтера. Учас-

тниками эксперимента были 80 пациентов с прогрессирующими заболеваниями сосудистой системы в возрасте 40 - 75 лет. Половина из них в течение 4 месяцев трижды в день принимала по 2 таблетки чесночного экстракта, в то время как остальным давали плацебо - препараты, не содержащие данного вещества.

В результате больные, употреблявшие настоящие таблетки, почувствовали облегчение, и ходьба, пускай и непродолжительная, уже не причиняла им прежних страданий. В большинстве случаев так называемое "безболезненное расстояние" увеличилось вдвое. В то же время у пациентов, принимавших плацебо, не было обнаружено никаких признаков улучшения.

НЕ ПОВЕРЮ, ПОКА НЕ ПОЩУПАЮ

ДОВЕРЯЙ, но проверяй - решили турецкие медики и занялись исследованием лука и чеснока. В результате их многолетних экспериментальных исследований и проверок подтвердилась очевидная для нас истина. Авторитетный турецкий медицинский журнал сообщил, что ежедневное употребление лука и чеснока предотвращает "множество болезней".

В частности, профессор медицины университета Хаджете в Анкаре Айше Бейсал установил: лук и чеснок способствуют очищению крови, лечению сахарного диабета, укреплению сердечной мышцы и кровеносных сосудов. Смесь чеснока и йогурта снижает артериальное давление. А потому одной из важнейших медицинских рекомендаций стала: гипертоникам есть йогурт с чесноком. Не забывая, естественно, и о существовании врачей.

ЛУЧШЕ БЫТЬ СЛЕПЫМ, НО СТРОЙНЫМ

УДИВЛЯЕТ психология американцев, пишет газета The Los Angeles Times. Согласно опросу общественного мнения, 90 процентов людей, которым удалось избавиться от лишнего веса, скорее согласны ослепнуть или лишиться, например, ноги, чем опять сильно поправиться.

Проведение газетой такого исследования связано с тем, что, начиная с 30-х годов, американцы, желающие похудеть, использовали для этого таблетки на основе динитрофенола, который в чистом виде содержится в промышленных отходах и некоторых взрывчатых веществах. Это средство десятилетиями покупали и принимали толстяки и толстушки, не

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ВЫ МОЖЕТЕ избавиться от ежедневной головной боли с помощью безвредных и безмедикаментозных средств. Так утверждает британский врач Энтони Лесли.

● **МАССАЖ.** Чтобы избавиться от головной боли, связанной с тем, что свело какой-то мускул, просто надейте-

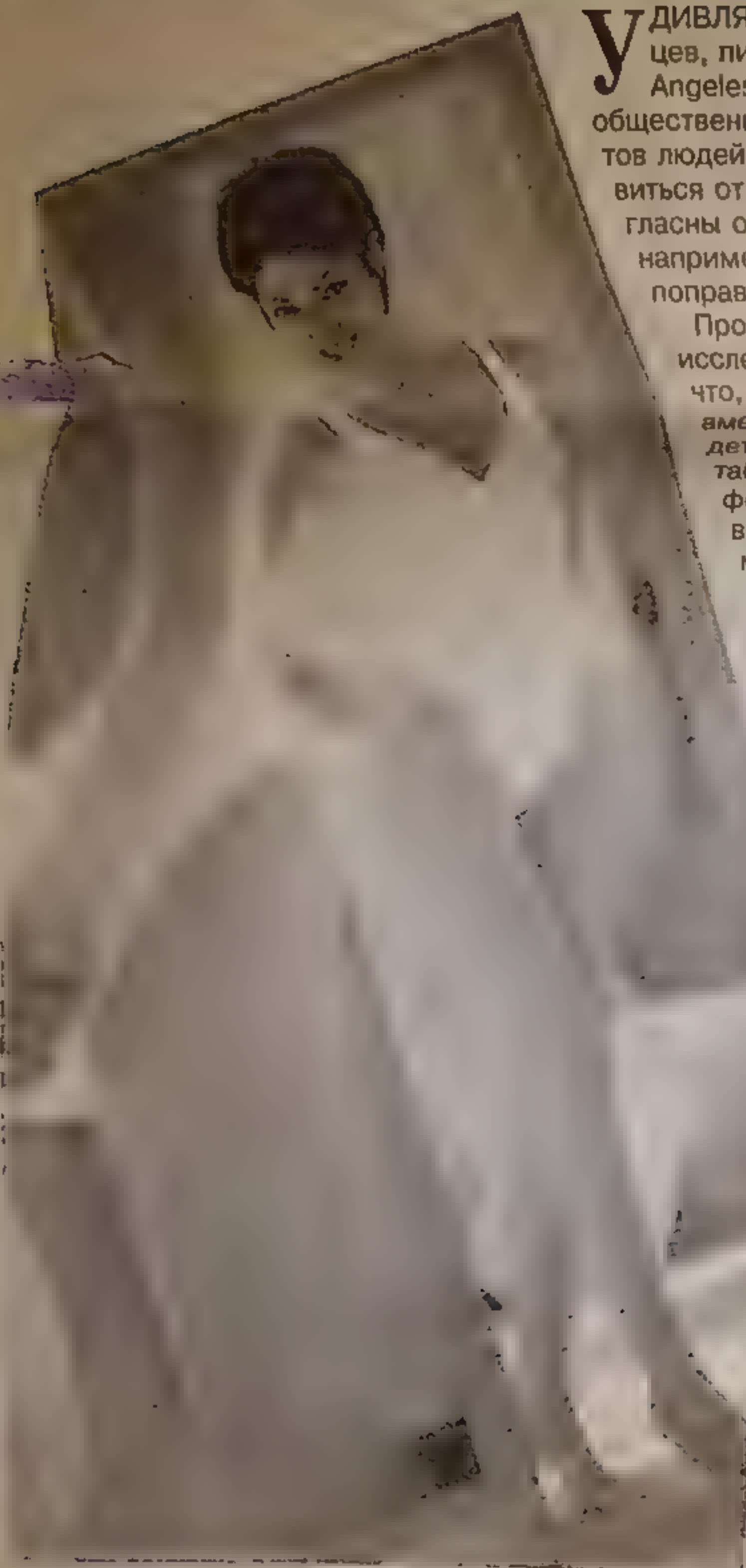
в крови сахара, что в свою очередь вызывает мигрени. Если вы хотите поспать подольше, то встаньте и съешьте что-нибудь, а затем продолжайте спать.

● Не откладывайте утренний кофе в выходные, это может вызвать "голодные" головные боли.

рином, который может привести даже к усилению головной боли.

● Постарайтесь избегать перегрузок.

● Учитесь говорить "нет". Не взваливайте на свои плечи больше того, что можете сделать.



УДИВЛЯЕТ психология американцев, пишет газета The Los Angeles Times. Согласно опросу общественного мнения, 90 процентов людей, которым удалось избавиться от лишнего веса, скорее согласны ослепнуть или лишиться, например, ноги, чем опять сильно поправиться.

Проведение газетой такого исследования связано с тем, что, начиная с 30-х годов, американцы, желающие похудеть, использовали для этого таблетки на основе динитрофенола, который в чистом виде содержится в промышленных отходах и некоторых взрывчатых веществах. Это средство десятилетиями покупали и принимали толстяки и толстушки, не взирая на то, что среди часто появлявшихся побочных эффектов были кожные раздражения, лихорадка, слепота, а порой даже смерть. И пока динитрофенол не запретили, люди продолжали приобретать таблетки в погоне за стройной фигурой.

Согласно данным газеты, ежегодно в США врачи выписывают около 20 миллионов рецептов на медикаменты, способствующие сжиганию жира в организме. И это несмотря на то, что в любой аптеке можно без рецепта найти множество аналогичных средств. Но американцы любят все делать по науке.

СМОТРИТЕ СВЕРХУ ВНИЗ

КАК это бывает некстати: вот-вот должна наступить развязка детектива, а глаза начинают слезиться или того хуже — болеть голова. Причина проста — вы неправильно смотрите телевизор. Вот несколько советов, чтобы не отказываться от просмотра любимых передач, московского офтальмолога Сергея Николаева:

- всегда соблюдайте расстояние между вами и экраном. Оно должно быть не менее трех метров;

- очень важно правильное освещение. Яркий свет от ламп не должен "бить" в глаза. Но нельзя смотреть телевизор и в полной темноте — так вы напрягаете зрение и рискуете получить головную боль. Выбирайте такое ос-

вещение, при котором вы могли бы читать;

- следите, чтобы на экране не было отражений: светящихся люстр, других предметов. Отражения раздражают глаза. Поэтому зашторивайте окна или поставьте телевизор в другом месте;

- и последнее: телевизор должен стоять на 10 — 15 сантиметров ниже уровня ваших глаз.

годы, отмечает немецкий профессор Хадемар Банхофер, в центре внимания исследователей, ищущих панацею для больных ног и рук, находятся вещества, содержащиеся в чесноке.

Любопытный опыт в этой области поставлен группой ученых Гамбургского университета под руководством доктора Хольгера Кизеветтера. Учас-

лавшие настоящие таблетки, почувствовали облегчение, и ходьба, пускай и непродолжительная, уже не причиняла им прежних страданий. В большинстве случаев так называемое "безболезненное расстояние" увеличилось вдвое. В то же время у пациентов, принимавших плацебо, не было обнаружено никаких признаков улучшения.

снижает артериальное давление. А потому одной из важнейших медицинских рекомендаций стала: гипертоникам есть йогурт с чесноком. Не забывая, естественно, и о существовании врачей.

БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ВЫ МОЖЕТЕ избавиться от ежедневной головной боли с помощью безвредных и безмедикаментозных средств. Так утверждает британский врач Энтони Лесли.

- **МАССАЖ.** Чтобы избавиться от головной боли, связанной с тем, что свело какой-то мускул, просто найдите точку, откуда исходит боль, и осторожно помассируйте это место. Найти болевую точку несложно: осторожно сжимайте мышцы шеи сзади, пока не коснетесь нужного места

- **ТЕХНИКА РАССЛАБЛЕНИЯ.** Расслабление сведенных мышц — ключ к снятию головных болей, вызванных стрессом. Расслабьтесь в кресле с чашкой горячего чая или кофе, хотя последний и содержит стимулятор возбуждения, кофеин. Он может также действовать и расслабляюще, если пить не больше пяти чашек в день. Еще один способ — слушать мелодичную, негромкую музыку.

- **ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВООБРАЖЕНИЕ.** Представьте, что кто-то массирует ваши напряженные мышцы и они расслабляются...

- **ОДНОМИНУТНЫЙ ОТДЫХ.** Каждый час позволяйте себе на минуту полностью расслабиться: отключитесь от действительности, расслабьте мышцы. Закройте глаза.

Одновременно специалист советует не допускать появления боли простейшими средствами:

- Не стискивайте зубы. Мускулы челюстей быстро сводит, и это часто вызывает головную боль.

- Обращайте внимание на шею, не держите ее слишком долго в одном положении, чаще делайте ею вращательные движения. Когда лежите, шея не должна быть искривлена, так как в этом случае мускулы шеи быстро затекут.

- Не пересыпайте в выходные дни, это ведет к снижению

в крови сахара, что в свою очередь вызывает мигрени. Если вы хотите поспать подольше, то встаньте и съешьте что-нибудь, а затем продолжайте спать.

- Не откладывайте утренний кофе в выходные, это может вызвать "голодные" головные боли.

- Не злоупотребляйте аспи-

рином, который может привести даже к усилению головной боли.

- Постарайтесь избегать перегрузок.

- Учитесь говорить "нет". Не взваливайте на свои плечи больше того, что можете сделать.



НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

«Сильная жажда начала мучить меня во время тяжелого гриппа. Болезнь прошла, а жажда осталась: я выпивал в день по 5 - 7 литров воды. Заподозрив неладное, обратился к эндокринологу. Он поставил диагноз «несахарный диабет». Расскажите, чем этот редкий диабет отличается от всем известного сахарного и отчего возникает».

А. Свиркин, Тула

- Отличается прежде всего механизмом развития. Сахарный связан с «поломками» инсулярного аппарата поджелудочной железы и недостаточной выра-

боткой гормона инсулина, а в возникновении несахарного диабета повинен гормон гипоталамуса - вазопрессин.

Этот антидиуретический гормон - один из основных регуляторов водно-электролитного обмена в организме. Вазопрессин следит за тем, чтобы воды в нем всегда было вдоволь. При малейшей угрозе обезвоживания гормон задерживает мочеотделение, буквально «выжимая» воду из почечных канальцев и заставляя их вернуть жидкость в организм. Когда по каким-либо причинам гипоталамус вырабатывает мало вазопрессина или того хуже - совсем прекращает его производить, развивается несахарный диабет.

Как правило, болезнь заявляет о себе внезапно и остро. Мучимый неуголимой жаждой, человек может выпить за сутки от 5 до 18 л жидкости (при норме 1,5 - 2 л). Организм, естественно, стремится вывести всю лишнюю жидкость, и начинается мочеизнурение - выделяется примерно столько же, сколько выпито.

Водно-электролитный баланс нарушается, и больной слабеет, худеет, снижается работоспособность, ухудшаются сон и аппетит. В дальнейшем могут возникнуть серьезные проблемы с почками, желудком, печенью. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин - снижение потенции и полового влечения.

В некоторых случаях толчком к развитию недуга стано-

го диабета (симптоматические) - проявление другого заболевания, в частности, опухоли гипоталамуса, которая сдавливает либо разрушает структуры, ответственные за секрецию вазопрессина, или опухоли задней доли гипофиза, где «складируется» антидиуретический гормон.

Иногда несахарный диабет возникает как следствие черепно-мозговой или психической травмы. У женщин это может случиться вскоре после тяжелых родов или аборта.

Но каковы бы ни были причины, основными симптомами всегда остаются сильная жажда и обильное выделение мочи. Не обращать на них внимания, надеясь, что все само собой образуется, недопустимо! Надо сразу же, не откладывая обратиться к терапевту, а еще лучше - к эндокринологу.

«Трудно ли отличить сахарный диабет от несахарного? Я боюсь, что мне поставили неправильный диагноз».

Э. Линник, Можайск

-Ваши опасения лишены оснований: эти заболевания не спутаешь. У страдающих сахарным диабетом удельный вес мочи повышен, нередко в ней содержится глюкоза, что абсолютно исключено при несахарном диабете. У таких больных плотность мочи всегда ниже нормы, а уровень глюкозы в крови практически в норме.

Для дифференциальной диагностики в стационаре проводят также специальные пробы, в частности, с ограничением жидкости - обязательно при постоянном контроле веса тела пациента.

Современные методы диагностики позволяют врачам легко отличать сахарный диабет от несахарного.

«Те, кто болеет несахарным диабетом, знают, как это мучительно. Лично я днем и ночью боюсь отойти от туалета. Из-за этого даже пришлось

- Вам нельзя ограничивать жидкость! Для больных несахарным диабетом это чрезвычайно опасно: возникает угроза обезвоживания, и резко ухудшается состояние. Помимо слабости, головной боли, тошноты могут развиваться судороги, психическое и двигательное возбуждение, резко падает артериальное давление, учащается сердцебиение...

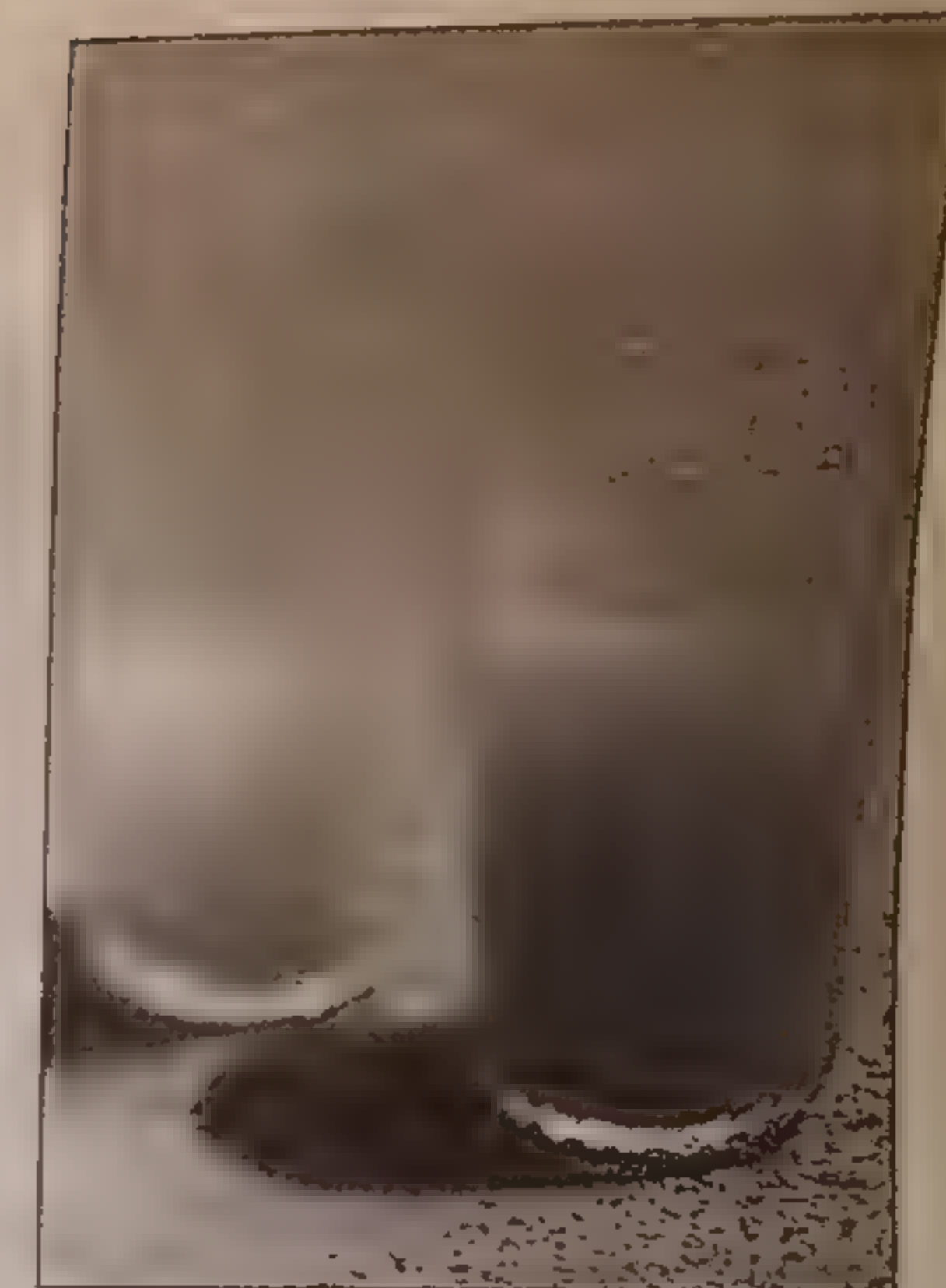
Специалисты категорически не советуют больным сдерживать себя и пить меньше, чем хочется. Выход надо искать в другом - правильно подобранной лекарственной терапии. Если соблюдать рекомендации лечащего врача, жизнь не покажется кошмаром. Очень многие больные продолжают работать по своей специальности.

«Расскажите, пожалуйста, как и чем лечат несахарный диабет. Какие новые эффективные средства появились в последнее время?»

Н. И. Птушкин, Тверь

- Лечение назначают в зависимости от причины, вызвавшей заболевание. Если это симптоматический несахарный диабет, обусловленный опухолью гипоталамуса, гипофиза, в первую очередь бороться надо с ней: применяют лучевую, химическую терапию либо удаляют новообразование хирургическим путем.

Когда первопричиной стало какое-либо воспалительное заболевание структур мозга, прежде всего назначают антибиотики и другие противовоспалительные средства. А дефицит антидиуретического гормона, связанный с



нарушением функций гипоталамуса или гипофиза, врачи стараются восполнить с помощью лекарств, содержащих вазопрессин.

В последние годы арсенал средств борьбы с несахарным диабетом расширился: появились таблетированные тегретол, хлорпропамид, клофибрат. Весьма эффективен адеуретин, который выпускается в виде носовых капель и нозального спрея.

Учтите: подбирать и назначать лекарства обязательно должен специалист. Лечение несахарного диабета - дело тонкое и долгое, иногда приходится лечиться систематически, всю жизнь. Если тщательно и аккуратно выполнять назначения врача, на долгие годы удастся сохранить и хорошее самочувствие, и высокую работоспособность.

«Надо ли «несахарным» диабетикам соблюдать диету и тщательно подсчитывать калории?»

Г. П. Трунин, Москва

- В какой-то особой диете нет необходимости. Просто те, у кого масса тела ниже нормы, нуждаются в питании, обогащенном белками, витаминами. В рационе всегда должны быть мясо, рыба, молоко.

ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ СЛАДЕНЬКОГО

"Мне 55 лет. Врач обнаружил у меня сахарный диабет 2 типа, назначил лекарство, велел обязательно похудеть и запретил сладкое. Но иногда так хочется чего-нибудь сладенького! Хорошо, что есть аналоги и заменители сахара. Какие из них лучше?"
Алексеева В. Т., Тула

К аналогам сахара относят фруктозу, сорбит и ксилит, к заменителям - сахарин, цикламат, аспартам. Аналоги практически не повышают уровень глюкозы в крови, однако обладают высокой калорийностью, почти такой же, как сахар, поэтому их не рекомендуют людям полным, особенно больным диабетом 2 типа. Их не следует добавлять в чай, кофе. Не советую также покупать продукты, приготовленные на аналогах сахара, особенно джемы и варенья. Во-первых, они калорийны, во-вторых, в их фруктовой массе, из которой выпарена вода, высока концентрация легкоусвояемых углеводов, повышающих уровень сахара в крови. Не рекомендую и дома готовить сладкие блюда, заменяя в них сахар, например, фруктозой.

Не советую есть мороженое, приготовленное на фруктозе. И не только из-за его высокой калорийности. В мороженом содержится молочный сахар - лактоза, а она подобно сахарозе повышает содержание сахара в крови.

Другое дело - заменители сахара. Они в сотни раз его слаще, но содержат в отличие от аналогов чрезвычайно мало калорий. Например, в таблетке аспартама всего лишь 0,2 ккал, а по сладости она соответствует чайной ложке сахара, калорийность которой около 40 ккал.

Сахарозаменители продаются в магазинах под разными названиями, причем как в чистом виде, так и в смесях для лучшего вкуса. Например, MILFORD SUSS содержит цикламат и сахарин, а SUREL - чистый аспартам. Это вещество состоит из аминокислот, то есть природных компонентов, а сахарин и цикламат - вещества синтетические.

Итак, калорийные ксилит, сорбит, фруктозу больным диабетом с избыточной массой тела использовать не следует. А вот низкокалорийные сахарозаменители - аспартам, сахарин, цикламат можно не только добавлять в чай, кофе, но использовать и для подслащивания готовых блюд. С заменителями сахара ваша жизнь будет намного слаще без вреда для здоровья.

Е. В. СУРКОВА, кандидат медицинских наук

лишнюю жидкость, и начинается мочеизнурение - выделяется примерно столько же, сколько выпито. Водно-электролитный баланс нарушается, и больной слабеет, худеет, снижается работоспособность, ухудшаются сон и аппетит. В дальнейшем могут возникнуть серьезные проблемы с почками, желудком, печенью. У женщин возможно нарушение менструальной и детородной функций, у мужчин - снижение потенции и полового влечения. В некоторых случаях толчком к развитию недуга становятся воспалительные процессы в гипоталамусе, обусловленные такими острыми и хроническими инфекциями, как грипп, ангина, скарлатина, туберкулез...

Некоторые формы несахарно-

за, нередко в ней содержится глюкоза, что абсолютно исключено при несахарном диабете. У таких больных плотность мочи всегда ниже нормы, а уровень глюкозы в крови практически в норме.

Для дифференциальной диагностики в стационаре проводят также специальные пробы, в частности, с ограничением жидкости - обязательно при постоянном контроле веса тела пациента.

Современные методы диагностики позволяют врачам легко отличать сахарный диабет от несахарного.

"Те, кто болеет несахарным диабетом, знают, как это мучительно. Лично я днем и ночью боюсь отойти от туалета. Из-за этого даже пришлось бросить любимую работу. Муж убеждает, что надо себя сдерживать - пить поменьше, и тогда все нормализуется. Я пробовала держать себя в рамках, но это невыносимо!"
А. П., Москва

СБОРЫ ПРИ ДИАБЕТЕ

"На старости лет "прицепилась" еще одна болячка - сахарный диабет. Слышала, при легкой, как у меня, форме, могут помочь лекарственные травы".

И. И. Михеева, Иванова

Для профилактики и лечения сахарного диабета легкой и средней тяжести рекомендуется как сахароснижающее и общеукрепляющее средство сбор "Арфазетин", выпускаемый ОАО "Красногорсклексредства". Глав-

ные его составляющие - побеги черники и створки плодов фасоли обыкновенной - обладают гипогликемическим действием. Однако и другие компоненты (элеутерококк, хвощ, зверобой), стимулируя работу поджелудочной железы, способствуют снижению уровня сахара в крови.

Биологически активные вещества и микроэлементы компонентов сбора повышают защитные силы организма, стимулируют обмен веществ, нормализуют функции печени, стимулируют деятельность почек, способствуют восстановлению эластичности кровеносных сосудов, улучшают зрение, обладают антидепрессивным эффектом. Клинические исследования показали: при постоянном применении "Арфазетина" снижается риск поражения глаз, печени, почек и сердечно-сосудистой системы, характерный для диабета, улучшается самочувствие пациентов. В

комплексной терапии сбор позволяет уменьшить дозу противодиабетических препаратов, а при диабете легкой формы даже отказаться от лекарств.

При сопутствующем диабету неврозе воспользуйтесь успокаивающими сборами № 2 и № 3. Есть в арсенале "Красногорсклексредств" и снижающие содержание сахара в крови чайные напитки - "Арфазетин" и "Баланс". Они хороши в профилактических целях. Не забудьте и о витаминах (особенно группы В и С): в них организм очень нуждается. А богат ими напиток "Витаминный". Все перечисленные чаи прекрасно утоляют жажду, активизируют обмен веществ, улучшают самочувствие и повышают работоспособность.

М. В. КАШНИКОВА,
кандидат фармацевтических наук
По материалам журнала "Здоровье"



Консультирует врач

В ПОСТЕЛИ
С ВРАГОМ

СОВСЕМ недавно ученые из Техасского университета с гордостью заявили, что вакцинация против гриппа существенно снижает риск развития сердечных приступов. А еще, если вспомнить гриппозные осложнения, она предотвращает бронхит, отит, миокардит и перикардит (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности), менингит и энцефалит. Такое ощущение, что это не вакцина, а настоящая панацея от всего на свете. Отсюда возникают две неутешительные мысли. Во-первых, вполне возможно, что за названием "грипп" скрывался и скрывается до сих пор целый сонм других не менее страшных заболеваний. А во-вторых, ученые, вместо того чтобы разграничивать, диверсифицировать пандемии и способы их лечения, наоборот, стараются собрать недуги под одной "крышей" и создать единое средство борьбы с ними.

В 1580 году пандемию гриппа впервые удалось задокументировать. 1889 - 1891 годы ознаменовались пандемией средней тяжести, в отличие от зловещей "испанки", разразившейся в 1918 - 1920 гг. От нее серьезно пострадали 20 - 40% населения земного шара. Причем люди умирали неестественно быстро. Еще утром человек мог быть вполне здоров, к полудню он начинал чувствовать недомогание, а ночью умирал. Те, которых не убивал сам вирус, погибали от его осложнений. Но самое страшное и непонятное: "испанка" часто выбирала не стариков и детей, как обычный грипп, а молодых и на первый взгляд здоровых людей. Ученые не могли с этим смириться, и в 1931 году вирус гриппа наконец-то открыл Ричард Шоуп. За какие-то 20 лет были выделены вирусы гриппа "А", "В" и "С", но в практическом плане этого было недостаточно. "Азиатский грипп", начавшийся в феврале 1957 года, только в США унес 70 000 человек. Следний

роде эпидемия. Ведь при кашле, чихании и даже простом разговоре из носоглотки зараженного человека вылетают частицы слюны, слизи или мокроты, содержащие различную болезнетворную микрофлору вместе с вирусами гриппа. Таким образом, в течение определенного времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц, которые, правда, быстро оседают. Да и дальность их распространения обычно не превышает двух-трех метров. Однако в замкнутом пространстве хватает и этого (кстати, если больной чихнул, прикрыв рот рукой, то количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10 - 70 раз). Правда, вирус может и не пройти через естественные механизмы защиты организма - слизистые оболочки носа, горла и респираторного тракта. Зато если пройдет - берегитесь, к концу первых суток количество инфекционного потомства достигнет цифры 10 в 23-й степени.

Также в быту вирус гриппа можно спокойно подцепить через предметы обихода.

- А как я узнаю, что это именно грипп? Что он вообще такое?

- Грипп в классическом смысле слова - это заболевание, при котором выделен вирус гриппа. Он бывает обычным и молниеносным. При заболевании вторым типом происходит быстрое развитие вызванной вирусом пневмонии с отеком легких и остановкой дыхания. Здесь высока вероятность летального исхода. Кроме этого, опасны многочисленные осложнения. Но никто не делает у каждого поступающему больному вирусологического исследования. Поэтому очень многие философские рассуждения насчет того, сколько было гриппа за всю человеческую историю, довольно приблизительны. Документально подтверждаются только те случаи гриппа тяжелейшего, когда больной попадает в инфекционную

гриппа, его обезвреживали, вульгарно говоря, пропускали через мясорубку, получали взвесь и кололи. Там могли быть элементы, вызывающие у вас короткое гриппоподобное заболевание, но в общем защита оказывалась приличной. Это дешевые вакцины первого поколения. Но сейчас уже разработаны вакцины третьего и даже четвертого поколений. Смысл их в том, что чужеродный белок, содержащийся в обычной вакцине, противопоказан человеческому, да и вообще животному организму и вызывает у него соответствующую реакцию. Поэтому очень важно количественное содержание этого белка. В первых вакцинах оно было довольно высоким, где-то около 50 - 60 микрограммов на миллилитр. Сегодня они содержат всего 15. Значит, чужеродный белок легче переносится человеческим организмом. И при этом его достаточно, чтобы вызвать болезнестойкость

- А сколько, вы говорите, действует вакцина?

- В течение трех, четырех, а то и пяти месяцев. Но ее важно вовремя вколоть. Процесс выработки защитных антител начинается через неделю и идет еще одну-две. Поэтому если вы за неделю до угрозы заболеть прививаетесь - хорошо, если вы привились за месяц - тоже хорошо, они не исчезнут в тот же день. Но вот позднее будет бесполезно. Поэтому все прививки и проводятся где-нибудь осенью.

- Звучит не слишком утешительно. Да и потом, мне все время вспоминается, что грипп, по слухам, может принимать самые разные формы. Прямо как оборотень какой-то.

- Не столько страшен сам грипп, сколько его последствия. То есть осложнения. Именно из-за своей токсичности он может вызвать удивительные и опасные болезни. Я не знаю в человеческом организме ни одного места, которое грипп не мог бы поразить. Самые серьезные осложнения возникают, как правило, на

что на свете! А вот японцы ходят. Они и сами предохраняются, и других не заражают. Третье. Не надо заниматься самолечением. Можно принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, есть чеснок и свежие фрукты с овощами, но только в качестве профилактики. Пусть диагноз вам поставит врач. Кстати, маленькая тайна: когда идет повышенная заболеваемость - больничные листы дают достаточно легко и широко.

- Обязательно воспользуюсь. И все же, что еще можно посоветовать тем, кто чувствует, что заболел гриппом, и не хо-

тину, бесплатно или за доступную цену обеспечить людей препаратами.

Повторяю и готов повторить еще не один раз: на сегодняшний день вакцинация является самым эффективным средством борьбы с гриппом и предотвращения его последствий. Состав вакцины каждый год меняется, чтобы соответствовать тем типам вирусов гриппа, которые ожидаются в данном эпидсезоне. То есть иммунитет вызывается к наиболее актуальным из них. Вакцинироваться достаточно один-два раза в год, в материальном отношении



панки", разразившейся в 1920 г. От нее серьезно пострадали 20 - 40% населения земного шара. Причем люди умирали неестественно быстро. Еще утром человек мог быть вполне здоров, к полудню он начинал чувствовать недомогание, а ночью умирал. Те, которых не убивал сам вирус, погибали от его осложнений. Но самое страшное и непонятное: "испанка" часто убивала не стариков и детей, как обычный грипп, а молодых и на первый взгляд здоровых людей. Ученые не могли с этим смириться, и в 1931 году вирус гриппа наконец-то открыл Ричард Шоуп. За какие-то 20 лет были выделены вирусы гриппа "А", "В" и "С", но в практическом плане этого было недостаточно. "Азиатский" грипп, начавшийся в феврале 1957 года, только в США унес более 70 000 человек. Средний по тяжести "гонконгский" грипп 1968 - 1969 гг. избирательно убивал людей старше 65-летнего возраста. За один только год число погибших составило 33 800 человек. Довольно легкий "русский" грипп 1977 - 1978 гг. поражал в первую очередь тех, кто родился после 1950 года. Дьявольская избирательность вируса неприятно удивляет до сих пор.

Набираю номер своего знакомого врача-эпидемиолога из Республиканской больницы № 2 Минздрава России. Знакомый, который к тому же еще и кандидат медицинских наук, просит меня не волноваться, не ползти на кладбище, обернувшись в белую простыню, а приехать лично к нему. Приезжаю.

Михаил Осипович Биргер огорошивает меня прямо с порога, заботливо усаживая на первый повернувшийся стул:

- Не волнуйтесь! Грипп - это большая помойка, в которую сваливают все простудные заболевания (вот оно, подтверждение моих самых худших опасений! - К. Ж.). Существует огромное количество вирусов, вызывающих острые респираторные вирусные заболевания, ОРВИ, И все они не имеют к гриппу никакого отношения. К сожалению, мы бедны в смысле вирусологических лабораторий и диагностики. А ведь далеко не каждый насморк, кашель или тяжелая головная боль являются показателем заражения гриппом. Скорее всего это и есть та самая группа ОРВИ.

- А почему тогда совершенно не страшный грипп стал таким знаменитым?

- Это одна из самых широко распространяющихся инфекций. Она очень легко передается воздушно-капельным путем. Больной человек в трамвае чихнул - в го-

- А как я узнаю, что это именно грипп? Что он вообще такое?

- Грипп в классическом смысле слова - это заболевание, при котором выделен вирус гриппа. Он бывает обычным и молниеносным. При заболевании вторым типом происходит быстрое развитие вызванной вирусом пневмонии с отеком легких и остановкой дыхания. Здесь высока вероятность летального исхода. Кроме этого, опасны многочисленные осложнения. Но никто не делает у каждого поступающему больному вирусологического исследования. Поэтому очень многие философские рассуждения насчет того, сколько было гриппа за всю человеческую историю, довольно приблизительны. Документально подтверждаются только те случаи гриппа тяжелейшего, когда больной попадает в инфекционную больницу. Или, не дай бог, умирает, и патологоанатом на вскрытии находит признаки, характерные именно для гриппа.

- Упаси господи от такого анализа. Какие вы страсти рассказываете.

- Да нет, ничего страшного. Грипп все-таки - одно из самых массовых заболеваний в истории человечества. Его вирусы страшны тем, что в обычное время сохраняются в организме животных. Потом эти вирусы имеют очень мозаичное строение и непрерывно меняют свою структуру. Вот говорят: вирус гриппа типа "А". А это может быть совсем не тот тип "А", который был три года тому назад. За это время он пропутешествовал в Юго-Восточную Азию, там прошел через ряд животных организмов, изменил свою антигенную структуру - и все, мы сталкиваемся с абсолютно новым типом болезни. Хотя в мутировании подобных вирусов виноваты и сами люди. Вы, наверное, слышали о появлении целых рас организмов, чувствительных к тем или иным фармацевтическим веществам, то есть антибиотикочувствительных. Так вот, они рождаются в результате непланового, не назначенного врачом хаотического применения антибиотиков или, что реже, безграмотности со стороны врачей при лечении последствий гриппа (а сам вирус антибиотиками не убить).

- То есть одно лечат, а другое калечат.

- Совершенно верно. Хотя этого можно избежать.

- Изобрести, к примеру, вакцину...

- Так ее уже давным-давно изобрели. Сегодня существует огромное количество вакцин против гриппа. Отличаются они по поколениям. Сперва брали вирус

различных антигенов, начиная с чешушки курицы и идет еще одну-две. Поэтому если вы за неделю до угрозы заболеть прививаетесь - хорошо, если вы привились за месяц - тоже хорошо, они не исчезнут в тот же день. Но вот позднее будет бесполезно. Поэтому все прививки и проводятся где-нибудь осенью.

- Звучит не слишком утешительно. Да и потом, мне все время вспоминается, что грипп, по слухам, может принимать самые разные формы. Прямо как оборотень какой-то.

- Не столько страшен сам грипп, сколько его последствия. То есть осложнения. Именно из-за своей токсичности он может вызывать удивительные и опасные болезни. Я не знаю в человеческом организме ни одного места, которое грипп не мог бы поразить. Самые серьезные осложнения возникают, как правило, на седьмой день заболевания. Среди них миокардит, то есть воспаление сердечной мышцы, воспаление мозга или энцефалит, поражение глаз (конъюнктивит), кишечника, почек, нервной системы. У людей с хроническими заболеваниями происходит их обострение. Наконец, бывает и присоединение бактериальной инфекции, что тоже не слишком хорошо.

- Но тогда как вы лечите грипп, конечно, при условии, что его наличие лабораторно установлено?

- Симптоматически. У вас болит голова - вам дадут необходимые препараты, чтобы снять головную боль. Потом вас, естественно, изолируют. А вообще, у нас было бы намного меньше работы, если бы люди соблюдали некоторые элементарные правила. Каждый раз, когда я вижу на улице, как мама ведет своего ребенка, который попутно кушает булку, у меня возникают очень неприятные ощущения.

- Почему?

- Мы часто делаем смыслы с самых разных поверхностей и высеиваем оттуда такие вещи - просто страшно сказать. А ведь по результатам исследований очевидно, что руки не менее 300 раз в день контактируют с тем, что выделяется из носа, глаз, слюной. Пожали руку больному человеку - и вирусы перешли на ваши пальцы, а оттуда в нос, глаза, рот.

- Ой, что же тогда делать?

- Можно резко добиться сокращения гриппа, усвоив несколько определяющих моментов. Первый. Если вы заболели, то сидите дома. Это просто некультурно - разгуливать больным. Второе. Ну скажите нашему сегодняшнему российскому гражданину - ходи в метро в марлевой маске. Да ни за

что на свете! А вот японцы ходят. Они и сами предохраняются, и других не заражают. Третье. Не надо заниматься самолечением. Можно принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, есть чеснок и свежие фрукты с овощами, но только в качестве профилактики. Пусть диагноз вам поставит врач. Кстати, маленькая тайна: когда идет повышенная заболеваемость - больничные листы даются достаточно легко и широко.

- Обязательно воспользуюсь. И все же, что еще можно посоветовать тем, кто чувствует, что заболел гриппом, и не хочет сидеть сложа руки до приезда врача?

- Туалет носа и горла, ингаляции в течение двух-трех минут, ножные ванны с горчицей. Потом обильное питье чего-нибудь горячего, прием всевозможных жаропонижающих средств. На самом деле народных средств профилактики и лечения гриппа огромное количество. Говорят, что отлично помогает отвар шиповника, брусничный морс, а также всевозможные варианты смесей с использованием малины. Рекомендуют втирать и использовать при ингаляциях пихтовое масло, дабы все простудные заболевания от вас тут же отстали. А сок посыпанной сахаром редьки, выпиваемый по столовой ложке каждый час, просто спасает от кашля. Для гурманов есть возможность насладиться медом с чесноком, принимаемыми на ночь вместе с кипяченой водой. Одним словом, есть где разгуляться обывательской фантазии.

- А что же со стороны властей?

- Со стороны властей: надо покупать и выпускать хорошую вак-

цину, бесплатно или за доступную цену обеспечить людей препаратами.

Повторяю и готов повторить еще не один раз: на сегодняшний день вакцинация является самым эффективным средством борьбы с гриппом и предотвращения его последствий. Состав вакцины каждый год меняется, чтобы соответствовать тем типам вирусов гриппа, которые ожидаются в данном эпидсезоне. То есть иммунитет вызывается к наиболее актуальным из них. Вакцинироваться достаточно один-два раза в год, в материальном отношении это очень немного, а эффективность довольно высокая. К тому же, как я и утверждал в начале нашего разговора, вакцины последнего поколения почти не вызывают побочных реакций и практически не имеют противопоказаний.

- От чего зависят масштаб распространения вируса и его пугающая избирательность?

- Тут надо учитывать две вещи: наличие заразного материала, инфекционного начала и восприимчивый коллектив. Практически все непривитые люди восприимчивы к гриппу. Если антигенное строение прошлогоднего вируса схоже с тем, который зверствует сейчас, то те, кто болел в прошлом году, не будут болеть в этом. У них еще сохранился иммунитет, они не поражаются. Есть период, когда люди на несколько лет становятся устойчивы к инфекции. А вот когда происходит серьезная трансформация вируса, тогда он поражает всех и без разбору.

Кирилл ЖУРЕНКО
"Огонек"

ЛЕЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Лицензия МДКЗ № 9333/0792

Тел.: (095) 155-97-07. Возможен выезд.
Internet: www.mcv.ru М. Аэропорт, ул. Черняховского,
д. 15 (с 9.00 до 21.00).

- УЗИ все виды
- ЭКГ; Кардиология
- Компьютерная электропунктурная диагностика
- Компьютерная томография
- Фиброгастроудоденоскопия
- Полная лабораторная диагностика - гормоны, биохимия, инфекции, дисбактериоз, спермограмма

Консультирует врач

КАРЛИКИ В РОЛИ ВЕЛИКАНОВ, ИЛИ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ НАДПОЧЕЧНИКОВ

Эндокринная система состоит из многих желез внутренней секреции, которые, как музыканты в большом оркестре, каждая исполняет свою партию. Надпочечники - парные железы карликовых размеров массой около четырех граммов - входят в их число. Вырабатываемые ими гормоны повышают выносливость организма, от их состояния зависит рост волос, мышц, костей скелета.

Рассказать подробнее об этих эндокринных «функционерах» мы попросили доктора медицинских наук, профессора, директора Института клинической эндокринологии Евгению Ивановну МАРОВУ.

«Напишите, пожалуйста, о заболеваниях, связанных с нарушением работы надпочечников, и о способах их лечения».

Н. Г. Назарова, г. Гусев

- Надпочечники - самостоятельные эндокринные органы, состоящие из корковой и мозговой частей, расположены на верхних полюсах почек и отделены от них тонкой прослойкой жировой ткани. В них вырабатывается множество жизненно необходимых биологически активных веществ - гормонов, на синтез и секрецию которых влияет находящаяся в мозгу главная железа внутренней секреции - гипофиз. Эти гормоны воздействуют на обмен веществ и сердечно-сосудистую систему, влияют на рост, поддерживают водно-солевое равновесие и артериальное давление, обеспечивают деятельность и защиту многих органов и систем.

Надпочечники - это и единственный источник глюко- и минералокортикоидов. Основной глюкокортикоидный гормон - гидрокортизон - влияет на углеводный, минеральный, белковый обмен и уровень сахара в крови, повышает содержание гликогена в печени. Немыслимы без его участия процессы роста и развития. Именно он мобилизует внутренние силы организма в периоды стресса, снимает напряжение и возвращает к спокойному состоянию.

Нехватка глюкокортикоидов мо-

держивание гидрокортизона в крови и в моче наблюдается в утренние часы, наименьшее - в вечернее и ночное время.

Причины заболеваний надпочечников разнообразны. В первой половине нашего столетия преобладала туберкулезная природа недуга. Но с успехами в лечении туберкулеза на первый план вышли нарушения иммунной системы, вызванные неблагоприятными экологическими процессами в окружающей среде.

Больные обычно жалуются на слабость, особенно после физического труда, потерю аппетита и, как следствие, понижение массы тела, головкружение, повышенное потоотделение. У них, кроме того, значительно падает артериальное давление,

уровень сахара в крови, что гово-

может корректироваться заместительной гормональной терапией. Разрушенные ткани, как и секреция гормонов, восстановлению не подлежат, но даже одна десятая здоровая часть надпочечника позволяет поддержать с помощью заместительной терапии нормальное самочувствие человека.

При лечении врач - и только он! - может выбрать нужные препараты, являющиеся синтетическими аналогами гормонов человека, с учетом их переносимости пациентом, состоянием его желудочно-кишечного тракта и другими факторами. Назначенную схему приема гормонов нарушать нельзя: это может привести к острой надпочечниковой недостаточности - тяжелейшему состоянию, чреватому коллапсом и даже летальным исходом.

Надо твердо помнить: надпочечниковая недостаточность - следствие нарушений в иммунной системе. Страдающие ею люди особенно чувствительны к инфекционным заболеваниям, например, ОРВИ, гриппу, которые могут спровоцировать обострение. Поэтому меры, принятые своевременно, могут избежать ненужных осложнений. Чтобы не было нехватки минеральных веществ, рекомендуется подсаливать пищу: 5 - 10 г поваренной соли в сутки. В меню должны постоянно присутствовать богатые белками продукты, мясо, курица, рыба. Следует избегать физических нагрузок и эмоциональных стрессов. Только соблюдение врачебных рекомендаций и спокойная обстановка позво-

В ВОЛГЕ ЕСТЬ НЕ ТОЛЬКО РЫБА...

Трудно представить наш рацион без рыбы. Однако неправильное ее приготовление грозит тяжелым заболеванием, вызываемым широким лентецом, или рыбьим солитером - дифиллоботриозом.

ИМЕННО его врачи-паразитологи часто фиксируют в городских и населенных пунктах, расположенных на волжских берегах. Заражение происходит главным образом при употреблении в пищу плохо проваренной, прожаренной, недостаточно просоленной рыбы, икры, строганины. От человека к человеку дифиллоботриоз не передается, но восприимчивость людей к заболеванию очень высокая. Лентец может годами паразитировать в организме человека, вызывая тошноту, боли, вздутие, урчание в животе, понижение или повышение аппетита, жажда, слюнотечение, неустойчивый стул, головные боли, головокружение, сердцебиение, одышку. У отдельных больных может наблюдаться обморочное состояние, судороги, иногда онемение конечностей. Развивается и тяжелое малокровие. У больного дифиллоботриозом периодически выделяются гельмины в виде белых плоских лент длиной до 1,5 метра. Необходимо помнить: личинки широкого лентеца погибают в рыбе при ее варке, тщательном прожаривании, просаливании, а также промораживании. В процессе кулинарной обработки рыбы категорически запрещается ее пробовать. Жарение распластанных порций рыбы или рыбных котлет должно продолжаться не менее 15 - 20 минут, а не распластанных порций крупной рыбы - 30 - 40 минут.

При посоле рыбу натирают солью из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы или выдерживают в крепком солевом растворе, тузлуке (200 г соли на 1 литр воды) в течение 5 - 10 дней. Если рыба вялится 2 - 3 недели, то сроки посола можно сократить до 3 - 5 дней.

Нельзя кормить рыбой домаш-

мозгу главная железа внутренней секреции - гипофиз. Эти гормоны воздействуют на обмен веществ и сердечно-сосудистую систему, влияют на рост, поддерживают водно-солевое равновесие и артериальное давление, обеспечивают деятельность и защиту многих органов и систем.

Надпочечники - это и единственный источник глюко- и минералокортикоидов. Основной глюкокортикоидный гормон - **гидрокортизон** - влияет на углеводный, минеральный, белковый обмен и уровень сахара в крови, повышает содержание гликогена в печени. Немыслимы без его участия процессы роста и развития. Именно он мобилизует внутренние силы организма в периоды стресса, снимает напряжение и возвращает к спокойному состоянию.

Нехватка глюкокортикоидов может обернуться падением артериального давления, уровня сахара в крови, что становится причиной гипогликемии. Недостаток минералокортикоидов ведет к развитию гиперкалиемии (повышению содержания калия в крови) и гипотонии, также отрицательно сказывающихся на здоровье.

Функционирование надпочечников человека подвержено суточным колебаниям. Наибольшее со-

рушения иммунной системы, вызванные неблагоприятными экологическими процессами в окружающей среде.

Больные обычно жалуются на слабость, особенно после физического труда, потерю аппетита и, как следствие, понижение массы тела, головкружение, повышенное потоотделение. У них, кроме того, значительно падает артериальное давление,

уровень сахара в крови, что говорит о нарушениях водно-солевого обмена и недостаточной выработке гормонов в надпочечниках.

Одно из ранних и характерных проявлений двустороннего поражения надпочечников - пигментация кожи и слизистой оболочки рта - известно как **аддисонова (или бронзовая) болезнь**. Она названа так в честь английского ученого Томаса Аддисона, который первым изучал этот недуг.

Пигментация особенно заметна на открытых частях тела, местах трения с одеждой (шея, пояс), на складках кожи и рубцах.

Нарушение обменных процессов в надпочечниках сказывается и на половой функции: у мужчин развивается импотенция, у женщин возможно нарушение менструального цикла.

Дефицит гормонов, являющийся причиной различных сбоев в работе жизненно важных органов,

современно, помогут избежать ненужных осложнений. Чтобы не было нехватки минеральных веществ, рекомендуется подсаливать пищу: 5 - 10 г поваренной соли в сутки. В меню должны постоянно присутствовать богатые белками продукты, мясо, курица, рыба. Следует избегать физических нагрузок и эмоциональных стрессов. Только соблюдение врачебных рекомендаций и спокойная обстановка позво-

лят вам уберечься от опасных последствий болезни.

Кроме заболеваний надпочечников, приводящих к снижению выработки ими гормонов, имеется ряд недугов, характеризующихся значительным повышением их секреции. Но это тема для отдельного разговора.

Записала **Марина БАТУРИНА**
"Помоги себе сам"

Теламины - это белки, длина которых до 1,5 метра. Небольшим количеством теламины можно поминуть: личинки широкого лентеца погибают в рыбе при ее варке, тщательном прожаривании, просаливании, а также промораживании. В процессе кулинарной обработки рыбы категорически запрещается ее пробовать. Жарение расплавленных порций рыбы или рыбных котлет должно продолжаться не менее 15 - 20 минут, а на расплавленных порциях крупной рыбы - 30 - 40 минут.

При посоле рыбу натирают солью из расчета 2 кг соли на 10 кг рыбы или выдерживают в крепком солевом растворе, тузлуке (200 г соли на 1 литр воды) в течение 5 - 10 дней. Если рыба вялится 2 - 3 недели, то сроки посола можно сократить до 3 - 5 дней.

Нельзя кормить рыбой домашних животных: собак, кошек, а также сбрасывать сырые рыбные отходы в водохранилища и водоемы. Большое значение в профилактике заражения широким лентецом имеет постоянная охрана водоемов от загрязнения нечистотами.

Т. СВЕШНИКОВА,
зав. Паразитологическим
отделением ЦГСЭН
г. Самара
"Саратовский Арбат"

НЕ ТОЛЬКО О КРАСЕ НОГТЕЙ

О чем говорит "краса ногтей"? Только о хорошем маникюре или о том, как мы себя чувствуем?

СУЩЕСТВУЕТ немало признаков - форма, цвет, другие особенности ногтей, по которым можно судить о проблемах со здоровьем. Эти признаки - своего рода зеркало нашего организма, и заглянуть в него может каждый.

Но прежде о том, как выглядят ногти здорового человека.

Они розовые, блестящие, гладкие. Их толщина в среднем 0,3 мм. В основании имеются белесоватые полулуния. Их число свидетельствует о жизнеспособности и функциональных резервах организма. Считается нормой, если они есть на больших и указательных пальцах. Однако встречаются и руки вообще без полулуний - это, так, сказать, конституциональная особенность людей с пухлыми пальцами и короткими широкими ногтями. У молодых людей ногти растут быстрее, чем у пожилых, у мужчин быстрее, чем у женщин, летом быстрее, чем зимой. В среднем ноготь подрастает на 0,1 мм в сутки и примерно за 5 месяцев полностью обновляется от основания до подушечки пальца. Зная период роста, можно по уровню изменения ногтей (поперечные полосы, белые пятнышки, бороздки) приблизительно установить время развития нарушения.

А теперь скажем о них подробнее.

Начнем с полулуний. Большой размер полулуний на всех пальцах указывает на чрезмерный расход энергии. Возможная опасность - сердечно-сосудистые недуги, заболевание сердца.

Едва выраженные полулуния на обеих руках являются признаком того, что человек нуждается в покое и отдыхе - он истощил свои резервы. Если полулуние ногтя отделено от остальной его части горизонтальной линией, можно заподозрить наличие диабета.

Ломкие, хрупкие ногти указывают на недостаток в организме минеральных веществ либо на отравления, например, алюминием (следует исключить использование алюминиевой посуды).

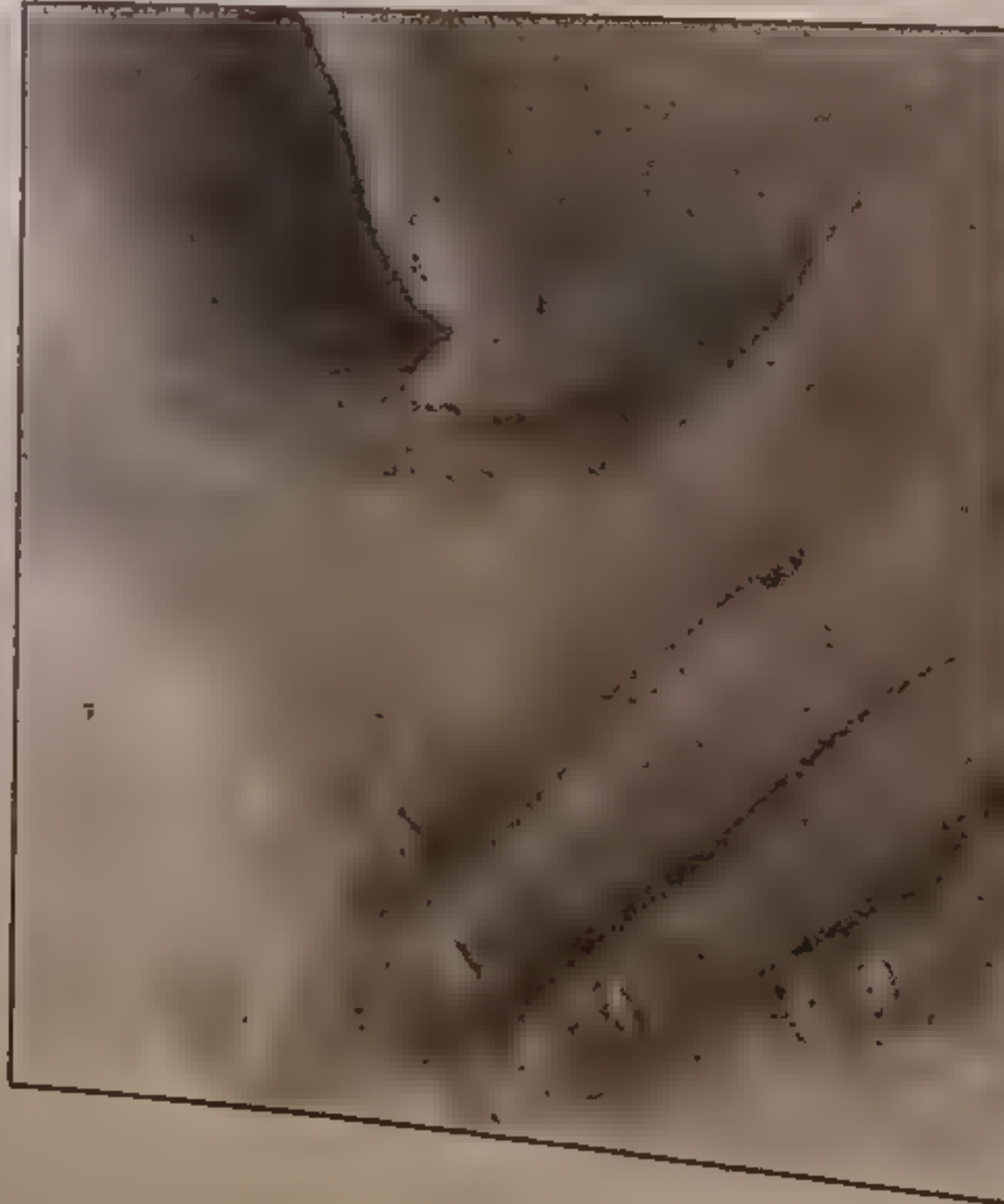
Продольные канавки на ногтях (продольные трещины), как правило, свидетельствуют об общих нарушениях деятельности пищеварительного тракта и связанных с ними желудочно-кишечных проблемах.

Если ногти крошатся, темнеют, легко обламываются, это говорит о недавно перенесенных инфекционных заболеваниях или хронических кожных (экзема, псориаз, микозы).

Утолщение ногтей указывает на недоста-

точность кровообращения. Возможны также сердечные заболевания. Наличие на ногтях точечных углублений, как на наперстке, свидетельствует о ревматизме суставов или псориазе.

Если ногти становятся выпуклыми, округлыми - ищите заболевания легких, сердца, щитовидной железы, кишечника. Продольные полосы и бороздки часто являются признаком дисбактериоза кишечника. У заядлых курильщиков они особенно заметны



на большом пальце. Поперечные канавки и бороздки наблюдаются после тяжелых инфекций, при хронических заболеваниях и у пожилых людей.

А теперь о цвете ногтей.

Синеватый и синевато-фиолетовый цвет встречается у людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Белыми ногти бывают при циррозе печени, заболеваниях щитовидной железы и при повышенной функции коры надпочечников.

Прозрачные ногти наблюдаются у людей с нарушениями кроветворной функции.

Желтоватые ногти - признак гепатита и других заболеваний печени.

Периодическое появление белых пятен на ногтях свидетельствует о недостатке железа в организме.

Подобным образом ногти "цветут" и после различных местных травм (ушиб, небрежно сделанный маникюр). Постоянное наличие белых пятен позволяет заподозрить также хронические заболевания печени, почек или лимфатической системы.

Все перечисленные изменения встречаются не только на ногтях рук, но и ног. Однако в последнем случае практически любым поражением ногтей пластин с изменением их цвета свидетельствует о грибковой инфекции.

Елена ЗУЕВА, врач
"Крестьянка"

Целебное меню

ПОДСОЛНУХ И КИВИ

У МОЕЙ соседки по даче растет сынишка. Скоро ему исполнится три года. Прошлым летом, когда на моей грядке созрела первая клубника, я, выбрав лучшие ягоды, хотела угостить ими малыша.

«Спасибо, - поблагодарила молодая мама, когда я через забор протянула ей чашку с ягодами, - не беспокойтесь. Мы следим, чтобы Руслан получал достаточно витаминов, и каждый день даем ему один, а то и два плода киви».

«Но клубника выросла на земле, по которой Руслан бегаёт, а это очень важно», - только и смогла ответить я, растерявшись. И подумала: как часто мамы и бабушки охотно приписывают заморским фруктам необыкновенные целебные свойства.

Но так ли полезны заморские фрукты, как это принято считать? Давайте разберемся.

Все фрукты, привезенные из дальних стран, срываются неспелыми. Дозревают они уже в пути и на овощных базах. В результате плоды не содержат многих органических кислот, минералов и ферментов, которые образуются только при созревании фруктов в естественных условиях. Так, например, фермент бромелин, расщепляющий животные белки в организме человека, содержится только в зрелом ананасе. Если снять его незрелым, то обнаружится, что этот фермент в плоде отсутствует. Кроме того, при длительном хранении витаминов, особенно витамин С, теряют свои активные свойства. А теперь задумайтесь, сколько времени проходит, прежде чем фрукты попадают к нам на стол. Но думаю, не только в этом.

Известно, что организм ребенка отличается от организма взрослого. Поэтому и требования к питанию ребенка должны быть другими. В России...

белка в зерновых и бобовых повышается на 4,5 процента, а если двигаться с запада на восток по одной и той же широте, то количество белка в зерне увеличивается на целых 6,8 процента.

Совокупность растений и животных, населяющих определенный участок среды обитания, объединяют понятием «биоценоз». Образно говоря, биоценоз - это часть земной поверхности, где растения, животные и человек составляют единое целое, взаимодействуя между собой и дополняя друг друга. Каждый человек входит в определенный биоценоз своего географического региона.

лаждающими свойствами растительных продуктов: огурцов, помидоров, капусты, ягод, свежих фруктов, бахчевых. Наоборот, зимой, употребляя зерновые, орехи, корнеплоды, сухофрукты (при высушивании фрукты приобретают «теплые» свойства), он согревает себя. Такие свойства продуктов положены в основу питания человека самой древней наукой - ведической.

Итак, я рекомендую всем здоровым, а тем более больным людям питаться тем, что произрастает в районе их проживания, и в соответствии со временем года. Кстати, этот район - достаточно большой.

полностью обновляется за две недели и т. д. Каждые семь лет клетки организма полностью заменяются новыми. Но каким же образом клетка создает себе подобную?

В 1953 году американские ученые Д. Уотсон и Ф. Крик открыли структуру кодирующих клеток и механизм передачи генетической информации. За это открытие они получили Нобелевскую премию. Оказалось, что в синтезе (образовании) белка участвуют нуклеиновые кислоты обоих типов - ДНК и РНК, взаимодействующие друг с другом. ДНК в ядре клетки является хранителем наследственной генетической информации, с ДНК данная информация передается, как на матрицу, на РНК, и уже с матрицы РНК создаются новые клетки, новые белки.

Следовательно, для работы ДНК и РНК необходимы нуклеиновые кислоты и составляющие их нуклеотиды - звенья нуклеиновых кислот. Все эти вещества или попадают в организм с пищей, так как любой натуральный продукт состоит из клеток, а каждая клетка содержит ядро, в котором сосредоточен ядерный материал клетки, или синтезируются в нем из исходных материалов - сахаров, пуриновых оснований и фосфорной кислоты.

Особенно много нуклеиновых кислот и ферментов, их производящих, находится в семенах растений. Очень полезны мелкие семена, содержащиеся в ягодах, - клубнике, землянике, а также в плодах инжира и киви. Так как эти семена имеют нежную клеточную оболочку, которая хорошо растворяется в желудке, то организм легко получает готовый материал для ДНК и РНК. Именно в этом состоит польза для здоровья человека плодов киви, но ягоды, произрастающие в России, - земляника, клубника, - не уступают им, а по многим параметрам даже их превосходят, поскольку, как я уже говорила, мы практически

для здоровья и для вкуса

Пряности не только улучшают вкус блюда, но и являются лекарственными растениями.

ПРИ заболеваниях сосудистой системы в качестве профилактики, а также людям, перенесшим инфаркт миокарда, рекомендуется употреблять в пищу (конечно, в небольших количествах) анис, базилик, ваниль, гвоздику, имбирь, кориандр, корицу, лавровый лист, лимон, мускатный орех и мускатный цвет, розмарин лекарственный, тимьян, тмин луговой, укроп, фенхель обыкновенный, чеснок, шалфей лекарственный, эстрагон.

При заболеваниях печени и желчного пузыря можно использовать: базилик, ваниль, имбирь, гвоздику, кориандр, корицу, купырь, лавровый лист, майоран лекарственный, Melissa лекарственную, мускатный орех и мускатный цвет, петрушку корневую, розмарин лекарственный, тмин луговой, укроп, фенхель, хрен, цитрусовые, чабер садовый, эстрагон.

Если вы придерживаетесь диеты, связанной с заболеваниями почек или диабетом, можно добавлять в еду почти все пряности. Особенно реко-



ных условиях. Так, например, фермент бромелин, расщепляющий животные белки в организме человека, содержится только в зрелом ананасе. Если снять его незрелым, то обнаружится, что этот фермент в плоде отсутствует. Кроме того, при длительном хранении витамины, особенно витамин С, теряют свои активные свойства. А теперь задумайтесь, сколько времени проходит, прежде чем кини попадет к нам на стол. Но дело не только в этом.

Главное, что организм ребенка, да, впрочем, и взрослого жителя средней полосы России вряд ли содержит необходимые вещества для правильного расщепления ингредиентов незнакомых плодов. Этим, в частности, объясняются частые случаи аллергий у детей и взрослых на непривычные заокеанские фрукты.

Иногда реакция на экзотический продукт может быть очень тяжелой. Мой брат, военный врач, служивший в 60-х годах на Кубе, рассказал мне такой случай. В госпиталь, где он работал, поступили несколько наших солдат с тяжелым отравлением синильной кислотой. Их чудом спасли. Причиной тяжелого отравления стали орехи, которыми угостили их кубинские друзья. Ребята никогда их раньше не пробовали. Безвредное для коренных жителей количество синильной кислоты, содержащееся в экзотических орехах, оказалось смертельно токсичным для россиян.

Химический состав фруктов изменяется в зависимости от климатических условий. Специалисты Института растениеводства проследили, как район произрастания влияет на химический состав яблок. Вот что получилось (см. таблицу).

Южные яблоки содержат значительно больше сахаров, несколько больше клетчатки и гораздо меньше органических кислот по сравнению с выращенными в северной зоне. Сотрудники института также заметили, что при продвижении с севера на юг по одной и той же долготе среднее содержание



Следовательно, питание человека должно рассматриваться с позиций его биоценоза, то есть его связи с той окружающей средой, где он родился или долго живет. Только в ареале его обитания накопленная животными и растениями информация, поступающая к нему с пищей, особенно полно и гармонично усваивается.

Любое растение так устроено, что оно воспринимает всю информацию той местности, где выросло. Если растение произрастает, допустим, в жарком климате, то оно приспособляется к нему, вырабатывая противоположные, "холодные", свойства, этим отличаются арбузы, дыни, ягоды. Если же растение должно переносить неблагоприятные для себя холодные условия, то оно вырабатывает в себе некие "теплые" свойства. Такие свойства характерны для зерновых, орехов, семян, корнеплодов. И человек летом, в жару, пользуется ох-

Человеку подходит все, что растет в радиусе примерно 800 километров от места, где расположен его родной дом. Конечно же, и вы, и ребенок можете в охотку съесть и банан, и авокадо, но экзотическая пища не должна быть повседневной.

Но вернемся к нашему "герою" - сочному экзотическому плоду киви. Полагаю, что, советуя детям ежедневно съедать хотя бы один плод, некоторые педиатры руководствовались не столько наличием в нем витаминов, сколько присутствием органических кислот, в частности нуклеиновых, которые содержатся в мелких зернах киви.

Нуклеиновые кислоты являются материальными носителями генетической информации. Существует два типа нуклеиновых кислот - дезоксирибонуклеиновая (ДНК) и рибонуклеиновая (РНК). О значении ДНК и РНК, вероятно, знают многие, тем не менее я хочу уточнить их функции, потому что от их работы зависит здоровье клетки и всего организма.

Все клетки живого организма, а их более 100 триллионов, постоянно обновляются: каждую секунду отмирает около 20 миллионов эритроцитов и столько же появляется вновь, слизистая оболочка желудка

и слизистая оболочка кишечника, находящиеся в семенах растений. Очень полезны мелкие семена, содержащиеся в ягодах, - клубнике, землянике, а также в плодах инжира и киви. Так как эти семена имеют нежную клеточную оболочку, которая хорошо растворяется в желудке, то организм легко получает готовый материал для ДНК и РНК. Именно в этом состоит польза для здоровья человека плодов киви, но ягоды, прозрачающие в России, - земляника, клубника, - не уступают им, а по многим параметрам даже их превосходят, поскольку, как я уже говорила, мы практически не получаем высококачественных, спелых плодов киви.

Не менее богаты нуклеотидами семечки подсолнечника, тыквы, яблок, груш, все виды орехов, семена льна, люцерны, кунжута, крапивы, лебеды и т. д. Но оболочка их клеток настолько плотная, что желудочный сок не в состоянии ее растворить, а подвергая семена термической обработке, мы рискуем потерять большую часть полезных, необходимых организму веществ. Людям пожилым, больным и детям полезнее вместо киви ежедневно съедать одну-две горсти пророщенных семян подсолнечника.

Прорастить семена очень просто. Замочите стакан семечек на 20 минут в слегка подсоленной воде, затем тщательно промойте и переложите их в двухлитровую банку. Залейте семена профильтрованной водой комнатной температуры так, чтобы уровень воды был выше семечек на 10 - 15 см, закройте горлышко банки одним слоем марли и закрепите ее. Банку с семенами надо поставить в темное место на 10 - 12 часов, лучше на ночь.

Утром, не снимая марли, воду слейте, промойте семечки водой, тщательно ее слейте и вновь поставьте банку в теплое темное место, но уже без воды. Промывать семечки нужно два раза в день, не снимая марли с горлышка банки. Через 1 - 2 дня появятся росточки разного размера, от 0,2 до 1,5 см. Такие проростки готовы к употреблению. Чтобы замедлить их последующий рост, банку с проростками поставьте в холодильник. Не забывайте промывать их два раза в день.

Нина САМОХИНА, врач
"Будь здоров!"

При заболеваниях печени и желчного пузыря можно использовать: базилик, ваниль, имбирь, гвоздику, кориандр, корицу, купырь, лавровый лист, майоран лекарственный, Melissa лекарственную, мускатный орех и мускатный цвет, петрушку корневую, розмарин лекарственный, тмин луговой, укроп, фенхель, хрен, цитрусовые, чабер садовый, эстрагон.

Если вы придерживаетесь диеты, связанной с заболеваниями почек или диабетом, можно добавлять в еду почти все пряности. Особенно рекомендуются: базилик, ваниль, гвоздика, корица, укроп, хрен, цитрусовые, петрушка корневая, чеснок, эстрагон.

Не стоит, конечно же, смешивать незнакомые пряности, но поэкспериментировать с хорошо известными можно. К блюдам из рыбы подойдут, к примеру, не только зелень и корень петрушки, черный перец, но и майоран, мускатный цвет, карри, чабер, эстрагон, перец душистый, розмарин, шалфей, тмин, горчица белая, тимьян, пастернак. В рагу из мяса можно добавлять, кроме привычных лука, чеснока, черного и красного перца, базилика, чабера, эстрагона, можжевельника, каперсы, гвоздику, кресс-салат. К рису хороши карри, эстрагон, имбирь, кардамон, чеснок, любисток, мускатный цвет, петрушка, шафран, портулак, майоран, душица, миндаль горький и сладкий, кориандр, барбарис. А вкус сладкого творога (помимо ванили и корицы) можно улучшить с помощью тмина, аниса и имбиря. Если же холодным осенним или зимним вечером вы варите глинтвейн, то не забудьте в горячее вино добавить мускатный орех, гвоздику, корицу, корочки лимона и апельсина.

Конечно, все хорошо в меру: от пряностей не стоит отказываться, но не стоит ими и злоупотреблять. Помните, что эти растения издавна с успехом использовались в гомеопатии, а кавказские долгожители никогда не сядут за стол без тархуна, кинзы (кориандра), базилика, лука и чеснока.

Жанна ЕГОРОВА
"Сударушка"

Место выращивания	Сахара	Клетчатка	Органические кислоты
Московская обл.	7,54	0,86	0,63
Курская обл.	9,11	0,88	0,63
Крым	13,12	1,07	0,27

Помоги себе сам

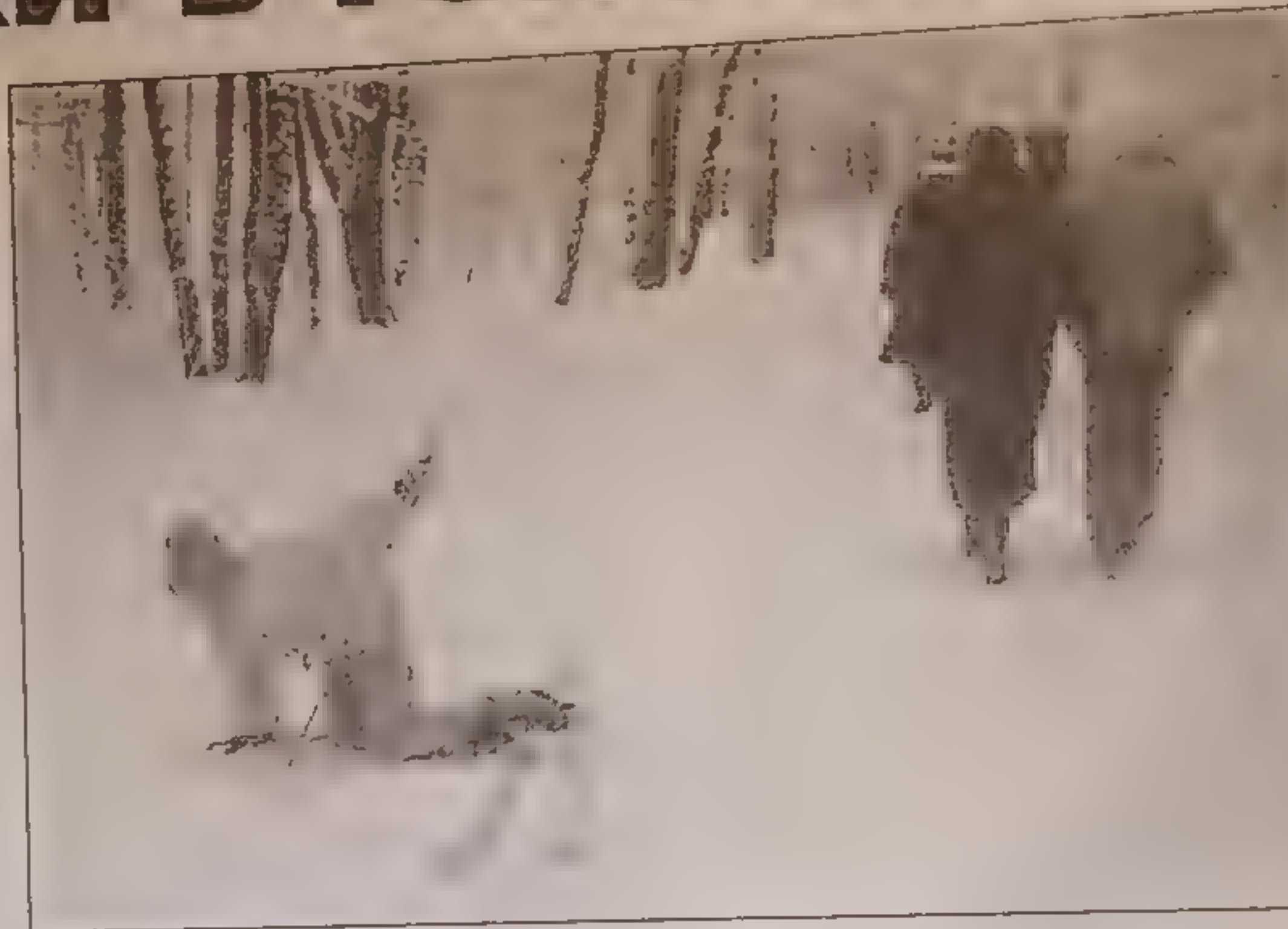
МЯГКОЙ ПОСАДКИ В ГОЛОЛЕД И ОСАДКИ

В ГОЛОЛЕД чаще случаются переломы, вывихи, растяжения и разрывы связок, сотрясения. Расчет на то, что снег вовремя уберут или присыплют песком, не всегда оправдан. Значит, спасение падающих - дело травматологов и... самих падающих. Наиболее реальный шанс удержаться на ногах при нарушении равновесия - присесть. И вообще, будьте готовы упасть в любой момент - при ходьбе чуть сгибайтесь колени и не держите руки в карманах. Опасны в гололед и прогулки в нетрезвом состоянии. Травмы подвыпившего человека чаще всего тяжелые - вопреки убеждению, что пьяный падает «мягко». Не перебегайте проезжую часть в гололед и снегопад - падение перед движущимся транспортом равносильно самоубийству. Обходите крышки металлических люков: крышки при резких перепадах температуры покрываются скользкой наледью, да еще и переворачиваются. Держитесь середины тротуара - подальше от падающих сосулек. При малейших признаках сотрясения или перелома обращайтесь к врачу. И не надейтесь, что трещина в кости не опасна. Трещина - тот же перелом, только без смещения тканей. Поврежденную конечность необходимо сразу зафиксировать. Вместо шины - кусок фанеры, картона, доски. Пострадавшую руку прибинтовывают к самодельной шине или просто подвешивают на перевязи. Со сломанной ногой лучше не пы-

таться справиться самому - такого пострадавшего надо побыстрее доставить в больницу и обязательно на носилках. Дома к месту травмы приложите бутылку с холодной водой, пузырь или полиэтиленовый пакет со льдом. И ни в коем случае - теплый компресс! От тепла развивается отек, происходит кровоизлияние в мягкие ткани. Сухое тепло можно использовать только спустя 3 - 4 дня после травмы. Поврежденную конечность уложите повыше - например, на подушку. Если после наложения гипса боль не утихает, а наоборот, усиливается, опухоль увеличивается, повязка давит, пальцы синеют и начинают неметь - поскорее покажитесь врачам, проконсультируйтесь со специалистами травмопункта, которые накладывали гипс (не забудьте записать их телефоны!).

ЗНАТЬ БЫ ГДЕ УПАСТЬ - СОЛОМКИ БЫ ПОДСТЕЛИЛ

Растяжение и разрыв суставных связок возникают при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду и не совпадающих с его нормальным направлением. Чаще всего повреждается голеностопный сустав, реже коленный. Порванные связки - это непрекращающаяся боль, кровоизлияние в месте травмы, резкое ограничение функции сустава и болезненность при ощупывании. При растяжении на поврежденный сустав наложите лед, затем зафиксируйте сустав эластичным бинтом, но не слиш-



ком туго - чтобы не нарушить кровообращение. Если в беду попал голеностопный сустав, его сгибают под углом 90 градусов и начинают бинтовать. Сначала - виток вокруг нижней части голени, затем - от внутренней лодыжки к подушечке мизинца стопы, следующий - вокруг стопы на уровне подушечек пальцев, косой виток - от подушечки большого пальца к наружной лодыжке, и опять - вокруг голени. И все повторяется в той же последовательности. Если немеет нога, повязку следует ослабить. Поверх бинта приложить толченный лед в целлофановом пакете. На следующий день после травмы можно перейти к теплым ванночкам, а после смазать гепа-

риновой мазью - тонким слоем наложить на участок в 3 - 5 см и осторожно втирать. Процедуру повторять 2 - 3 раза в день. Для обезболивания можно принять аспирин или аспирин. Если через пару дней боли не уменьшились и опухоль не сошла, обратитесь к хирургу. При разрыве связок придется ехать к врачу немедленно.

Вывих возникает при чрезмерном разгибании в суставе, что часто сопровождается разрывом связочного аппарата и самой суставной сумки. Сустав «просит» оставить его в покое, малейшее движение причиняет сильную боль. Вывих в голеностопном суставе обычно сопровождается переломом одной или обеих лоды-

жек. Почти половина всех вывихов приходится на плечевой сустав.

При вывихе накладывается фиксирующая марлевая повязка. Если же несчастие произошло вдали от жилья, можно попытаться вправить вывих прямо на месте. Пострадавшего усаживают на «стул», под подмышечную впадину вывихнутой руки помещают круглую палку с зафиксированными концами - рука свисает за палкой. К кисти и предплечью больной руки привязывают груз - от 12 до 15 кг. Груз тянет руку вниз, а палка приподнимает вывихнутую головку плечевой кости. Спустя полчаса-час мышцы вокруг сустава полностью расслабляются и происходит самостоятельное вправление вывиха. Перед вправлением вывиха пострадавшему дают пару таблеток обезболивающего лекарства. При «насильственном» вправлении пострадавшего укладывают на расстеленный спальник, оказывающий помощь садится рядом, упирается пяткой в подмышечную впадину больного. «Хирург» медленно тянет поврежденную руку за кисть на себя и вниз - вдоль туловища пострадавшего. Характерный щелчок - и боль сразу уменьшается или совсем исчезает. Вывих вправлен. Но без фиксирующей повязки все равно не обойтись. И без покоя - не менее трех недель.

Людмила НЕВСКАЯ
«Впрок»

ЗИМНЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

БЫТУЕТ мнение, что закаливание организма лучше начинать летом. Богатый опыт климатолечения в санаторно-курортных учреждениях свидетельствует о другом: закаливание надо начинать в любой сезон, а результаты его применения зимой не уступают летним. Дело в том, что жара расслабляет, а холод тонизирует и, как отмечал выдающийся курортный врач П. Мезерницкий, рождает «жизнь» движений. Интерес-

раемся побольше двигаться на воздухе, удлиняя пешеходные прогулки. Особенно полезны прогулки на лыжах в лес, лучше в хвойный, воздух которого насыщен еще и летучими ароматическими веществами типа терпенов и фитонцидов (растительных антибиотиков), вдыхание которых оздоравливает слизистую верхних дыхательных путей.

Перед началом закаливания хорошо бы проконсультиро-

вать и утром, и вечером), и во время тренировки со спортивными снарядами, включая такие подручные средства, как стул, пол, перекладыни. Хотя бы по 10 минут. Моржевание - вещь похвальная, и каждый здоровый человек должен стремиться со временем достигнуть этой вершины закаливания. Однако начинать его необходимо с малого. Лучше всего - с обтираний подогретой водой (38 - 40°С).

Сивному ее методу - обмываниям из-под крана (набрав воду в ладони), а через 2 - 3 недели - к обливаниям водой по пояс. Если у вас имеется ванна, лучше проводить обливания над ней, наклонившись вперед и направив струю воды между лопаток. Температура воды в начале курса закаливания душем индифферентная, т. е. соответствующая температуре нашей кожи (32 - 38°С). Постепенно ее снижают до 18 - 20°С.

Ы ПРИВЫКЛИ считать, что сахар вреден для здоровья. И действительно, чрезмерное его употребление приводит к нарушениям в организме. Но сахар может быть и лекарством. Вот несколько рецептов с его использованием.

При ожоге сразу же обработать обожженное место сахарным сиропом. Боль быстро утихнет, и процесс заживления ускорится. Как показало исследование,

СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ

нечность необходимо сразу зафиксировать. Вместо шины - кусок фанеры, картона, доски. Пострадавшую руку прибинтовывают к самодельной шине или просто подвешивают на перевязи. Со сломанной ногой лучше не пы-

боль, кровоизлияния в месте травмы, резкое ограничение функции сустава и болезненность при ощупывании. При растяжении на поврежденный сустав наложите лед; затем зафиксируйте сустав эластичным бинтом, но не слиш-

той же последовательности. Если немеет нога, повязку следует ослабить. Поверх бинта приложить толченный лед в целлофановом пакете. На следующий день после травмы можно перейти к теплым ванночкам, а после смазать гела-

тавной сумки. Сустав "просит" движение причиняет сильную боль. Вывих в голеностопном суставе обычно сопровождается переломом одной или обеих лоды-

трех недель.

Людмила НЕВСКАЯ
"Впрок"

СЛАДКИЕ РЕЦЕПТЫ

ы ПРИВЫКЛИ считать, что сахар вреден для здоровья. И действительно, чрезмерное его употребление приводит к нарушениям в организме. Но сахар может быть и лекарством. Вот несколько рецептов с его использованием.

При ожоге сразу же обработать обожженное место сахарным сиропом. Боль быстро утихнет, и процесс заживления ускорится. Как показали исследования французских фармакологов, сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают антибиотикам.

При бронхите можно принимать луковый сироп, чтобы облегчить течение болезни. Для его пригото-

Мтовления взять 0,5 кг лука, очистить, мелко порезать и положить под груз. Выделившийся сок перелить в банку и добавить 0,5 кг сахара. Смесь несколько дней выдержать на свету, лучше на солнце. Принимать ежедневно натошак по столовой ложке.

При кашле используют жженный сахар. Столовую ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет до темно-коричневого цвета. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком, где оно застывает. Вкусное лекарство надо сосать, не разжевывая. Особенно полезен жженный сахар при сухом надрывном кашле.

Г. ГАЛИЦЫНА
"Красное знамя"

ЗИМНЕЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

БЫТУЕТ мнение, что закаливание организма лучше начинать летом. Богатый опыт климатолечения в санаторно-курортных учреждениях свидетельствует о другом: закаливание надо начинать в любой сезон, а результаты его применения зимой не уступают летним. Дело в том, что жара расслабляет, а холод тонизирует и, как это отмечал выдающийся курортолог П. Мезерницкий, рождает жажду движений. Интересно, что в морозном воздухе кислорода больше, чем в теплом на 10 - 18 процентов. Еще более значительно преимущество морозного воздуха по содержанию легких ионов с отрицательным зарядом, тех самых, которые мы воспринимаем как необыкновенный запах свежести от только что занесенного с мороза выстиранного белья. Богатое насыщение морозного воздуха этими ионами повышает тонус нервной системы, оказывает противоспазматическое действие и наряду с холодом усиливает окислительно-восстановительные процессы в нашем организме.

Оздоровительная ценность часовой прогулки на морозе значительно выше пребывания на теплом воздухе. Итак, ста-

решаясь похвально двигаться на воздухе, удлиняя пешеходные прогулки. Особенно полезны прогулки на лыжах в лес, лучше в хвойный, воздух которого насыщен еще и летучими ароматическими веществами типа терпенов и фитонцидов (растительных антибиотиков), вдыхание которых оздоравливает слизистую верхних дыхательных путей.

Перед началом закаливания хорошо бы проконсультироваться с врачом. Некоторые заболевания, в частности вышеназванные катары верхних дыхательных путей, а также придаточных полостей носа (особенно гайморовой полости), среднего уха, почек протекают скрытно, обостряясь при неосторожном применении закаливающих процедур. Это происходит чаще всего при нарушении принципа постепенности. То человек не находил времени и желания проводить даже обтирания по пояс, то он уже бежит с "моржами" к проруби.

Не менее доступно, чем прогулки, и закаливание с помощью воздушных ванн в помещении, - тело обнажено до купального костюма, - и во время гимнастики (а ее надо бы де-

лать и утром, и вечером), и во время тренировки со спортивными снарядами, включая такие подручные средства, как стул, пол, перекладыны. Хотя бы по 10 минут. Моржевание - вещь похвальная, и каждый здоровый человек должен стремиться со временем достигнуть этой вершины закаливания. Однако начинать его необходимо с малого. Лучше всего - с обтираний подогретой водой (30 - 32°C), снижая температуру воды примерно по 1°C в 3 - 5 дней до комнатной (18 - 20°C). При этом гораздо полезнее обтирания не пресной, а подсоленной водой (2 чайных ложки поваренной, а лучше морской соли на 0,5 литра воды). Йод и некоторые другие ионы морской соли всасываются через кожу, улучшая обменные процессы, стимулируя и подкожные железы внутренней секреции. Но главное преимущество обтираний раствором морской соли (которая продается в аптеках) - их более выраженный тонизирующий эффект. Этим же раствором полезно и полоскать горло после завтрака и ужина.

После предварительной "закалки" организма обтираниями можно перейти к более интен-

сивному ее методу - обмываниям из-под крана (набран воду в ладони), а через 2 - 3 недели - к обливаниям водой по пояс. Если у вас имеется ванна, лучше проводить обливания над ней, наклонившись вперед и направив струю воды между лопаток. Температура воды в начале курса закаливания душем индифферентная, т. е. соответствующая температуре нашей кожи (32 - 38°C). Постепенно снижаем ее по 1°C каждые 5 - 7 дней до холодной. Следующей ступенью в закаливании организма может послужить контрастный душ или холодные обливания по пояс попеременно то теплой (по 1 - 2 минуты), то холодной водой по несколько секунд.

Младшим братом "моржевания" можно назвать снежные ванны - купания в снегу или хотя бы растирания им на балконе, а еще лучше, если вы недостаточно устойчивы к охлаждению, в помещении над ванной. Занеся с улицы чистый и не грубый снег в чашку, наклонитесь над ванной и как при обливаниях растирайтесь им, набирая снег в ладони. Итак, главное - систематичность, проведение регулярных процедур с постепенным увеличением охлаждения.

Валерий СЕРГЕЕВ,
президент Института
натуропатии, кандидат
медицинских наук

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: "Живица". Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди - надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом "мужик-корне", которым здешние врачеватели успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс "Живица", состоящий из десятков растений, сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами "Живица" опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопает по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами "Живица" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон "Здоровье", центр "Живица". Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00

Татьяна Абрамова

ЛЕЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Лицензия МДКЗ № 9333/0792

● ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ - ЭКСКЛЮЗИВНАЯ

● ТАБАКОКУРЕНИЕ

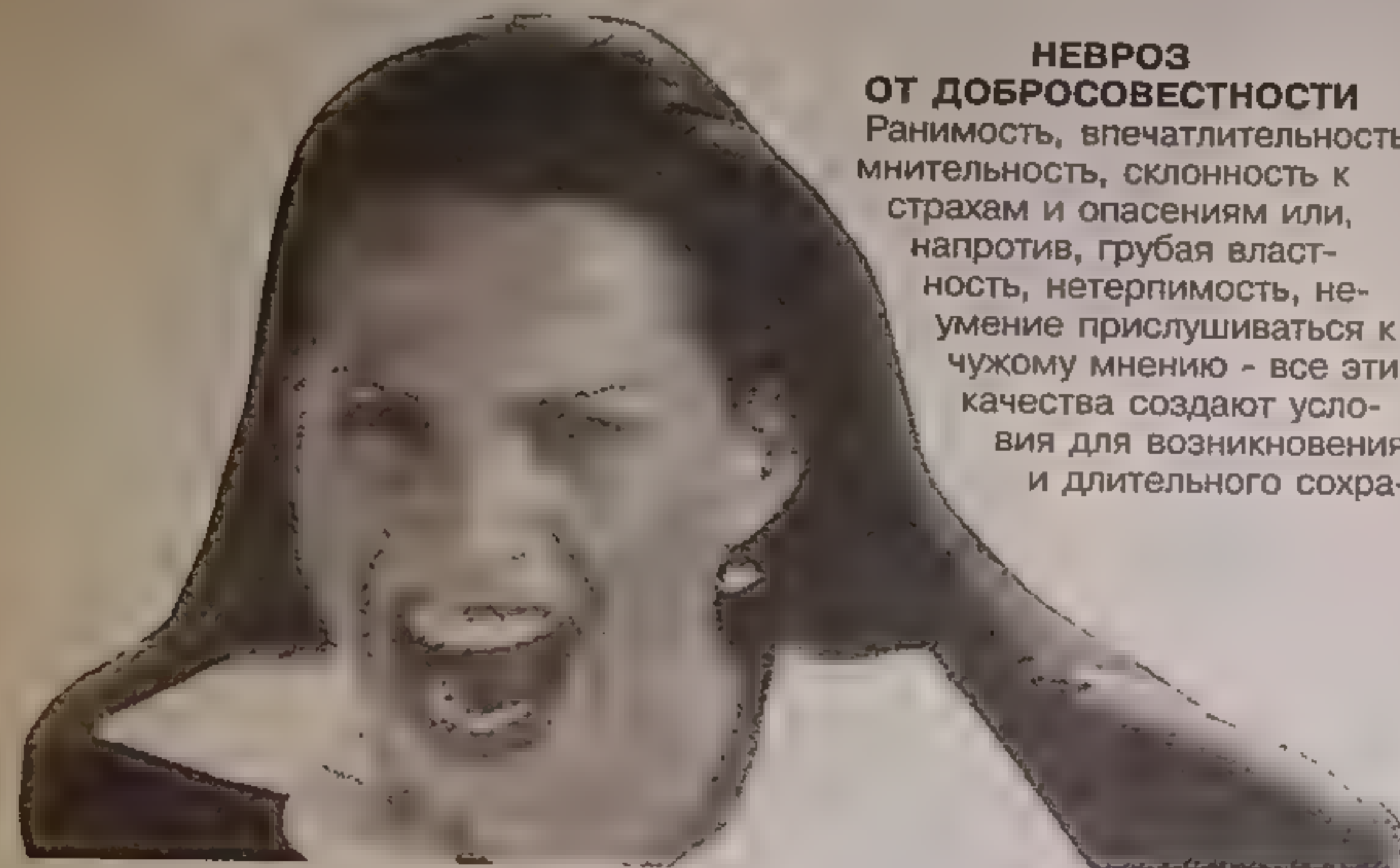
- МАССАЖ - общий, точечный, антицеллюлитный, эротический
- МАНУАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ - остеохондроз, радикулит, артрит
- ГИРУДОТЕРАПИЯ - варикоз, геморрой, варикоцеле, артрит
- Энурез; Занкаание; Тики; Нейродермит; Колиты; Бронхиты;
- Эндокринные болезни; Болезни печени
- Гастроэнтерология; Физиотерапия; Фитотерапия; Гомеопатия.

Тел.: (095) 155-97-07. Возможен выезд. Internet: www.nicv.ru
М. Аэропорт, ул. Черняховского, д. 15 (с 9.00 до 21.00).

На приеме у психолога

ЭГОЦЕНТРИК - КАНДИДАТ В ИПОХОНДРИКИ

Неврозы - это нервные расстройства, обусловленные психическим перенапряжением, при которых не нарушается восприятие внешнего мира, не отмечается резких изменений поведения, но снижается работоспособность, появляются раздражительность, недовольство собой и окружающими, расстраиваются сон и аппетит.



НЕВРОЗ ОТ ДОБРОСОВЕСТНОСТИ
Ранимость, впечатлительность, мнительность, склонность к страхам и опасениям или, напротив, грубая властность, нетерпимость, неумение прислушиваться к чужому мнению - все эти качества создают условия для возникновения и длительного сохра-

нения отрицательных эмоций. Если не терпящий возражений эгоцентрик испытывает трудности в достижении цели, его крепкая, на первый взгляд, нервная система подвергается сильному стрессу и в итоге сдает. Как ни странно, на грани стресса находятся обычно и люди, излишне пунктуальные, сверхдобросовестные, гиперобязательные. Они все время пытаются "объять необъятное", тем самым загоняя себя в угол. Предрасположенность к неврозу может быть и профессионально обусловленной, но большее значение имеет все же неспособность человека соразмерять свои возможности с условиями среды, неумение устанавливать приоритеты.

КТО ТАКИЕ ИПОХОНДРИКИ?

Одной из наиболее часто встречающихся разновидностей невроза является ипохондрический невроз, который характеризуется нарастающей тревогой больного за состояние своего физического здоровья. Поводом для этого нередко служит

какое-нибудь соматическое заболевание, перенесенное человеком, смерть или тяжелая болезнь кого-либо из близких, чей-то рассказ о неизлечимом недуге. На приеме у врача такие больные обычно не называют повода, в связи с которым у них возникли опасения, чтобы врач не отнес их жалобы на счет мнительности и не просмотрел предполагаемого соматического заболевания. Для ипохондрического невроза характерны вегетативные нарушения, выражающиеся тахикардией, потливостью, онемением конечностей, предобморочным состоянием, которые обычно провоцируются употреблением кофе, алкоголя, эмоциональным напряжением. Эти ощущения способны вызвать страх, определяющий симптоматику невроза.

ГДЕ ЗАМЫКАЕТСЯ ПОРОЧНЫЙ КРУГ?

Обычно по мере развития ипохондрического невроза у больного возникает не только склонность фиксировать свое внима-

ние на определенных физических ощущениях, но и тенденция к возникновению новых жалоб. Возникает порочный круг: ипохондрическая настроенность порождает новые ощущения, а они в свою очередь являются базой для дальнейшего возрастания опасений, воспринимающихся больным как доказательство существования заболевания, тяжелого или даже смертельно опасного. Дополнительные исследования еще более усиливают тревогу ипохондрика, особенно если разные врачи высказывают по поводу его "недуга" разные суждения. Ипохондрический невроз может приобретать хроническое течение и длиться годами.

Профилактикой невроза является здоровый образ жизни. Попробуйте научиться справляться со своими переживаниями, не давайте волю эмоциям.

Виктория ШАХНОВСКАЯ,
"Лиза"

ПУТЬ К СЕБЕ

Каждый, кто работает с людьми - врач, психолог, - задает себе вопрос: что же все-таки является главным в его деятельности, какие движущие и целительные силы. И каждый отвечает на него по-своему. В психологии и психотерапии, не ответив на него, невозможно двигаться дальше. Вопрос мучительный, не дающий покоя, возникающий вновь и вновь при встрече с человеком, с которым сводит судьба, случай, профессия. Кто он? Что привело его к тебе? Чего он хочет от тебя? Что можно сделать для него? И каждый раз убеждаешься, что ничего не можешь изменить, пока он сам не захочет помочь себе. Необходимо создать атмосферу близости, сочувствия, сопричастности. Твой пациент, твой собеседник должен найти в себе силы, желание и отвагу двигаться дальше к самому себе, к своим близким.

Почему так важно, чтобы человек стремился прийти к самому себе? Меняясь сам, он изменяет свою жизнь, свое отношение к окружающим, свое мировоззрение. К сожалению, а может быть, к счастью,

заменяем и приобретаем свой характер. Наш характер - это то, как мы реагируем на внешний мир, это наше внутреннее состояние. Устойчивое, как бы запрограммированное поведение, которое помогает нам во многих случаях лучше адаптироваться, в то же время снижает степень нашей свободы. Мы становимся не способными сделать выбор, все время сбиваемся на проторенную дорожку. Характер человека закладывается рано, часто в ответ на травматические переживания как способ адаптации и защиты. В детстве правят эмоции и желания, интеллект еще не созрел и недостаточно развит. Нас вводят в эту жизнь родители. Через их мировоззрение, их способность нас любить и утешать мы создаем свой мир, практически не осознавая то, что потом несем его всю жизнь.

Зачем это нужно? Действительно, зачем? Например, женщина с утра до ночи вылизывает квартиру. В такой сверкающей чистоте остальным нечем дышать, детям негде играть. Вместо уюта и покоя - утомительная война. В жертву чистоте и порядку приносятся ее настроение и отношения с близкими, наконец ее собственная жизнь.

захлестывать вас, мешая процессу мышления, становятся вашими спутниками, как и раньше, они будут сигнализировать вам о малейших изменениях в вашем внутреннем мире, но будут всегда осознаваемы. Вы сможете делать свой выбор, не впадая в панику или повинуюсь чувству вины. Вы узнаете, что часто ваши эмоции не имеют отношения к конкретной ситуации, они лишь отдаленные отголоски старых травм и кризисных ситуаций.

Что для этого нужно? Главное и основное - ваше желание. Если у вас есть желание пуститься порой в очень тяжелое путешествие к себе, вы должны быть готовы к тому, что придется пережить достаточно много неприятных минут смятения, тягостных воспоминаний и финансовое бремя. Терапия может быть длинной или короткой, индивидуальной или групповой, но выбор всегда остается за вами, никто насильно вас там держать не будет.

Если у вас есть близкие, которые, на ваш взгляд, нуждаются в профессиональной помощи, вы можете им предложить воспользоваться ею или даже поставить условие. Если это ваш муж или жена, брат или сест-



сводит судьба, случай, профессия. Кто он? Что привело его к тебе? Чего он хочет от тебя? Что можно сделать для него? И каждый раз убеждаешься, что ничего не можешь изменить, пока он сам не захочет помочь себе. Необходимо создать атмосферу близости, сочувствия, сопричастности. Твой пациент, твой собеседник должен найти в себе силы, желание и отвагу двигаться дальше к самому себе, к своим близким.

Почему так важно, чтобы человек стремился прийти к самому себе? Меняясь сам, он изменяет свою жизнь, свое отношение к окружающим, свое мировоззрение. К сожалению, а может быть, к счастью, все мы взаимосвязаны и взаимозависимы. И если хотите сделать свою жизнь или жизнь ближнего хоть немного лучше, безопаснее, а наши отношения теплее, начните с себя. Одновременно мы творцы и потребители той среды, в которой живем, начиная от политиков, кончая только что родившимся ребенком.

ЕЩЕ СОВСЕМ недавно, каких-нибудь 10 - 15 лет назад, мы и не помышляли о психологической помощи или, как принято теперь говорить, услугах. Психология в то время ограничивалась рамками академической науки и коммунистической идеологии. Мы жили в стране, где многое не существовало, в том числе не могли обратиться со своими проблемами к профессионалам - в стране с одинаковыми возможностями, более или менее защищенные и уверенные, что завтра не окажемся на улице и уж тем более не останемся без работы. Единственными профессионалами были психиатры, их и сейчас стараются избегать. Оказаться на учете у психиатра не сулило ничего хорошего. До сих пор для многих психолог, психотерапевт и психиатр синонимы. Психиатры имеют дело в основном с психопатологией, их удел - тяжелые расстройства, в их лечебном арсенале - лекарства как основа, все остальное, включая психотерапию, они используют как дополнительное воздействие.

Психотерапевты и психологи не применяют лекарственных средства, хотя и не исключают их вовсе. В своей практике они могут иметь дело с психопатологией, но все же...

К психотерапевту или психологу может обратиться каждый, и это не означает, что вы больны. Психолог или психотерапевт не ставит своему пациенту психиатрический диагноз, в его арсенале нет таблеток, он работает своей личностью, умением слушать, понимать и сопереживать вам.

Что же дает обращение к психологу в нашей нелегкой жизни?

Кому это нужно? Практически всем. Человек обладает громадным потенциалом и ресурсами, но пользуется лишь небольшой его частью. Мы рождаемся, растем, разви-

мы. Мы становимся не способными сделать выбор, все время сбиваемся на проторенную дорожку. Характер человека закладывается рано, часто в ответ на травматические переживания как способ адаптации и защиты. В детстве правят эмоции и желания, интеллект еще не созрел и недостаточно развит. Нас вводят в эту жизнь родители. Через их мировоззрение, их способность нас любить и утешать мы создаем свой мир, практически не осознавая то, что потом несем его всю жизнь.

Зачем это нужно? Действительно, зачем? Например, женщина с утра до ночи выливает квартиру. В такой сверкающей чистоте остальным нечем дышать, детям негде играть. Вместо уюта и покоя - утомительная война. В жертву чистоте и порядку приносятся ее настроение и отношения с близкими, наконец ее собственная жизнь. Женщина вполне может осознавать, что чистота доведена до абсурда, но при том она не хочет или не может изменить своего отношения к ней. Ее раздражает беспорядок в той же степени, как и других ее страсть к чистоте. Именно раздражение, которое не осознается ею, толкает на бесконечную борьбу с беспорядком, а также с близкими людьми. Что стоит за этим раздражением?

Нам всем знакомы добросовестные и надежные люди. Главный императив их жизни - долг. Они должны всем и в первую очередь себе. Их жизнь часто бывает тяжела и безрадостна. Они часто чувствуют себя виноватыми, постоянно оправдываются, не замечая того, взваливают на себя непосильные ноши, страдают от болезни сердца, язвы желудка, заболеваний сосудов. Их тело и психика напряжены до предела, они не умеют отдыхать. Такие люди, несмотря на их надежность, тяжелые партнеры. Они предъявляют к другим такие же высокие требования, как и к себе. Они трудолюбивы, упрямы, стараются приспособить окружающих под себя.

Таких примеров множество. Устойчивые черты их характера не дают нам выбора, мы их пленники.

Что же происходит? Представьте себе, что ваш характер - это система взаимосвязанных заржавевших шарнирных соединений. Ржавые шарниры кое-как поддаются движению в некоторых ограниченных плоскостях. Все остальное заржавело, потому что давно не использовалось. В психотерапии совместными усилиями эти шарниры очищаются от ржавчины и обретают всю потенциальную степень свободы. Вы приобретаете гибкость, пластичность и свободу выбора реагировать на все окружающее вас.

Как это происходит? Самый простой и самый сложный вопрос. Здесь сплетаются ваши интеллектуальные способности, эмоциональные особенности и личность и профессиональные качества того, кто с вами работает. Соединяется ваше мировоззрение с мировоззрением психолога. В принципе путь всегда один: вы осознаете то, что раньше ускользало от вашего сознания или не допускалось туда. Свои эмоции вы берете под контроль и начинаете выполнять сигнальную функцию. Они перестают

вынуждать чувства вины. Вы узнаете, что часто ваши эмоции не имеют отношения к конкретной ситуации, они лишь отдаленные отголоски старых травм и кризисных ситуаций.

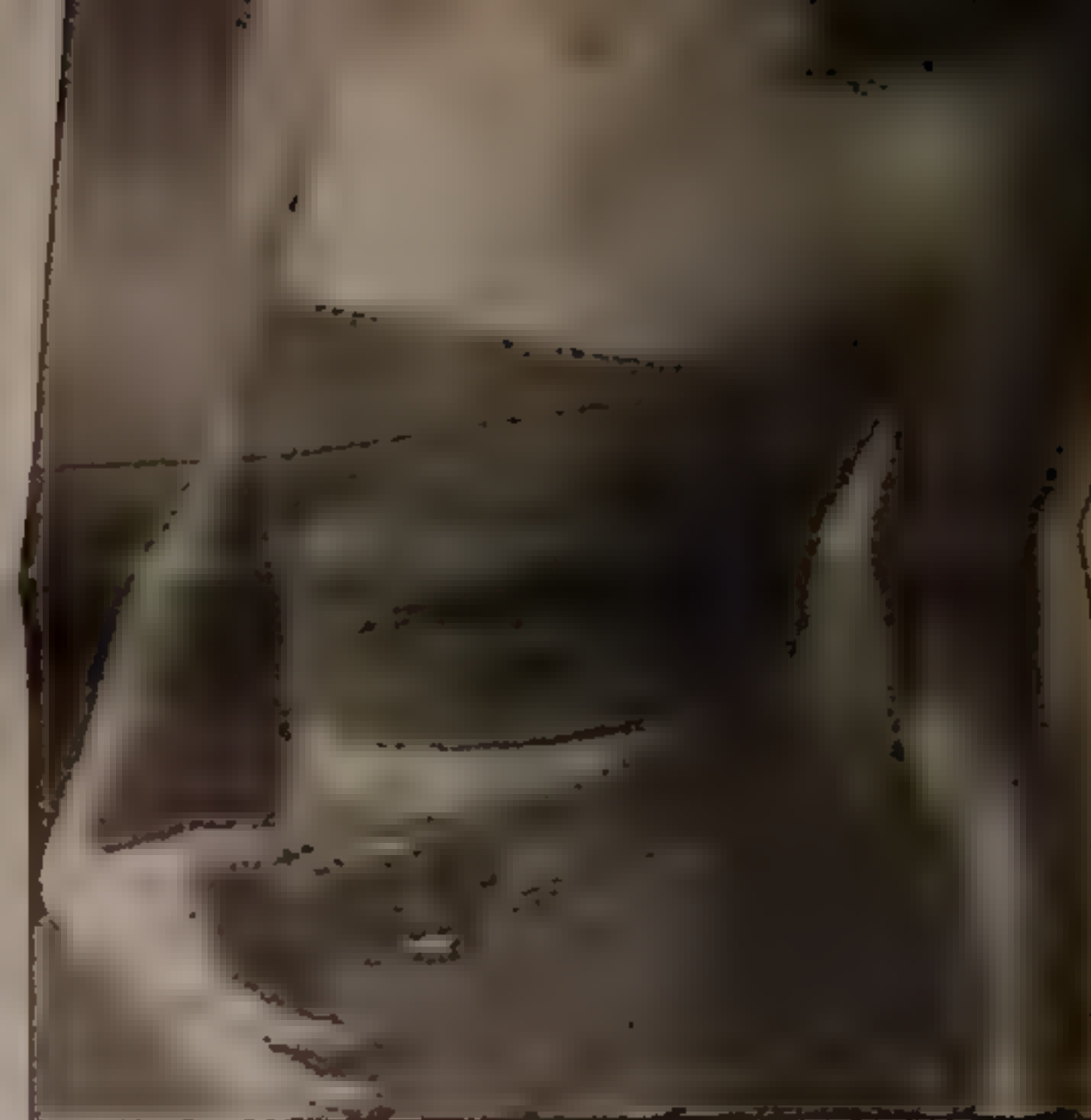
Что для этого нужно? Главное и основное - ваше желание. Если у вас есть желание пуститься порой в очень тяжелое путешествие к себе, вы должны быть готовы к тому, что придется пережить достаточно много неприятных минут смятения, тягостных воспоминаний и финансовое бремя. Терапия может быть длинной или короткой, индивидуальной или групповой, но выбор всегда остается за вами, никто насильно вас там держать не будет.

Если у вас есть близкие, которые, на ваш взгляд, нуждаются в профессиональной помощи, вы можете им предложить воспользоваться ею или даже поставить условие. Если это ваш муж или жена, брат или сестра, кто-то из родителей, есть смысл прийти вместе. Даже если они в дальнейшем откажутся, вы, изменяя свое поведение, заставите окружение меняться вместе с вами, они будут вынуждены приспособиться к вам.

Если в помощи нуждается ребенок, который, как правило, не осознает своих психологических трудностей и не заинтересован в походах к психологу (так как у детей это дело такое же добровольное, как и у взрослых), вам также лучше начать с себя. Кроме того, если все-таки ребенок согласен, вам нужно быть готовым к сотрудничеству с психологом.

Как сделать выбор? Психологи и психотерапевты тоже люди. К сожалению, при большой конкуренции многие пытаются тащить одеяло на себя, усложняя этим возможность реального выбора. В психологии, как нигде, огромное значение имеет личность психолога, его мировоззрение, профессиональная подготовка, технические возможности. То, что подходит одному человеку, может быть совершенно непригодно для другого. Каждый, кто собирается воспользоваться услугами психолога, прежде всего должен знать, что всегда можно найти именно того, с кем действительно удастся решить свои проблемы. Это будет зависеть от многих составляющих: возраста, пола, вероисповедания, мировоззрения психолога, его техники (психологический анализ, НЛП, гештальт-терапия и др.). Курс психотерапии достаточно длительный. Если вы хотите получить быстрый результат, то лучше обратиться к колдуну или магу, на худой конец к психологам, работающим в технике НЛП. Однако "быстро" хватает не надолго, и в случае серьезных проблем, когда результат может сказаться на дальнейшей жизни, лучше обратиться к психотерапевту.

Прежде всего, обращаться лучше тогда, когда вы решились принять помощь психолога и дозрели до разрешения каких-то своих личных проблем. Это условие является главным для любой терапии. Только ваше желание и ваша готовность вынести все тяготы терапии будут залогом того, что психолог или психотерапевт сможет помочь вам. Совсем неважно, какие методы изберет ваш психолог при работе с вами.



Главным будет то, насколько вы сможете довериться ему и как сложатся ваши рабочие отношения.

Психотерапия может быть индивидуальной, семейной и групповой. Индивидуальная терапия показана при самом широком спектре проблем, в основном связанных с личными переживаниями, адаптацией в критических ситуациях, проблемами, связанными с потерей близких, например, когда переживания утраты затягиваются более чем на год. Каждый человек попадает в те или иные неблагоприятные для себя ситуации. Если он может справиться с ними сам, то нет смысла обращаться к психологу. Если же человек не может выбраться длительное время из тягостных ощущений беспомощности, тревоги, страха, депрессии и не находит смысла в жизни, страдает от одиночества или не может иметь нормальных отношений с другими людьми, ему скорее всего поможет индивидуальная терапия.

Групповая терапия больше подходит для решения проблем межличностного взаимодействия, например, трудно общаться с незнакомыми людьми и людьми противоположного пола. В групповой терапии возможно лучше узнать себя и решить многие проблемы, так как человек в этом случае получает поддержку группы, наблюдает, как его воспринимают остальные, получает реальный опыт общения. Группы формируются специально для решения каких-то определенных проблем. Тематика групп специально разрабатывается под определенные задачи входящих в них людей, например, проблемы подростков, одиноких людей, семей, имеющих больного ребенка, инвалидов, беженцев, воинов и т. д.

Выбор за вами, счастливого пути!

Редакция выражает благодарность "Психологическому центру ИРИНЫ РЯЗАНЦЕВОЙ" за предоставленный материал.

Вредные привычки

Россияне выкуривают примерно 265 млрд. сигарет в год. Как говорится, что русскому здорово, американцу смерть.

В РУКАХ экспертов Всемирной организации здравоохранения оказались документы, касающиеся подкованной деятельности ряда табачных гигантов, которые произвели эффект разорвавшейся бомбы. В подготовленном ВОЗ 248-страничном докладе содержится немало свидетельств заговорщической тактики Philip Morris и British-American Tobacco. «Мы не делали ничего, нарушающего закон или этические нор-

реждающих об опасности курения для здоровья человека, уменьшение финансирования антитабачных мероприятий, давление на правительства и общественное мнение развивающихся стран, готовых следовать рекомендациям ВОЗ.

Собравшиеся в Бока Ретон решили, что венцом их усилий должна стать трансформация ВОЗ из противника в проводника интересов «табачных королей». Средств

вести бизнес, учитывая меняющийся статус женщин в развивающихся странах. Отсюда и акценты рекламной стратегии: в печатной, теле- и радиопропаганде сигарету пытаются представить символом «освобождения», «независимости».

В своих рекламных агитках они идут на сознательный подлог: сигарета присутствует рядом с атлетически сложенной красавицей или спортсменкой, при взгляде на которую у юной китайки, например, не возникнет страха, что никотин может убить ее раньше времени. Опрос, проведенный не так давно среди молодых потребителей табака в КНР (сегодня это самый перспективный рынок для Philip Morris и всей табачной

ЗАГОВОР "ТАБАЧНЫХ КОРОЛЕЙ"

мы, - заявляет Майкл Придеу, один из директоров BAT, - а нас обвиняют в том, что мы сознательно стремились подорвать усилия Всемирной организации здравоохранения, направленные на борьбу с курением. Да, предпринимали определенные действия в свою защиту, но не более того. Если даже признать, что в обнародованных документах есть нечто компрометирующее нас, то все это - дела минувших дней... Бумажки эти давно устарели».

Однако ВОЗ мистеру Придеу не верит. Ведь под «устаревшими бумажками» подразумевается программа действий табачных компаний, которую никто не отменял.

Угрозы со стороны ВОЗ серьезно напугали Philip Morris. В одном из документов компании можно прочесть, что меры, предпринимаемые этой организацией, угрожают нормальной работе фирмы не только в Европе и США, но и в третьем мире.

«Развивающиеся страны склонны следовать рекомендациям ВОЗ и повышать налоги на нашу продукцию, - отмечают эксперты Philip Morris. - В результате наши доходы станут исчисляться огромными цифрами. Подсказками ВОЗ

на это было решено не жалеть. Так, под видом благотворительности Philip Morris и British-American Tobacco жертвовали ВОЗ деньги на те или иные мероприятия в странах «третьего мира». Распоряжались миллионами долларов агенты корпораций, становившиеся затем «своими людьми» в подразделениях ВОЗ.

В одном из документов, датированных 1991 г., указывалось, как нужно действовать в стенах американского Конгресса, чтобы склонить конгрессменов и сенаторов на свою сторону.

Одно из направлений заговора «табачных королей» - рекламная кампания в странах «третьего мира». В Европе и США все больше и больше людей «завязывают» с вредной привычкой. Что ж, решили сигаретные магнаты, переключим внимание на развивающиеся страны, где заядлыми курильщиками являются 59 процентов мужчин и 9 процентов женщин. И эти показатели непрерывно растут.

А ведь еще 30 лет назад в странах Азии и Африки практически невозможно было встретить курящую женщину.

Эксперты табачных компаний хорошо прочувствовали ситуацию и сделали верные для

индустрии мира), выявил: большинство девушек и женщин считали, что сигареты совершенно безвредны.

Вот и получается, что только у Philip Morris доходы от реализации табачной продукции в развивающихся странах выросли за последние 10 лет на 256 процентов, тогда как в США рост составил всего 16 процентов.

Только в индустриально развитых странах на лечение болезней, связанных с потреблением табака, расходуется около 200 млрд. долларов в год. «Третий мир», впрочем, как и Россия, такими деньгами не располагает.

КУРИТЕЛЬНЫЙ АВТОМАТ ПО-РУССКИ

Не так давно в «Лос-Анжелес таймс» была опубликована информация, что в старинном русском городе Ельце появилась живая «курильная машина» в образе 48-летнего Анатолия Топеха. На собственных легких Анатолий испытывает марки отечественных и зарубежных сигарет на содержание дегтя, никотина, кислоты и вообще на вкус. Раз в неделю Топеха с четырьмя коллегами приходят на местную табачную фабрику и 2 часа исправно дымят си-

представляет опасности для здоровья, вопреки тому, что пишут на пачках сигарет. «Судя по последним исследованиям Российской академии медицинских наук, в определенных количествах табак полезен для организма», - заявил Топеха корреспонденту «Лос-Анжелес таймс».

Анатолий и его коллеги, которых на Елецкой табачной фабрике кличут «дегустационным комитетом», затягиваются не только сладчайшими иносезными табачками. В основном они наполняют легкие смрадным дымом самых дешевых и грубых российских сигарет.

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Сегодня в мире насчитывается около 1 млрд. потребителей табака, из них женщин - приблизительно 240 млн. По прогнозам экспертов, в 2025 году их количество почти утроится и составит более 600 млн. При этом 80 процентов их будет проживать в странах «третьего мира».

Табачные гиганты, теряя свои позиции в Западной Европе и Соединенных Штатах, переключились сейчас на страны Африки, Азии и Латинской Америки.

В начале XX века среди мужчин

прироста курильщиков, особенно в странах «третьего мира», в ближайшие три десятка лет 4 млн. человек ежегодно будет умирать от болезней, вызванных никотиновым отравлением. Начиная с 2030 г. эта цифра может увеличиться более чем вдвое и составить 10 млн.

НУ КАК НЕ ЗАКУРИТЬ НА ВЕЧЕРИНКЕ?

Согласно проведенному в прошлом году исследованию под названием «1999 Harvard College Alcohol Survey» (в качестве респондентов выступили 14 000 учащихся 119 колледжей и университетов) почти половина опрошенных студентов призналась: да, курим. При этом одни оказались действительно заядлыми курильщиками, а другие просто «баловались» время от времени.

Более 61% студентов признались, что пробовали курить, 32,9% - что курят время от времени.

Религиозные студенты, то, кто серьезно занимается спортом и отдает много времени учебе, питают куда меньшую страсть к габаку, чем любители вечеринок и походов в бары.



Бумажки эти давно устарели".

Однако ВОЗ мистеру Придеу не верит. Ведь под "устаревшими бумажками" подразумевается программа действий табачных компаний, которую никто не отменял.

Угрозы со стороны ВОЗ серьезно нарушали Philip Morris. В одном из документов этой организации можно прочесть, что меры, предпринимаемые этой организацией, угрожают нормальной работе фирмы не только в Европе и США, но и в третьем мире.

"Развивающиеся страны склонны следовать рекомендациям ВОЗ и повышать налоги на нашу продукцию, - отмечали эксперты Philip Morris. - В результате наши потери станут исчисляться огромными суммами. Подсказками ВОЗ воспользовались правительства Венесуэлы, Сингапура, Малайзии, ряда стран Персидского залива".

В 1988 г. по инициативе Philip Morris в Бока Ретон, штат Флорида, состоялся саммит "табачных королей", который правильнее было бы назвать сходкой, где была принята широкая программа действий, направленная на нейтрализацию деятельности ВОЗ по борьбе с курением.

Программы включали в себя меры по дискредитации мероприятий, разрабатываемых Всемирной организацией здравоохранения, дабы снизить потребление табачной продукции, дискредитацию их конкретных исполнителей, внедрение в структуры организации своих агентов влияния, передачу в СМИ материалов, ставящих под сомнение результаты исследований, предуп-

американского Конгресса, чтобы склонить конгрессменов и сенаторов на свою сторону.

Одно из направлений заговора "табачных королей" - рекламная кампания в странах "третьего мира". В Европе и США все больше и больше людей "завязывают" с вредной привычкой. Что ж, решили сигаретные магнаты, переключим внимание на развивающиеся страны, где заядлыми курильщиками являются 59 процентов мужчин и 9 процентов женщин. И эти показатели непрерывно растут.

А ведь еще 30 лет назад в странах Азии и Африки практически невозможно было встретить курящую женщину.

Эксперты табачных компаний хорошо прочувствовали ситуацию и сделали верные для себя выводы: нужно

связанных с потреблением табака, расходуется около 200 млрд. долларов в год. "Третий мир", впрочем, как и Россия, такими деньгами не располагает.

КУРИТЕЛЬНЫЙ АВТОМАТ ПО-РУССКИ

Не так давно в "Лос-Анжелес таймс" была опубликована информация, что в старинном российском городе Ельце появилась живая "курильная машина" в образе 48-летнего Анатолия Топеха. На собственных легких Анатолий испытывает марки отечественных и зарубежных сигарет на содержание дегтя, никотина, кислоты и вообще на вкус. Раз в неделю Топеха с четырьмя коллегами приходят на местную табачную фабрику и 2 часа исправно дымят сигаретами, изготовленными по всему миру.

Анатолий Топеха утверждает, что "табак покидает тело" очень быстро, поэтому его работа не

сладкими иностранными табачками. В основном они наполняют легкие смрадным дымом самых дешевых и грубых российских сигарет.

ЯЗЫКОМ ЦИФР

Сегодня в мире насчитывается около 1 млрд. потребителей табака, из них женщин - приблизительно 240 млн. По прогнозам экспертов, в 2025 году их количество почти утроится и составит более 600 млн. При этом 80 процентов их будет проживать в странах "третьего мира".

Табачные гиганты, теряя свои позиции в Западной Европе и Соединенных Штатах, переключились сейчас на страны Африки, Азии и Латинской Америки.

В начале XX века среди мужчин проживавших в индустриально развитых странах, курильщиков было около 70 процентов. В наши дни этот показатель снизился почти вдвое - 39 процентов.

В 60-е и 70-е годы в Соединенных Штатах женщин - потребителей табачной продукции было 33 процента, сегодня - не более 18 процентов.

БРОСЬ ПОКА НЕ ПОЗДНО

От болезней, связанных с потреблением табака, в XX веке умерло 100 млн. человек, а в XXI этот показатель может составить уже 1 млрд.

Чтобы этого не случилось, ученые Оксфордского университета рекомендуют изменить методы борьбы с вредной привычкой. Раньше все усилия врачей и общественности были направлены на борьбу с курением среди молодежи. Теперь же основное внимание предлагается уделять не начинающим, а заядлым любителям табака.

"Проведенные мной и моими коллегами эксперименты, - отмечает Стентон Гленз, профессор Калифорнийского университета, - подтвердили: отказ от курения даже в зрелом возрасте предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний". На сегодняшний день смертность от рака легких в Европе и Соединенных Штатах уступает лишь количеству фатальных исходов при болезнях сердца. Курение приводит также к 20 другим серьезным заболеваниям. По данным британских специалистов, вредная и опасная привычка становится в конце концов причиной гибели около половины курильщиков, не нашедших в себе силы воли отказаться от сигареты.

По прогнозам английских специалистов, при нынешних темпах

званием "1999 Harvard College Alcohol Survey" (в качестве респондентов выступили 14 000 учащихся 119 колледжей и университетов) почти половина опрошенных студентов призналась: да, курили. При этом одни оказались действительно заядлыми курильщиками, а другие просто "баловались" время от времени. Более 61% студентов признались, что пробовали курить. 32,9% - что курят время от времени.

Религиозные студенты, те, кто серьезно занимается спортом и отдает много времени учебе, питают куда меньшую страсть к табаку, чем любители вечеринок и походов в бары.

"ЛЕГКИЕ" И "МЯГКИЕ" СИГАРЕТЫ НЕ МЕНЕЕ ВРЕДНЫ

По сообщениям Рейтер, табачные компании, выпускающие "легкие" и "мягкие" варианты своих сигарет, попросту вводят покупателей в заблуждение. На прошедшем недавно в Чикаго XI Международном конгрессе, посвященном проблеме курения и здоровья, было отмечено, что эти обозначения в реальности слабо связаны с уровнем смол, вдыхаемых человеком.

По словам Пэтти Вайт, представляющей британскую национальную систему медицинского обслуживания, более трех четвертей всех курильщиков предпочитают "легкие" сигареты, переключились на них потому, что были обеспокоены своим здоровьем. Однако большинство курильщиков не осведомлены о реальном содержании смол.

Рост заболеваний, спровоцированных курением, показывает, что современная система тестирования сигарет нерезультативна. Принцип действия машин, которые выкуривают тестовые сигареты и определяют содержание в них смол, отличается от естественного механизма вдыхания. В результате в легких курильщика смол остается больше, чем указывают производители сигарет.

Интересно, что при даче показаний на одном из последних судебных процессов исполнительный директор одной из крупнейших табачных компаний R. J. Reynolds Дэвид Таунсенд не смог ответить, какие из "облегченных" сигарет реально безопасней для курильщика.

По материалам
американской печати
Татьяна ВОЕВОДИНА
"АИФ. Здоровье".



Когда знаменитого визажиста спросили, что делать, чтобы сохранить красивые руки, он ответил: НИЧЕГО! Да, любая работа портит наши руки, но в этой сакраментальной игре слов - не вся правда. Корявые ногти и бахрома заусенцев вокруг них бывают и от безделья, демонстрируют неуважение к себе и окружающим.

КАЖДОЙ женщине для ухода за ногтями нужны две пары маникюрных ножниц с загнутыми лезвиями: узкие и тонкие - для подрезания кожицы, пошире и потолще - для ногтей. Альтернатива - маленькие кусачки, отдельные для кожи и ногтей. Но лучше иметь и кусачки, и ножницы. Для придания кромкам ногтей безупречной гладкости нужна пилка, лучше с современным сапфировым пилящим слоем.

Казалось бы, выбор этих вещей в продаже велик, на все вкусы и на разные кошельки. Причем внешне маникюрные инструменты разных фирм могут почти не отличаться, и вы малодушно выберете более дешевые. Потом окажется, что ножницы и кусачки не режут, а мнут, а на пилке после первых же применений навсегда остаются темные полосы. Как известно, скупой платит дважды. Гораздо практичнее сразу купить качественные маникюрные инструменты, которые будут верно служить вам десятилетия и радовать каждый раз, как вы берете их в руки, своей безупречностью и изящным дизайном.

КАК ОТЛИЧИТЬ ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО

Свойства режущих инструментов зависят прежде всего от качества стали. А лидером в их производстве уже более 700 лет является немецкий город Золинген, где используется самая высококачественная крупновская сталь. Слово «Золинген» не является названием фирмы, как думают некоторые.

ДЕЛО НАШИХ РУК

Это символ хороших вещей, знак качества изделий, произведенных только в этом городе. Их можно отличить от внешне похожих изделий из Азии или стран Восточной Европы по особым признакам, которые знают только специалисты. А теперь будете знать и вы.

Прежде всего рассмотрите маникюрные ножницы и кусачки вблизи, лучше через лупу. На поверхности металла не должно быть выбоин, заусенцев, а полировка должна быть безупречной.

Ножницы возьмите за оба колечка и разведите лезвия на 90 градусов. Убедитесь, что между ними есть легкий люфт. При отсутствии люфта или при чрезмерном люфте ножницы не будут резать так легко и ровно.

Дальше разведите лезвия на всю ширину и, держа ножницы сверху лезвиями в вертикальной плоскости, отпустите одно колечко. При этом лезвия не должны сомкнуться. Чем раньше остановится в движении отпущенное вами лезвие, тем больше рабочая поверхность ножниц и тем лучше их качество. Ведь именно с этого места начинает работать «эффект пружины», который и обеспечивает безукоризненно ровный срез.

Теперь посмотрите на разомкнутые лезвия ножниц «в профиль». Вы можете заметить, что лезвия не строго параллельны, а одно как бы заходит за другое. Сомкните лезвия, и в месте соединительного винта на просвет будет виден небольшой зазор, который уменьшается к кончикам ножниц и на кончиках сходится на нет. Это не дефект, а напротив, признак хорошего качества: лезвия пружинят, обеспечивая ровный срез, а соединительный винт хорошо отрегулирован.

Кусачки для кожи и для ногтей отличаются длиной и шириной лезвий. Для кожи лезвия более короткие и узкие.



При выборе кусачек проверьте качество выполнения режущих лезвий. Для этого посмотрите на просвет на режущие кромки кусачек в сомкнутом положении. Соприкасаться должны лишь кончики лезвий, а к основанию идет слегка расширяющийся зазор. Зато при нажатии на ручки кусачек зазор должен полностью исчезнуть. Отрегулированные так лезвия обеспечивают при нажатии на ручки плавно нарастающее усилие.

Пилка для ногтей должна быть гибкой и упругой. Проверьте это при покупке. Посмотрите внимательно: на кромках пилки, пластмассовой ручке и полированном кончике не должно быть выбоин и заусенцев.

Пилящий состав из крохотных, размером в тысячные доли миллиметра кристалликов сапфира наносится на полотно особым гальваническим способом. Как правило, одна из сторон пилки делается более гру-

бой, для первичной обработки, другая - нежной, для окончательной шлифовки.

На качественных пилках пилящий состав нанесен надежно и не осыпается, оставляя темные полосы. После использования могут остаться светлые полосы, которые легко смываются теплой водой. Еще лучше очищать пилку, наклеив и затем отодрав кусок пленки «скотч».

При покупке маникюрных принадлежностей внимательно рассмотрите нанесенную на них маркировку. Там должен стоять торговый знак фирмы, например, Dewal, и слова: «Germany, Solingen». Впрочем, на некоторых качественных изделиях вы можете и не обнаружить слова «Soleningen», поскольку этот знак ставится только на изделиях, произведенных в городе Золинген. В этой ситуации должна быть товарная марка фирмы-производителя (продавца) и артикул изделия. Если стоит штамп Solingen без указания торговой марки и арти-

кула, то эти изделия могут быть сомнительного производства. Немецкие фирмы порой выводят свое производство за пределы этого небольшого городка, чтобы снизить себестоимость изделий.

КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ИНСТРУМЕНТАМИ

Если вы приобрели качественные маникюрные инструменты «Золинген» и со временем вам стало казаться, что они режут хуже, не пытайтесь их заточить. В хороших фирмах последняя стадия заточки изготовленного инструмента производится только вручную опытнейшими мастерами, и самим лучше с лезвиями ничего не делать.

Вы можете подрегулировать люфт между лезвиями ножниц. При регулировке подбирайте люфт так, чтобы разведенное и свободно падающее лезвие останавливалось как можно раньше.

Чтобы маникюрные инструменты как можно дольше сохраняли безупречное качество, никогда не используйте ножницы и кусачки для кожи для обрезания ногтей. Лучше не пользоваться ножницами и кусачками в ванне, под водой. После каждого употребления ножниц и кусачек промойте их чистой теплой водой и высушите феном. Но лучше протирать лезвия чистым спиртом, который не вызывает коррозии и быстро испаряется. Периодически смазывайте высококачественным машинным маслом область соединительного винта и лезвия, которые не покрыты никелировкой. Оно может заодно использоваться для смазки швейных машинок, часов, бытовой техники и даже оружия.

Наталья КОНОПЛЕВА

Редакция благодарит сотрудников фирмы «Кредит Керамика» за помощь в подготовке материала.
«Женские секреты»

качественные маникюрные инструменты, которые будут верно служить вам десятилетия и радовать каждый раз, как вы берете их в руки, своей безупречностью и изящным дизайном.

КАК ОТЛИЧИТЬ ХОРОШЕЕ КАЧЕСТВО

Свойства режущих инструментов зависят прежде всего от качества стали. А лидером в их производстве уже более 700 лет является немецкий город Золинген, где используется самая высококачественная крупновская сталь. Слово "Золинген" не является названием фирмы, как думают некоторые.

Теперь посмотрите на разомкнутые лезвия ножниц "в профиль". Вы можете заметить, что лезвия не строго параллельны, а одно как бы заходит за другое. Сомкните лезвия, и в месте соединительного винта на просвет будет виден небольшой зазор, который уменьшается к кончикам ножниц и на кончиках сходится на нет. Это не дефект, а напротив, признак хорошего качества: лезвия пружинят, обеспечивая ровный срез, а соединительный винт хорошо отрегулирован.

Кусачки для кожи и для ногтей отличаются длиной и шириной лезвий. Для кожи лезвия более короткие и узкие.

Пилка для ногтей должна быть гибкой и упругой. Проверьте это при покупке. Посмотрите внимательно: на кромках пилки, пластмассовой ручке и полированном кончике не должно быть выбоин и заусенцев.

Пилка для ногтей должна быть гибкой и упругой. Проверьте это при покупке. Посмотрите внимательно: на кромках пилки, пластмассовой ручке и полированном кончике не должно быть выбоин и заусенцев.

Пилка для ногтей должна быть гибкой и упругой. Проверьте это при покупке. Посмотрите внимательно: на кромках пилки, пластмассовой ручке и полированном кончике не должно быть выбоин и заусенцев.

Пилка для ногтей должна быть гибкой и упругой. Проверьте это при покупке. Посмотрите внимательно: на кромках пилки, пластмассовой ручке и полированном кончике не должно быть выбоин и заусенцев.

При покупке маникюрных принадлежностей внимательно рассмотрите нанесенную на них маркировку. Там должен стоять торговый знак фирмы, например, Dewal, и слова: "Germany, Solingen". Впрочем, на некоторых качественных изделиях вы можете и не обнаружить слова "Solvingen", поскольку этот знак ставится только на изделиях, произведенных в городе Золинген. В этой ситуации должна быть товарная марка фирмы-производителя (продавца) и артикул изделия. Если стоит штамп Solingen без указания торговой марки и арти-

ку, наклеив и затем отодрав кусок пленки "скотч".

При покупке маникюрных принадлежностей внимательно рассмотрите нанесенную на них маркировку. Там должен стоять торговый знак фирмы, например, Dewal, и слова: "Germany, Solingen". Впрочем, на некоторых качественных изделиях вы можете и не обнаружить слова "Solvingen", поскольку этот знак ставится только на изделиях, произведенных в городе Золинген. В этой ситуации должна быть товарная марка фирмы-производителя (продавца) и артикул изделия. Если стоит штамп Solingen без указания торговой марки и арти-

ку, наклеив и затем отодрав кусок пленки "скотч".

При покупке маникюрных принадлежностей внимательно рассмотрите нанесенную на них маркировку. Там должен стоять торговый знак фирмы, например, Dewal, и слова: "Germany, Solingen". Впрочем, на некоторых качественных изделиях вы можете и не обнаружить слова "Solvingen", поскольку этот знак ставится только на изделиях, произведенных в городе Золинген. В этой ситуации должна быть товарная марка фирмы-производителя (продавца) и артикул изделия. Если стоит штамп Solingen без указания торговой марки и арти-

НЕ ПЕЙ ИЗ БОЛОТЦА - ПОКОЙНИЧКОМ СТАНЕШЬ!

Отравиться можно всем, чем угодно. "Ядовитые вещества" - это не только цианистый калий и хлор. Врачи утверждают, что обычными некачественными продуктами люди травятся гораздо чаще, чем алкоголем, химикатами, неизвестными грибами или ягодами. Понятное дело, незнакомые растения можно и не есть. Но как быть с тем, что появляется на нашем столе ежедневно - мясом, молоком, яйцами, водой, овощами и фруктами?

УМЕНИЕ отличить качественные продукты от испорченных не менее ценно, чем мытье рук. Например, не стоит верить на слово продавцу, утверждающему, что рыба разваливается и выглядит мятой, потому что она морожена. Мясо, отстающее от костей - признак порчи, а серый цвет и "помятость" - присутствия в рыбе (это касается и говядины, и свинины, и баранины, и птицы) вредных микроорганизмов.

Нельзя пить некипяченое молоко, даже если корова, которая его дала, хорошо вам знакома: никто не знает, какую воду она пила и что ела. Зараза может попасть в молоко с вымени животного, рук доярки, вместе с пылью со стен коровника в конце концов. От сырых и полусырых яиц (вареных всмятку или "в мешочек") тоже лучше отказаться и вообще использовать только яйца, пролежавшие в холодильнике не меньше 10 дней.

С алкоголем дело обстоит сложнее: суррогат непросто отличить от нормального продукта. То же касается овощей и фруктов, на которые садоводы и огородники не пожалели удобрений. Отравления спиртным и пестицидами - одни из самых тяжелых: непрекращающаяся рвота часто перетекает в обморок.

Помочь отравившемуся организму несложно. Важная деталь: после чистки желудка в течение 24 часов к еде лучше не притрагиваться. Обязательно нужно много пить: холодный несладкий чай, кипяченую воду, специально приготовленный раствор - на литр воды столовую ложку сахара, по щепотке соли и пищевой соды.

Почувствовав тошноту и головокружение, стоит все-таки обратиться к врачу. Во-первых, отравление нельзя игнорировать: банальная диарея, к примеру,

ведет к обезвоживанию организма и, как следствие, к судорогам, обморокам и даже смерти. Во-вторых, перепутать пищевые отравления с серьезным недугом (дизентерией, сальмонеллезом, гепатитом) просто.

В том, что люди стали чаще травиться, есть и вина врачей: диетологи (и необязательно шарлатаны) на весь мир раструбили о том, что пищу нужно варить, жарить и печь как можно меньше. С доводами специалистов по питанию никто и не спорит: готовка действительно не прибавляет ценности продуктам. Но, отправляя в рот очередной кусок мяса с кровью или глотая колодезную водицу, стоит еще раз вспомнить о том, что от холеры умирают, а гепатит разрушает печень. Не бойтесь показаться мнительным и "подлорщить" себе трапезу. Гораздо хуже отравиться самому.

"Ставропольская правда"



ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

● Качество рыбы проверить несложно: достаточно воткнуть в нее нож, нагретый в кипятке, а затем быстро вынуть. Если острое неприятно пахнет - от рыбы стоит отказаться.

● Подгнившие овощи или фрукты есть нельзя даже после того, как все пораженные участки тщательно срезаны. Это касается и хлеба с заплесневевшей корочкой. Самый маленький участок плесени и гнили отравляет невидимым ядом весь продукт.

● Если человек чувствует боль в желудке или приближение диареи после того, как выпил молока, - это не обязательно отравление. Расстройством желудочно-кишечного тракта вызывает лактоза (молочный сахар), которую организм взрослого человека практически не усваивает.

● Свежесть мяса можно определить по его упругости: достаточно сделать небольшой надрез и надавить на него пальцем. Если срез выравнивается медленно - мясо некачественное.

● Продукты питания нужно размораживать только в холодильнике, положив их на нижнюю полку. При комнатной температуре и в воде болезнетворные бактерии размножаются в них с бешеной скоростью.

"Собеседник"

ОСТОРОЖНО - ДЖАКУЗИ!

ЛЮДИ, установившие в доме джакузи, подвергают себя постоянному риску серьезного заболевания, сообщает Би-Би-Си. По мнению специалистов из Национального еврейского медицинского центра (США), пузырьки, вырывающиеся из горячей ванны, образуют в воздухе мельчайший аэрозоль. Вместе с ним в легкие попадают нетуберкулезные микобактерии.

В последнее время врачам пришлось столкнуться с четырьмя случаями загадочной болезни легких у детей. Во всех случаях маленькие пациенты проживали в домах с джакузи. Как оказалось, их болезнь была вызвана именно

нетуберкулезными микобактериями, которые в обычных условиях не представляют опасности для человека. Неприятности возникают тогда, когда бактерии в течение длительного времени попадают в легкие с мельчайшими каплями воды в виде своеобразного "тумана". Больных могут беспокоить лихорадка, кашель, потеря в весе, усталость. В легких случаях лучшим решением становится избавление от джакузи, но при запущенной форме болезни приходится прибегать к антибиотикам и стероидным гормонам.

"Труд-7"

ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ: НАМ НУЖЕН ПЕРЕВОДЧИК

Часто ли вы слышали от подруги: "Мой муж никогда не понимает меня" или "Он словно не слышит, что я говорю, мы с ним говорим на разных языках"?

Если, к несчастью, у вас возникло подобное непонимание, то я постараюсь выступить в роли толмача, переводчика с мужского языка на женский, и наоборот. Первое, что вы должны знать:

Женщины обсуждают друг с другом свои проблемы, пытаются переубедить собеседника. В процессе разговора часто обмениваются опытом.

Мужчины убеждены, что если женщины обсуждают с ними свои проблемы, то, значит, жаждут получить от них квалифицированный совет. На самом деле чаще всего женщине просто нужно, чтобы ей посочувствовали. Советы чаще всего она получает от подруг или... своего психолога.

О ПРОБЛЕМАХ

Большинство женщин считает брак удачным до тех пор, пока пара может вместе обсуждать возникшие проблемы.

Большинство мужчин расценивает отношения как неудачные, если слишком часто приходится говорить о проблемах.

ЖЕНЩИНЫ ЗАДАЮТ ВОПРОСЫ

Когда беседуют мужчина и женщина, больше вопросов задает она, так как убеждена в том, что это один из наилучших способов поддержать беседу. Мужчины же воспринимают вопросы, как обращение к ним за информацией.

Мужчины редко задают вопросы на личные темы. Они считают, что если женщина сочтет нужным, то сама все расскажет, женщина же думает, что если она не задаст подобных вопросов, то мужчина со-

ПРОЯВЛЕНИЕ НАЗОЙЛИВОСТИ, для женщин - СПОСОБ ВЫРАЖЕНИЯ ДРУЖЕСКИХ ЧУВСТВ И ЗАБОТЫ.

ПООЩРЕНИЕ СОБЕСЕДНИКА

Женщины чаще поощряют собеседника, чаще кивают и дают утвердительные ответы. Мужчины убеждены, что это знаки согласия с ними - не всегда так! Иногда она просто кивает, чтобы не создавалось "напряга", и при этом далеко не всегда согласна с мужчиной. С другой стороны, жены обижаются на мужей, когда те редко произносят ободряющие слова.

МУЖЧИНЫ ПЕРЕБИВАЮТ ЧАЩЕ

Замечания во время разговора (порой довольно резкие) чаще позволяют себе мужчины. Для них это естественная форма беседы. У женщин это вызывает молчаливый протест. Полутные комментарии в разговоре женщины воспринимают как нападение.

ТЫ И МЫ.

Чтобы дать собеседнику почувствовать общность взглядов, женщины часто пользуются словами "ты" и "мы". Мужчины не любят констатировать факт или просто высказывать о нем свое мнение. Их любимое слово "я". Поэтому женщин так часто обижает авторитарный тон. Может быть, они просто не понимают, что это проявление мужественности, а не чувства превосходства?!

Познакомим вас с некоторыми правилами, которые хотя бы немного помогут вам приблизить общение к идеальному.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

ко повод для обиды со стороны женщины, то ему необходимо "сменить пластинку" и выразить сочувствие. Женщина, в свою очередь, может предупредить конфликт, если прямо скажет: "Мне кажется, я знаю, что делать, просто мне хотелось бы немного поговорить об этом с тобой".

ПРАВИЛО ВТОРОЕ

Для мужчин и, иногда, женщин. Покажите, что вы умеете слушать. Ободряющее "да" и кивок головой, если вы не любите лишних слов, а также выражение внимания на лице помогут вам. Таким образом ваш собеседник не будет теряться в догадках - слушаете вы его или нет?

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ

Не позволяйте себе перебивать говорящего. Не спешите выразить свою мысль, пока ваш собеседник не закончил говорить. Если уж вас перебили, то не стоит автоматически истолковывать это как отрицательное отношение к сказанному, лучше отнеситесь к комментариям как к вовлеченности в беседу и интересу лично к вам.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

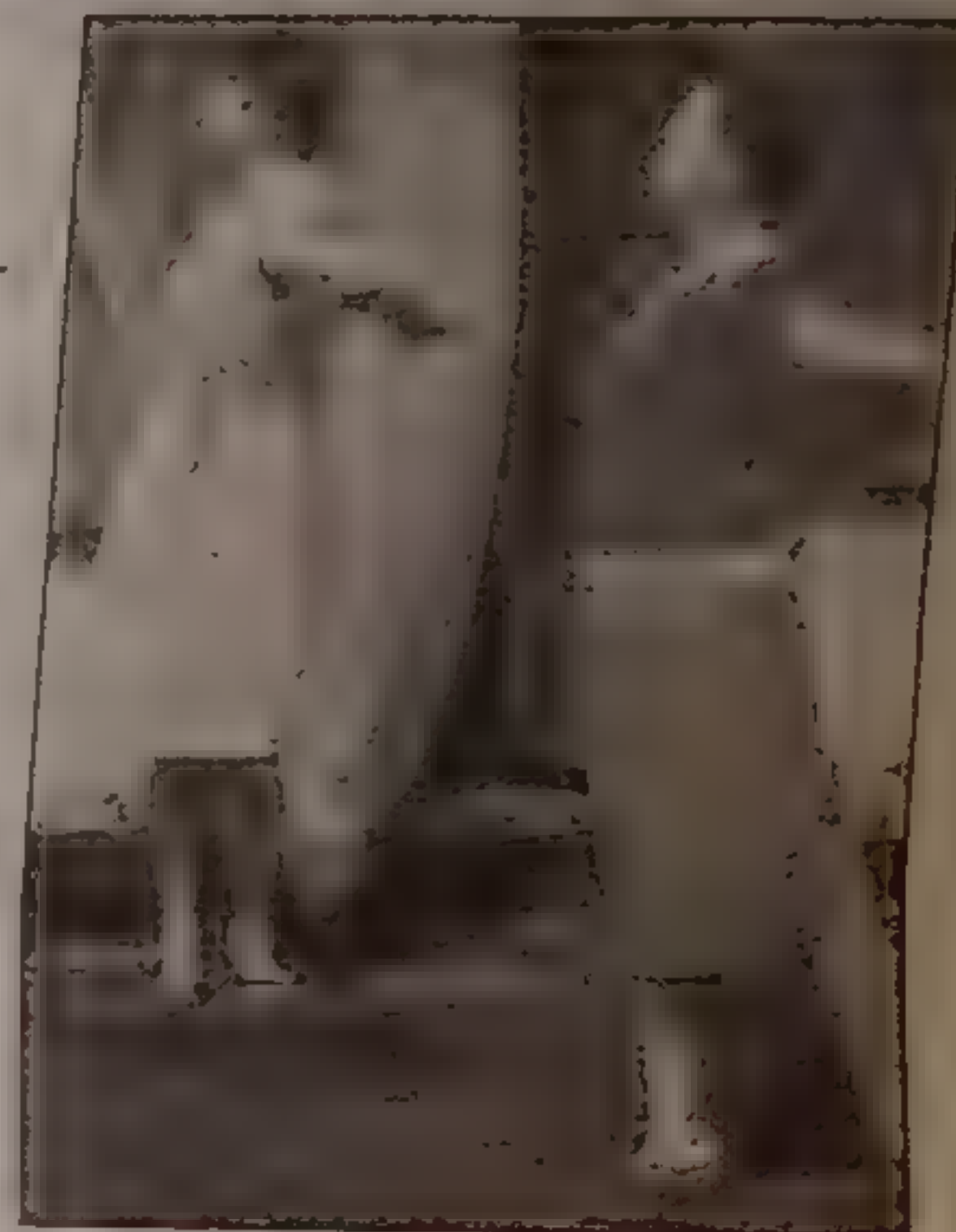
Искусно заданный вопрос - умение начать и поддержать разговор. Умейте задавать вопросы на тему, интересную собеседнику.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Будьте тактичны. У каждого есть своя "любимая мозоль", желательно на нее не наступать. Порой даже любящие и внимательные люди совершают ошибки: одного намека на, например, лишний вес или профессиональные проблемы (т. е. внешность у женщин и социальные отношения у мужчин) достаточно, чтобы разрушить приятное общение. Конечно, это не означает,

В КРАСНЫЙ ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ

Что такое женские прокладки, благодаря рекламе сегодня знают даже грудные дети. Ни для кого не секрет и то, как ими нужно пользоваться. А вот какие удобнее и надежнее, каждая дама определяет опытным путем.



ТОЛЬКО ДЛЯ ДАМ

Вспомним совсем недавние годы: в критические дни незаменимыми помощниками дам были вата и марля. "Кулек" из этих материалов получался объемистым, но впитывал, к сожалению, мало. Доставлял он и другие хлопоты... В общем, критические дни были сущим наказанием. Лет десять назад все вздохнули с облегчением - в продаже появились спасительные прокладки фабричного производства. Менее объемные, удобные, гигиеничные, хорошо оформленные. Первым отечественным производителем, наладившим выпуск женских прокладок, стала Кондровская бумажная компания. Ее продукция "Натали" служит нам до сих пор.

Со временем мы познакомились и с импортными изделиями. Первыми "ласточками" стали прокладки из Польши "Белла". Ассортимент богател день ото дня - и сегодня наряду с недорогой отечественной продукцией встречаются изысканные изделия зарубежных фирм по сногшибательным ценам.

МЕНЬШЕ ЗНАЕШЬ - КРЕПЧЕ СПИШЬ

ГОСТа на женские гигиенические прокладки не существует, а есть лишь технические условия (ТУ), причем у каждой фирмы свои. И по всем этим ТУ прокладки не обязаны быть стерильными. Признаться, нас это удивило: казалось бы, такой деликатный товар должен соответствовать самым строгим требованиям. Однако, вникнув в суть дела более детально, мы поняли, что технические условия всех прокладок предусматривают защиту от микробов. Например, по ТУ фирмы "Проктэр энд Гэмбл" обсемененность верхнего слоя не должна превышать 10^3 . С таким количеством бактерий организм справляется легко и без последствий. Более высокая степень этой самой обсемененности говорит о том, что изделием лучше не пользоваться.

ГЛАВНОЕ - НАЧИНКА

Прокладки напоминают трехслойный бутерброд. И самое главное - то, что внутри. Именно от того, как и из чего сделан внутренний слой, зависит, будете ли вы чувствовать себя комфортно в критические дни. "Начинка" бывает трех видов - из распушенной древесной целлюлозы ("пушонки"), из нее же с суперадсорбентом и из нетканого целлюлозного полотна с суперадсорбентом. Изделия с "пушонкой" дешевле, но великоваты в объеме, не так много впитывают и плохо моделируются, порой вызывают чувство дискомфорта. Прокладки с суперадсорбентом хорошо впитывают, лучше прилегают к телу, причем могут быть очень тонкими. Но и у них есть недостаток: как бы ни был совершенен процесс производства, технические

Большинство мужчин расценивает отношения как неудачные, если слишком часто приходится говорить о проблемах. **ЖЕНЩИНЫ ЗАДАЮТ ВОПРОСЫ**

Когда беседуют мужчина и женщина, больше вопросов задает она, так как убеждена в том, что это один из наилучших способов поддержать беседу. Мужчины же воспринимают вопросы, как обращение к ним за информацией.

Мужчины редко задают вопросы на личные темы. Они считают, что если женщина сочтет нужным, то сама все расскажет, женщина же думает, что если она не задаст подобных вопросов, то мужчина сочтет, что он ей безразличен. **ДЛЯ МУЖЧИН ВОПРОСЫ -**

нападение. **ТЫ И МЫ.**

Чтобы дать собеседнику почувствовать общность взглядов, женщины часто пользуются словами "ты" и "мы". Мужчины не любят констатировать факт или просто высказывать о нем свое мнение. Их любимое слово "я". Поэтому женщин так часто обижает авторитарный тон. Может быть, они просто не понимают, что это проявление мужественности, а не чувства превосходства?!

Познакомим вас с некоторыми правилами, которые хотя бы немного помогут вам приблизить общение к идеальному.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

Настройтесь на "волну" своего собеседника. Если мужчина видит, что его совет - толь-

к вовлеченности в беседу и интересу лично к вам.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ

Искусно заданный вопрос - умение начать и поддержать разговор. Умейте задавать вопросы на тему, интересную собеседнику.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ

Будьте тактичны. У каждого есть своя "любимая мозоль", желательно на нее не наступать. Порой даже любящие и внимательные люди совершают ошибки: одного намека на, например, лишний вес или профессиональные проблемы (т. е. внешность у женщин и социальные отношения у мужчин) достаточно, чтобы разрушить приятное общение. Конечно, это не значит, что вы должны быть все время настороже, но деликатность и тактичность всегда ценятся.

Конечно люди не всегда, скорее, даже никогда не подходят друг другу идеально. Идеал - это то, к чему стоит стремиться, но достичь его невозможно. Поэтому учитесь понимать различия между вами и спокойно относиться к тому, что другой человек СО ВСЕМ ДРУГОЙ. Различия естественны, и они ни в коей мере не свидетельствуют о неуважении или равнодушии.

"Эго"

всем этим ту прокладку, которая нас это удивило: казалось бы, такой деликатный товар должен состоять из самых строгих требований. Однако, вникнув в суть дела более детально, мы поняли, что технические условия всех прокладок предусматривают защиту от микробов. Например, по ТУ фирмы "Проктэр энд Гэмбл" обсемененность верхнего слоя не должна превышать 10^3 . С таким количеством бактерий организм справляется легко и без последствий. Более высокая степень этой самой обсемененности говорит о том, что изделием лучше не пользоваться.

ГЛАВНОЕ - НАЧИНКА

Прокладки напоминают трехслойный бутерброд. И самое главное - то, что внутри. Именно от того, как и из чего сделан внутренний слой, зависит, будете ли вы чувствовать себя комфортно в критические дни. "Начинка" бывает трех видов - из распушенной древесной целлюлозы ("пушонки"), из нее же с суперадсорбентом и из нетканого целлюлозного полотна с суперадсорбентом. Изделия с "пушонкой" дешевле, но великоваты в объеме, не так много впитывают и плохо моделируются, порой вызывают чувство дискомфорта. Прокладки с суперадсорбентом хорошо впитывают, лучше прилегают к телу, причем могут быть очень тонкими. Но и у них есть недостаток: как бы ни был совершен процесс производства, технологически просто невозможно добиться того, чтобы суперадсорбент располагался равномерно по всей прокладке. Его обязательно где-то больше, а где-то меньше. Хорошо, если большая доля вещества приходится на середину прокладки. А если он расположился по краям? В последнем случае можно попасть в неприятную ситуацию...

Особую роль играют верхний (покровный) и нижний (защитный) слои. Покровный делают из нетканого материала или из перфорированной полимерной пленки. Пленка лучше пропускает влагу, но не всем женщинам приятно соприкосновение с синтетическим материалом. Задача защитного слоя - не допустить влагу к белью, сохранить его в чистоте. Лучше полимерной пленки (на этот раз, конечно, без отверстий) с этой задачей не справляется ни один материал.

Иногда прокладки изготовлены в виде пакета. Их нижний слой является продолжением верхнего нетканого, под который для надежности подложена пленка. Такой вариант от казусов не застрахует...

КТО ЗА "КРЫЛЫШКИ"?

Удобство - категория индивидуальная. Подружкины советы не всегда оказываются полезными, а рекламу можно расценивать лишь как информацию к размышлению - не более того. К примеру, дамы с телеэкранов утверждают, что не могут жить без прокладок с "крылышками". А у многих рядовых гражданок к этим деталям немало претензий - они не всегда спасают белье, частенько сбиваются, иногда липнут к коже...

По свидетельству экспертов и оценкам большинства опрошенных дам, оптимальным вариантом можно считать прокладку длиной не менее 20 - 22 см, "повторяющую форму тела", если использовать язык рекламы, а по терминологии специалистов - анатомическую форму. Но в зависимости от особенностей вашей фигуры и индивидуальных ощущений возможны варианты. Выбрать есть из чего: прокладки бывают овальные, прямоугольные, анатомической формы, узкие - до 5 см и широкие - до 7,5 см (размер дан по средней части прокладки).

"Спрос"

ЛЕЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Лицензия МДКЗ № 9333/0792

● КУРСЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ;

ГИНЕКОЛОГИЯ - лечение эндометриоза, эрозий, нарушений менструального цикла, дисменореи, миом матки, климактерического синдрома, прерывание беременности без операций

● ПОЛНАЯ ЛАБОРАТОРНАЯ ДИАГНОСТИКА - гормоны, инфекции, спермограмма

ПРОФИЛАКТИКА СЛУЧАЙНЫХ СВЯЗЕЙ, а также ПРОСТАТИТ, СЕКСУАЛЬНЫЕ РАССТРОЙСТВА, БЕСПЛОДИЕ, ВАРИКОЦЕЛЕ.

Тел.: (095) 155-97-07. Возможен выезд. Internet: www.mcv.ru
М. Аэропорт, ул. Черняховского, д. 15 (с 9.00 до 21.00).

ТАЙКОМ ОТ МАМЫ

МАЛЕНЬКАЯ ДЕВОЧКА НЕ ПОЙДЕТ К ГИНЕКОЛОГУ

К сожалению, родители и окружающие вспоминают, что перед ними будущая мама, только когда девочка вступила в пору полового созревания. Чаще всего это происходит после менархе (первой менструации). До этого малышка может мерить мамины туфли, баюкать куклу, не надевать розовые трусики, а хотеть только голубые, но она все равно остается для взрослых милой крохой, ребенком, никак не маленькой женщиной. И только если девочка начнет трогать и чесать «запретные» места, беспричинно хныкать, появятся другие тревожные симптомы, родители недоумевают и ведут ее к врачу. Что же происходит и насколько это опасно для подросткового ребенка? Рассказывает детский гинеколог, доктор медицинских наук, профессор Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН Елена УВАРОВА.

ВИНОВНЫ РОДИТЕЛИ

Шестьдесят, а то и восемьдесят процентов от общего числа гинекологических болезней, встречающихся у детей, составляют случаи вульвовагинита - воспалительного заболевания наружных половых органов (вульвы) и влагалища. Основные жалобы - отек половых органов, боли или зуд вульвы, боли при мочеиспускании, выделения из влагалища (слизистые, гнойные, творожистые, иногда с запахом). Способствуют возникновению вульвовагинита низкий уровень эстрогенов (женских половых гормонов) и нейтральная среда влагалища, характерные для детского возраста. Но основная причина этого заболевания - несоблюдение правил гигиены, причем «в обе стороны». Можно нерегулярно подмывать девочку, редко менять трусики, а можно переусердствовать с чистой водой, если промывать ее влагалище, да еще с мылом! Нарушается естественная микрофлора и начинается дисбактериоз. Был даже вопиющий случай, когда мама, тщательно подмывая дочь, ухитрилась повредить ей девственную плеву. Всего же около 90 процентов гинекологических заболеваний у маленьких девочек происходит исключительно из-за неграмотности их родителей.

ТАМ ТРОГАТЬ СТЫДНО

Часто мамы и папы сами создают себе и дочерям дополнительные сложности, потому что слишком стеснительные. Вот вам история из моей практики.

В одной семье появился наконец долгожданный ребенок: дочка Ленокка. Она росла здоровой и очень активной, много бегала. Но было одно «но»: мама и папа, вполне образованные и интеллигентные люди, половые органы считали чем-то постыдным, недостойным. Они мне сами потом рассказывали, что даже при занятиях сексом старались не смотреть на гениталии друг друга. Немудрено, что мать так и не смогла заставить себя прикоснуться к вульве дочери, чтобы ее подмыть, и, конечно же, не научила ее правильно подмываться самостоятельно.

Когда Лене исполнилось 3 года, родители заметили, что она очень часто уединяется, снимает трусики и трогает «там». Ее строго наказывали, запрещали это делать, грозили, ругали, но ничего не помогало. Через год обратили внимание, что Ленокка вскрикивает, когда ходит в туалет. Мать поинтересовалась, в чем дело, но Ленокка, зная, что родители ее накажут, не сказала. Ей становилось все хуже, она перестала спать, плохо ела, девочку мучил зуд. Наконец, ее привели ко мне. Выяснилось, что у Ленокки хронический вульвовагинит, спровоцированный постоянным онанизмом.

Лечение было комплексным: гигиенические процедуры плюс беседы с психологом и мамой. Девочку удалось убедить, что трогать «там» во время правильных подмываний - не стыдно, а совершенно естественно. Постоянное же чесывание может снова вызвать инфекцию.

Вульвовагинит важно вовремя диагностировать и вылечить, поскольку постепенно он может перейти в хронический и привести к разным осложнениям вплоть до бесплодия. Лечение вульвовагинита, как правило, местное. Проводится промывание влагалища антисептическим раствором, вводятся свечи с антибиотиками с учетом чувствительности флоры, назначаются прокладки на вульву с каким-либо кремом, мазью или эмульсией. Девочкам со специфическим вульвовагинитом, то есть вызванным особыми микро-

организмами, необходимо проводить комплексную антибактериальную терапию, а не только местное лечение.

СТРАННАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

А вот другой пример. Четырехлетняя Наташа с плачем прибежала к маме. Между ног у нее виднелась... ручка от пластмассового совочка. Девочка играла в песочнице одна, ей стало скучно, и она стала засовывать совочек, куда не следовало. Наташа и раньше отличалась любознательностью и склонностью к исследованиям, разбирала сложные игрушки, иногда добиралась до кухонных приборов, спрашивала, зачем дырочки в ушах, носу и между ног. Слава богу, мама не растерялась и быстро извлекла игрушку, промыла влагалище марганцовкой и смазала йодом царапины на промежности. Удалось избежать инфекции, девочка была сильно напугана и больше не пыталась засовывать во влагалище предметы. Зато вскоре папа вытащил у нее из уха вишневую косточку.

Детское любопытство творит злые шутки с такими исследовательницами. Из инородных тел, извлеченных у маленьких пациенток, можно составить коллекцию - это игрушки, ручки, карандаши, булавки, иногда даже рабочие инструменты...

Основное осложнение после попадания внутрь инородного предмета - тот же вульвовагинит. Сначала начинается гнойный воспалительный процесс во влагалище непосредственно вокруг инородного тела, который потом распространяется на вульву. Основные симптомы - беспокойное поведение, необычные выделения из влагалища, возможно повышение температуры.

«Засовывание» всяких предметов облегчается еще и тем, что вход во влагалище у девочки шире, чем у девушки. Девственная плева - эластичная мембрана с дырочкой диаметром около 1 см. Она не является реальным препятствием для проникновения внутрь. Кроме того, плева бывает разного строения: полулунная, кольцевидная, бахром-

чатая, что позволяет «пропускать» предметы разной формы.

КАРМАШЕК С ЗАПАХОМ

Особо «внимательные» (именно в кавычках!) мамы иногда вдруг замечают, что половые органы девочки не такие, как у других детей. У 5-летней Насти некоторое время были проблемы с мочеиспусканием. Она могла долго терпеть, отказывалась идти в туалет, если ей говорили, что надо. Постепенно у девочки появился неприятный запах и сильные выделения из влагалища. Мама осмотрела Настю и обнаружила, что ее половые губы почти полностью срослись. Мне пришлось разъединять их механически, предварительно обработав 5-процентной лидокаиновой мазью. Затем было назначено смазывание кремом с эстрогенами 2 раза в день в течение 2 недель, потом - 1 раз в день для профилактики. Больше у Насти не было проблем с мочеиспусканием, ее половые губы стали такой же формы, как у других девочек.

В препубертатном периоде выработка эстрогенов очень низкая, и легкая травма или раздражение половых губ (например, после вульвовагинита) может привести к их сращению. Частичное сращение встречается довольно часто. Если половые губы сомкнулись более чем наполовину, возможно скопление мочи во влагалище, приводящее к неприятному запаху и белям. При полном сращивании отток мочи прекращается. Лечение проводят кремом с эстрогенами, а потом - мазями с витаминами А и D, а также с оксидом цинка и тальком в течение нескольких месяцев.

Чтобы предотвратить возникновение вульвовагинита и последующие осложнения, важно приучить девочку правильно подмываться. Кроме того, не стоит надевать на нее в жаркую погоду и при выполнении физических упражнений плотно облегающие синтетические трусы. Обратите внимание и на своевременное лечение энтеробиоза - расчесы в области заднего прохода, как правило, приводят к загрязнению наружных половых органов, и, что еще более неприятно, острицы (глисты) могут заползать во влагалище, вызывая раздражение слизистой и бели.

Записала Мария КУДРЯВЦЕВА
«Здоровье и мы»





дене правил гигиены, причем "в обе стороны". Можно нерегулярно подмывать девочку, редко менять трусики, а можно переусердствовать с чистотой, если промывать ее влажными, да еще с мылом! Нарушается естественная микрофлора и начинается дисбактериоз. Был даже вопиющий случай, когда мама, тщательно подмывая дочь, ухитрилась повредить ей девственную плеву. Всего же около 90 процентов гинекологических заболеваний у маленьких девочек происходит исключительно из-за неграмотности их родителей.

ТАМ ТРОГАТЬ СТЫДНО

Часто мамы и папы сами создают себе и дочерям дополнительные сложности, потому что слишком стеснительные. Вот вам история из моей практики.

Гигиенические процедуры плюс беседы с психологом и мамой. Девочку удалось убедить, что трогать "там" во время правильных подмываний - не стыдно, а совершенно естественно. Постоянное же почесывание может снова вызвать инфекцию.

Вульвовагинит важно вовремя диагностировать и вылечить, поскольку постепенно он может перейти в хронический и привести к разным осложнениям вплоть до бесплодия. Лечение вульвовагинита, как правило, местное. Проводится промывание влагалища антисептическим раствором, вводятся свечи с антибиотиками с учетом чувствительности флоры, назначаются прокладки на вульву с каким-либо кремом, мазью или эмульсией. Девочкам со специфическим вульвовагинитом, то есть вызванным особыми микро-

булавки, иногда даже рабочие инструменты...

Основное осложнение после попадания внутрь инородного предмета - тот же вульвовагинит. Сначала начинается гнойный воспалительный процесс во влагалище непосредственно вокруг инородного тела, который потом распространяется на вульву. Основные симптомы - беспокойное поведение, необычные выделения из влагалища, возможно повышение температуры.

"Засовывание" всяких предметов облегчается еще и тем, что вход во влагалище у девочки шире, чем у девушки. Девственная плева - эластичная мембрана с дырочкой диаметром около 1 см. Она не является реальным препятствием для проникновения внутрь. Кроме того, плева бывает разного строения: полулунная, кольцевидная, бахром-

цинка и тальком в течение нескольких месяцев.

Чтобы предотвратить возникновение вульвовагинита и последующие осложнения, важно приучить девочку правильно подмываться. Кроме того, не стоит надевать на нее в жаркую погоду и при выполнении физических упражнений плотно облегающие синтетические трусы. Обратите внимание и на своевременное лечение энтеробиоза - расчесы в области заднего прохода, как правило, приводят к загрязнению наружных половых органов, и, что еще более неприятно, острицы (глисты) могут заползти во влагалище, вызывая раздражение слизистой и бели.

Записала Мария КУДРЯВЦЕВА
"Здоровье и мы"

ИСТЕРИКА У ДЕТЕЙ

Кто из нас не наблюдал с разными эмоциональными внутренними ощущениями проявления истерического поведения или состояния у детей. Да и не стоит делать вид, что мы не помним себя самих в подобных ситуациях. При этом нам кажется, что мы бы на месте этих горе-родителей запросто ликвидировали конфликт. Не будем питать иллюзий. Без знания его подоплеки и психологических механизмов сделать что-либо эффективное невозможно.

ЕСЛИ СОБЫТИЕ происходит на улице, то сочувствие окружающих только подливает масла в огонь. Цель истерического плача в том и состоит, чтобы привлечь к себе внимание. Это - главное отличие от обычных детских слез, вызванных обидой или болью. Истерические крики (приступы), начинаясь истошным плачем, могут заканчиваться головокружением, рвотой, даже обмороками. Истерика нужна ребенку, чтобы заставить взрослых выполнить его желание. Это попытка манипуляции другими людьми, хотя пока и неосознанная.

Демонстративное поведение "на публику" становится с возрастом автоматическим, чем и опасны детские истерики. А от привычки, закрепленной в раннем детстве, очень трудно избавиться, да и организм при этом подвергается непомерным нагрузкам. Особенно опасны истерики при еще слабых сосудах (детских) головного мозга - во время истерики давление резко подскакивает.

Любой ребенок в детстве топает ножками во время плача, пытаясь добиться своего. Стоит родителями при этом начать суетиться вокруг него с уговорами, как они становятся на опасный путь. В конце концов им придется выполнить все его требования и при этом стать свидетелями при знакомых быстро закрепляющегося стереотипа истерики. Малыш моментально запомнит, каким образом можно достигнуть желаемого.

Рано или поздно это приведет к тому, что не вы будете руководить действиями ребенка, а он - вашими. Если дети почув-

ствуют, что вами можно помыкать без труда, уважения от них не ждите. Дети признают авторитет взрослого человека, если он построен на строгости и справедливости. Предметом вожделения часто потом бывают магнитофон, компьютер, мопед, машина. Потребительская психология складывается у людей далеко не за один день. Ее предпосылки можно найти в раннем детстве, когда ребенок всего добивался истерикой.

Как же правильно вести себя взрослым во время детских истерик? Не стоять же рядом и смотреть, как надрывается любимое чадо? Жалость к малышу - естественная потребность любящих родителей. Совет первый и главный - пожалейте ребенка, только когда он перестанет плакать. Не пытайтесь во время истерики воздейство-

вать на детей логическими доводами - в состоянии нервного перевозбуждения они все равно не могут их воспринять. Сделайте это на следующий день.

Совет второй - используйте те качества, которые приводят вашего ребенка к истерике ему же во благо. Склонность к фантазиям, яркое воображение, желание быть в центре внимания - черты творческих личностей. Понаблюдайте за детьми в различных ситуациях и проанализируйте, что им свой-

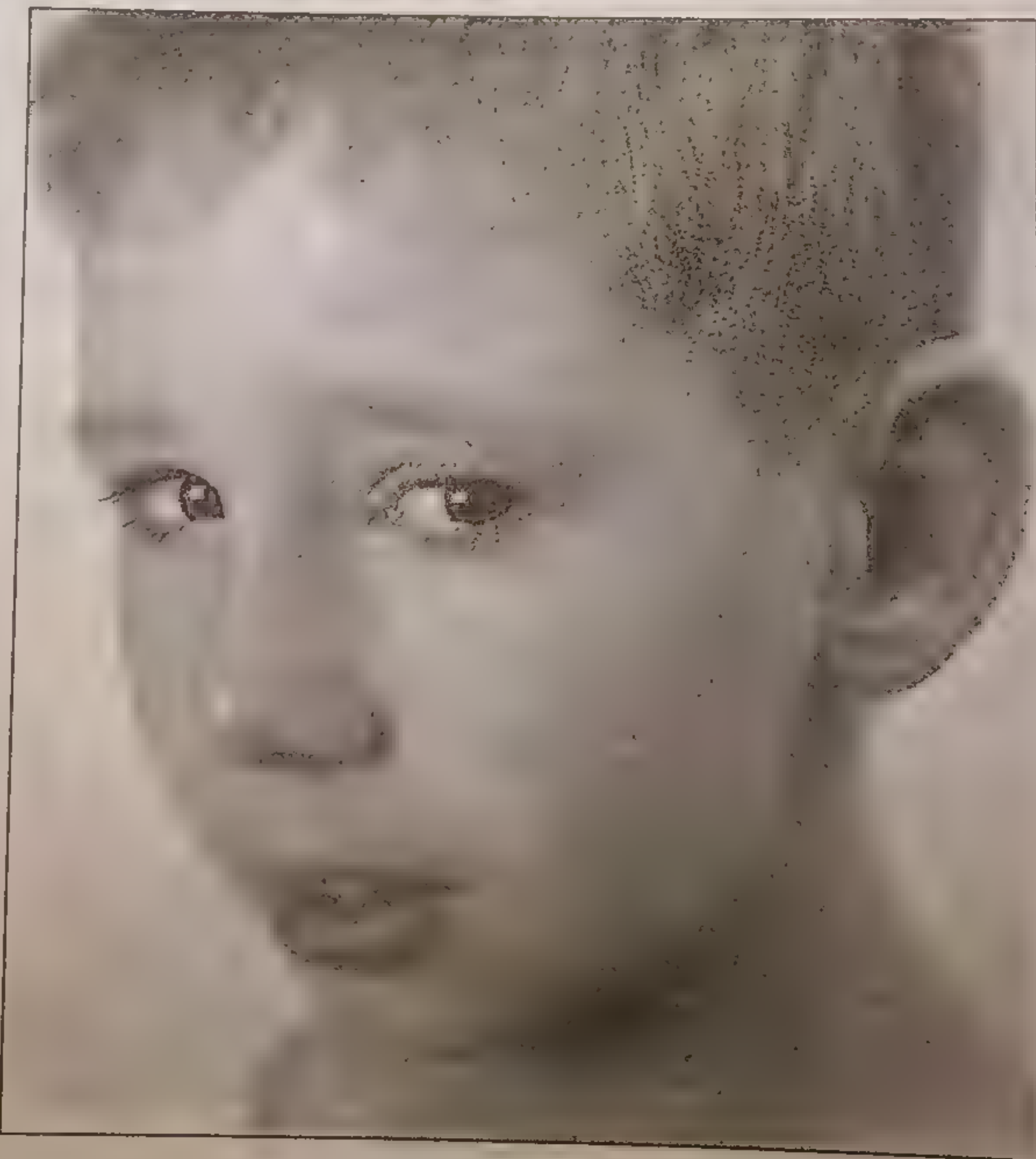
ственно больше - выдумка, полет фантазии или именно стремление привлекать к себе интерес других людей? Первая черта, как правило, присуща писателям и художникам, вторая - актерам и музыкантам. В зависимости от результатов наблюдений попытайтесь заинтересовать ребенка тем, к чему вы заметили у него склонность.

Следующий совет относится к мерам укрепления здоровья. Еще И. Павлов замечал, что истерика часто является результа-

том нарушения физиологических рефлексов нервной системы. Попробуйте, заметив приближение истерики, предложить ребенку искупаться или принять прохладный душ, чтобы не допустить бурной вспышки эмоций. Можно найти десятки способов, как отвлечь ребенка от приближающегося приступа истерики.

В таких случаях придумывается что-либо необычное: неожиданное занятие или физическое упражнение, вплоть до стойки на голове. Дайте простор своей фантазии. В качестве профилактики делаются теплые ванны ребенку на ночь. Особенно полезны с хвойным экстрактом или настоем валерианы и перечной мяты. Очень помогают горячие соленые ванночки для ног. Разведите столовую ложку соли в литре горячей воды, дайте остыть и предложите разбушевавшемуся ребенку опустить туда ножки. В это время ему можно рассказывать сказку. А утром можно в качестве продолжения сказки выйти вместе с малышом и "закопать" лопаткой в песочнице или в снегу капризы навсегда, с тем чтобы они никогда не вернулись к любимому ребенку.

Виктор ВАРЛЕН
"Отдыхай, дорогой!"



Секреты красоты

"ГЕРКУЛЕС" НА ШЕЕ

Как правило, первый своей десант в виде морщинок и дряблости кожи возраст "высаживает" на шею. Сегодня о том, как подольше сохранить кожу шеи молодой, мы беседуем с косметологом, директором Центра красоты в гостинице "Москва" Натальей Юрьевной ДУБИНИНОЙ.

НАТАЛЬЯ Юрьевна, в каком возрасте пора начинать профилактику увядания кожи шеи?

- Заботиться о коже шеи нужно с 25 лет, ведь именно в этом возрасте наш организм начинает стареть. Чтобы отдалить появление морщинок, ухаживать за кожей нужно по такой схеме. Ежедневно по утрам шею необходимо протирать тоником, затем на еще влажную кожу наносить крем. Вечерами средством для очищения кожи из-за загрязнений, потом протираем тоником и снова подпитываем кремом. Через каждые 5 - 6 дней балуем шею косметической маской. Раз в неделю шлифуем ее скрабом. Использовать скраб и маску лучше по вечерам, после того, как обработали кожу тоником. Смыв маску или скраб, снова протираем шею тоником, чтобы восстановить нормальный pH кожи, нарушенный при умывании. Затем наносим крем.

Чтобы не растягивать кожу, проделывая все эти процедуры, прикосновения нужно направлять от центра шеи к ее боковой поверхности.

Такого же ухода требует и область декольте.

- Расскажите, как среди сегодняшнего косметического изобилия правильно подобрать средства для ухода за кожей шеи?

- Выбирая косметику, всегда нужно ориентироваться на тип кожи. Определить, к какому типу относится кожа вашей шеи, можно с помощью простого теста. Утром, не умываясь и не используя никаких косметических средств, приложите к шее тонкую бумажную салфетку. Почти незаметный саленный след на салфетке оставляет сухая кожа, слабый - нормальная, отчетливый - жирная. Нанесите на шею тот же крем, который вы используете каждый вечер.

- Косметика нынче не дешева. Существуют ли косметические средства для шеи, которые можно приготовить в домашних условиях?

- Сухая кожа шеи требует особого внимания, так как стареет значительно быстрее, чем жирная или нормальная. Для сухой кожи шеи можно самостоятельно приготовить увлажняющий или питательный крем.

Берем 50 г масла, 30 г кокосового масла и 40 г пчелиного воска. Все это расплавляем на водяной бане. Как только смесь стала жидкой, помешивая, добавляем в нее 0,5 л оливкового масла. Через 5 - 7 минут снимаем посуду с огня и, взбивая ее содержимое миксером или венчиком, добавляем по несколько капель масляного раствора витамина А и масляного раствора витамина Е.

В остывшую смесь, взбивая, вводим отвар ромашки и минеральную воду без газов той же температуры, что и сама смесь. Кроме того, в масляную смесь добавляем еще 10 г буры, разведенной в горячей воде. Для увядающей, безжизненной кожи можно еще добавить 1 столовую ложку сока алоэ. Только заготовить его необходимо заранее, ведь сок из листьев алоэ следует выжимать только после того, как они в течение 12 дней пожелтеют в холодильнике.

Если вы задумали сделать увлажняющий крем, то вливайте отвар в воду, пока смесь не приобретет консистенцию жидкой сметаны. Питательный крем разводим до густоты жирной сметаны.

- Думаю, крема получится довольно много. Как его правильно хранить, чтобы не испортился?

- Хранить смесь нужно в холодильнике, если не добавлен консервант. Консервантами мо-

няющего крема. Затем покрываем шею смоченной в теплом отваре ромашки салфеткой из хлопчатобумажной ткани. Через 20 минут компресс снимаем.

Прекрасно питает и смягчает сухую кожу шеи маска, приготовленная по такому же рецепту: смешиваем чайную ложку оливкового масла, желток одного яйца, одну чайную ложку меда, если к нему нет аллергии. Чтобы маску было удобно накладывать, нужно сделать смесь более густой. Для этого добавляем немного крахмала или муки. Лучше использовать ржаную муку - в ней много витаминов.

Недавно в продаже появилось масло зародышей пшеницы. Рекомендую взять это на заметку обладательницам сухой кожи. Масло наносится на шею в виде маски - с теплым компрессом.

Все маски накладывают на 15 - 20 минут, а затем смывают прохладной водой. С маской на шее нужно лежать, а не ходить: так полезные вещества легче впиваются в кожу.

- А какие маски можно приготовить для жирной и нормальной кожи шеи?

- Хорошо питает и тонизирует жирную кожу шеи такая маска: в 2 столовых ложках теплого молока нужно развести 10 г дрожжей, добавить 5 - 6 капель лимонного сока и яйцо. Для густоты ввести в смесь немного крахмала или ржаной муки. Маску накладывают на кожу шеи тонким слоем.

Кисломолочные продукты оказывают на жирную кожу прекрасное смягчающее и увлажняющее действие. Ощутить это поможет кефирно-овсяная маска: 2 ст. ложки овсяной муки или размолотых до пудры в кофемолке овсяных хлопьев "геркулес" смешиваем с кефиром или простоквашей.



ной компонент маски - натертая на мелкой терке морковь - обеспечивает кожу шеи витамином А. Чтобы этот витамин хорошо усвоился, морковь нужно смешать с любым растительным маслом - поставщиком витамина Е - или сметаной. Для густоты добавляем в маску немного ржаной муки или крахмала.

Необходимо учесть: если у вас чувствительная кожа, то вместо меда в маску всегда нужно добавлять оливковое или другое растительное масло. Таким омолаживающим средством для лица и шеи является квашеная капуста. Этим средством, например, с давних времен пользуются француженки.

- Существует гимнастика для лица, которая помогает избежать раннего появления морщин. Есть ли подобные упражнения для шеи?

- Действительно, натренирован-

ных условиях этого можно добиться, протирая по утрам шею кусочком льда - от холода мышцы сокращаются, за счет чего и достигается их тренировка. Лучше использовать замороженный отвар ромашки, петрушки, мяты, березовых листьев или липы, если у вас нет на нее аллергии. Можно делать льдинки из смеси отваров нескольких трав в произвольном соотношении. Однако, если вы страдаете острыми или хроническими ЛОР-заболеваниями, то от такой процедуры следует отказаться.

Прекрасно стимулирует мышцы шеи массаж, однако самостоятельно его делать не стоит. Лучше доверить свою шею рукам профессионала в косметическом салоне. Предотвращающий раннее увядание кожи массаж следу-

малый pH кожи, нарушенный при умывании. Затем наносим крем.

Чтобы не растягивать кожу, проделывая все эти процедуры, прикосновения нужно направлять от центра шеи к ее боковой поверхности.

Такого же ухода требует и область декольте.

- Расскажите, как среди сегодняшнего косметического изобилия правильно подобрать средства для ухода за кожей шеи?

- Выбирая косметику, всегда ориентируйтесь на тип кожи. Определить, к какому типу относится кожа вашей шеи, можно с помощью простого теста. Утром, не умываясь и не используя никаких косметических средств, приложите к шее тонкую бумажную салфетку. Почти незаметный салыный след на салфетке оставляет сухая кожа, слабый - нормальная, отчетливый - жирная.

Наносить на шею тот же крем, которым вы потчуете кожу лица, неправильно. Эффективно ухаживать за кожей шеи будут только те косметические кремы, которые специально для нее разработаны. В основном такие средства разрабатываются французскими, швейцарскими и испанскими фармацевтами для косметических салонов. Но в любом салоне вам могут предложить средства комплексного ухода за шеей в домашних условиях.

Советую приобрести ту косметику, в состав которой входит коллаген. Ведь кожа теряет влагу и начинает увядать тогда, когда в организме с возрастом недостаточно вырабатывается этого вещества.

В остывшую смесь, взбивая, вводим отвар ромашки и минеральную воду без газов той же температуры, что и сама смесь. Кроме того, в масляную смесь добавляем еще 10 г буры, разведенной в горячей воде. Для увядающей, безжизненной кожи можно еще добавить 1 столовую ложку сока алоэ. Только приготовить его необходимо заранее, ведь сок из листьев алоэ следует выжимать только после того, как они в течение 12 дней полежат в холодильнике.

Если вы задумали сделать увлажняющий крем, то заливайте отвар в воду, пока смесь не приобретет консистенцию жидкой сметаны. Питательный крем разводим до густоты жирной сметаны.

- Думаю, крема получится довольно много. Как его правильно хранить, чтобы не испортился?

- Хранить смесь нужно в холодильнике, если не добавлен консервант. Консервантами могут являться мед, салициловая и лимонная кислоты. Высыпаем одну чайную ложку одного из этих порошков, когда смесь уже готова, но еще не успела остыть окончательно. "Законсервированный" крем не испортится целый год.

Важное замечание: самодельный крем с соком алоэ - очень активное средство. Пользоваться таким кремом нужно не дважды в день, а лишь один раз. Лучше наносить его на шею по вечерам перед сном.

Приготовленный крем можно использовать как маску, при этом его действие многократно усиливается. Накладываем на кожу тонкий слой питательного или увлаж-

Все маски накладывают на 15 - 20 минут, а затем смывают прохладной водой. С маской на шее нужно лежать, а не ходить: так полезные вещества легче впиваются в кожу.

- А какие маски можно приготовить для жирной и нормальной кожи шеи?

- Хорошо питает и тонизирует жирную кожу шеи такая маска: в 2 столовых ложках теплого молока нужно развести 10 г дрожжей, добавить 5 - 6 капель лимонного сока и яйцо. Для густоты ввести в смесь немного крахмала или ржаной муки. Маску накладывают на кожу шеи тонким слоем.

Кисломолочные продукты оказывают на жирную кожу прекрасное смягчающее и увлажняющее действие. Ощутить это поможет кефирно-овсяная маска: 2 ст. ложки овсяной муки или размолотых до пудры в кофемолке овсяных хлопьев "геркулес" смешиваем с кефиром или простоквашей так, чтобы получилась однородная масса консистенции сметаны. Можно добавить измельченную свежую зелень петрушки или подорожника.

Огуречная маска - интенсивное увлажняющее и отбеливающее средство. Для нее понадобится: натертый на мелкой терке огурец, несколько капель лимона, немного меда и овсяная мука. Должна получиться густая смесь, которую можно толстым слоем нанести на кожу шеи. Заменяв мед на оливковое масло, вы получите прекрасную маску для сухой и нормальной кожи шеи.

Витаминная маска подходит коже любого типа. Она особенно полезна в зимние холода. Основ-

ной компонент маски - натертая на мелкой терке морковь - обеспечивает кожу шеи витамином А. Чтобы этот витамин хорошо усвоился, морковь нужно смешать с любым растительным маслом - поставщиком витамина Е - или сметаной. Для густоты добавляем в маску немного ржаной муки или крахмала.

Необходимо учесть: если у вас чувствительная кожа, то вместо меда в маску всегда нужно добавлять оливковое или другое растительное масло. Таким омолаживающим средством для лица и шеи является квашеная капуста. Этим средством, например, с давних времен пользуются француженки.

- Существует гимнастика для лица, которая помогает избежать раннего появления морщин. Есть ли подобные упражнения для шеи?

- Действительно, натренированные мышцы лица лучше поддерживают кожу, поэтому морщинки дольше не появляются. Мышцы шеи тоже необходимо стимулировать, но не гимнастикой. В до-

машних условиях этого можно добиться, протирая по утрам шею кусочком льда - от холода мышцы сокращаются, за счет чего и достигается их тренировка. Лучше использовать замороженный отвар ромашки, петрушки, мяты, березовых листьев или липы. Если у вас нет на нее аллергии. Можно делать льдинки из смеси отваров нескольких трав в произвольном соотношении. Однако, если вы страдаете острыми или хроническими ЛОР-заболеваниями, то от такой процедуры следует отказаться.

Прекрасно стимулирует мышцы шеи массаж, однако самостоятельно его делать не стоит. Лучше доверить свою шею рукам профессионала в косметическом салоне. Предотвращающий раннее увядание кожи массаж следует делать регулярно по совету косметолога.

Екатерина КОВАЛЕВА
"Женское здоровье"

КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОСМЕТОЛОГИИ

Безоперационная подтяжка лица. Коррекция фигуры на уникальных аппаратах. Борьба с целлюлитом. ГУАМ. Биоэпиляция. Все виды косметических услуг. Маникюр. Педикюр. Парафитотерапия. Массаж. Пирсинг. Татуаж. И другие услуги.

Тел.: (095) 267-89-37, 216-65-97
М. "Бауманская" М. "Алексеевская"



ВАКУУМ-МАССАЖ

К своему идеалу красивой фигуры вы можете приблизиться за курс-другой вакуум-массажа. Как считает врач-массажист московского медицинского центра "Адаптация" Денис РЕУТОВ, этот метод достаточно эффективен.

БОЛЕЕ энергичное, чем обычный силовой массаж, воздействие осуществляется на специальной аппаратуре - вакуумными колоколами "Локард". Суть метода восходит к хорошо знакомым медицинским банкам.

Итак, подумайте, что вас больше тревожит: маленькая грудь или залежи на животе и бедрах. Во втором случае сильный лимфо- и кровотоки провоцируются локальным прогревом во время процедуры. Для организма это прекрасный толчок к работе, тогда как для подкожно-жировой клетчатки это просто гибель. Ведь она на 90 процентов состоит из жидкости и попросту тает, растворяется при высоком температурном воздействии. Но не вся - остаточная жидкость выходит в межклеточное пространство, и ее следует убирать уже другими методами. Однако начало положено - и достаточно эффективное: за два курса отме-

чено уменьшение талии и живота на 10 см, бедер - на 7 см. Это не рекорд, а практика. Впрочем, довольно часто возникают индивидуальные реакции, которые трудно предсказать. Например, не пугайтесь некоторой отечности в самом начале курса - это нормальная, допустимая реакция: а куда деваться изгоняемой из организма жидкости? Не паникуйте также из-за гематом - синяков под поверхностным слоем кожи. На их образовании, кстати, основана древняя методика силового массажа - тогда считалось, что кровь, которая собирается в гематомах, вредная. Ее удаляли, надрезав кожу. Сегодня этот метод заменил вакуум-массаж, которому отводится роль пускового механизма в борьбе с целлюлитом.

И конечно, не забывайте о питании и активном образе жизни - без них затевать курс вакуум-массажа бессмысленно. Первые две недели после окончания курса сто-

ит избегать бананов и винограда, копченостей-соленостей, пить не более 1,5 литра жидкости, причем не позже 21 часа, а есть прекращать и вовсе в 19 часов.

Но вакуум-массаж не только убирает ненужные ткани, он наращивает их там, где мы в них нуждаемся. При увеличении бюста воздействие идет не на самую молочную железу - ей массаж любого типа противопоказан, а на ткани вокруг. И здесь одним вакуумом не обойтись - для закрепления его действия можно добавить контрастный душ и специальный массаж. Тогда успех обеспечен: за курс (10 - 12 процедур в среднем) бюст увеличивается на 1 - 2 номера. Эффект достаточно стойкий, поскольку кровоток стимулирует деятельность мышечных волокон, а они в свою очередь помогают росту новых. Никаких гематом опасаться не стоит - воздействие здесь достаточно мягкое, а вот визит к маммологу обязателен.

Кстати, помогает вакуум-массаж не только девушкам, мечтающим об объемах суперзвезд, но и мамам, что закончили кормить ребенка грудью и желают несколько подправить форму бюста.

Лидия ОСОКИНА
"Не может быть"

Про это

ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

КОГДА речь идет о преждевременной эякуляции, желательно знать следующее. Во-первых: происходит ли данное явление с САМОГО НАЧАЛА коитальной сексуальной активности (возраст ее начала) или появилось на каком-то отрезке времени ПОСЛЕ начала коитальной активности (и сколько времени - месяцев/лет длится). Во-вторых: постоянно ли это явление или периодически? В-третьих: зависит ли от условий проведения коитуса, особенностей сексуальности партнерши и т. п.? В-четвертых ...В-пятых ...В-шестых... Давайте размышлять. Половая жизнь сама служит регулятором собственной успешности, т. е. действует закон физиологии: чем дольше перерыв, тем быстрее семяизвержение. Поэтому для постановки диагноза ускоренного семяизвержения необходимо, чтобы мужчина жил регулярной и напряженной половой жизнью хотя бы полгода, иначе ускорение можно связать не с расстройством, а с длительными перерывами. Ускорение семяизвержения отмечается у большинства здоровых мужчин после длительной сексуальной абстиненции, обусловленной различными причинами. Здесь надо упомянуть об условно-физиологическом ритме (УФР) половой жизни мужчины - 3 - 4 коитуса в неделю, поэтому диагностическая оценка предполагает, что количество коитусов не должно быть меньше этой величины. Если ускоренное семяизвержение существует с самого начала половой жизни, то, вероятнее всего, речь идет о синдроме парацентральных долек (СПЦД) и лечить его нужно хлорэтиловыми блокадами. Если мужчина страдает хроническим простатитом, то у него может ухудшиться эрекция, а затем ускориться семяизвержение. Требуется лечение простатического заболевания. Если переложить семяизвержение на очень быстрое, в первое в ту же встречу - нормально, то, скорее всего, для данного мужчины снижен ритм половой жизни. Это только признаки разных состояний в ЧИСТОМ виде. Если учесть сочетание

У меня проблема, которую я никак не могу решить. Мы с мужем одногодки (28 лет) и женаты всего 4 месяца. Проблема в том, что наш "акт" длится ровно 5 секунд (я не преувеличиваю) - он не может сдержать эякуляцию. Он уже полгода безработный - возможно, это тоже как-то связано. Думаю до меня у него было максимум 3 - 4 девушки

вые блокады (проводит только врач - сексопатолог, невропатолог, уролог) вместе с некоторыми препаратами, усиливающими действие хлорэтила.

Кроме врожденного синдрома парацентральных долек, ускоренное (преждевременное) семяизвержение может быть обусловлено простатитом, заболеваниями нервной системы, отравлением некоторыми ядами, особенностями нервной системы и характера мужчины, его сексуального опыта (чаще - начального периода), сексуальной абстиненцией, вариантами сексуальной техники и т. д. и т. п. Например, при высоком уровне сексуального возбуждения или в процессе интенсивной сексуальной прелюдии произошло преждевременное семяизвержение. В последующем может возникнуть невроз ожидания - и ситуация повторяется. При этом возможны такие варианты: в сексуальных контактах с одной партнершей это явление происходит, а с другой партнершей - не происходит никогда. Ускоренное семяизверже-

ние в "нормативном" коитусе исчезает в случае достижения оргазма при помощи мастурбации. Важно понимать, что ускоренное семяизвержение - не диагноз, а только симптом какого-то заболевания, а вот какого - нужно выяснять, а потом лечить именно его, а не пробовать все возможные способы, медикаменты и средства. Так что правильнее всего вам пообщаться в живом доктором - желательно, сексологом.

Если диагностирован синдром парацентральных долек, то лечение включает в себя нормализацию внутричерепного давления (это часто бывает нужно), хлорэтиловые блокады на поясницу, дополнительное назначение других веществ. Поэтому нужно идти к доктору и не терять времени - ведь с каждым прожитым годом лечить такой синдром все труднее.

Курс хлорэтиловых блокад (ХЭБ) обычно состоит из 7 - 10 сеансов. На определенные участки кожи поясничной области наносят хлорэтил. Возникающее при этом резкое охлаждение ("заморажива-

(причем не постоянно, а месяца на 2). Меня тоже особо опытной не назовешь, и я понятия не имею, как научить мужчину сдерживать эякуляцию и продлевать занятия любовью. Я очень его люблю и боюсь обидеть, но терпеть тоже очень трудно (а вдруг он примет это за норму и так будет всегда?) Подскажите что-нибудь. Помогите утопающему! Лена.

ние") рефлекторно действует на парацентральные дольки (т. е. участки головного мозга, в которых находятся нервные центры, отвечающие за скорость семяизвержения). Курс лечения при СПЦД занимает около 2 недель. Необходимо подчеркнуть, что обучение врачей-специалистов, проводящих ХЭБ, обязательно включает присутствие на процедурах, проводимых опытными коллегами, чтобы воочию увидеть, чего они должны добиваться. Проведение процедур непрофессионалами чревато осложнениями - от повреждения кожи до еще большего ускорения семяизвержения.

Хлорэтиловые блокады (ХЭБ) проводит только врач, потому что необходимо строго придерживаться условий процедуры: наносить хлорэтил в определенное место и до достижения определенной реакции. Поскольку эта реакция будет меняться в процессе курса, доверить это дело непрофессионалу рискованно. В зависимости от состояния пациента дополнительно к ХЭБ врач может

рекомендовать средства, улучшающие состояние клеток головного мозга, - транквилизаторы, ноотропы, антиоксиданты. В результате курса ХЭБ длительность коитуса от момента введения пениса во влагалище до семяизвержения достигает среднестатистической, т. е. 1,5 - 4 минуты. ЭТО ВЕСЬМА ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: эффективность лечения сводится к тому, что бы длительность семяизвержения установилась в пределах статистической нормы - 1,5 - 4 минуты. Превышение длительности коитуса над среднестатистической (т. е. средней величиной, определенной у многих тысяч сексуальных партнеров в условиях ЕСТЕСТВЕННОЙ реализации полового акта) называется БАНАЛЬНОЙ ПРОЛОНГАЦИЕЙ. Эта преднамеренная задержка эякуляции дольше естественной продолжительности коитуса не является критерием для оценки эффективности лечения СПЦД.

Если ХЭБ действовали, то эффект обычно сохраняется на всю жизнь, однако, если эффект неполный, то могут потребоваться дополнительные курсы, обычно в ближайшие полгода-год. Другие причины ускорения семяизвержения могут быть связаны с общими заболеваниями, например, простатитом. В этом случае замедление семяизвержения происходит в рамках лечения этого заболевания. Лечение простатита занимает 2 - 4 недели. Но это уже другая тема... Существует множество наружных средств, замедляющих семяизвержение, - они все действуют практически одинаково. Все они содержат каины - новокаин, дикаин, ксикаин и т. д., которые снижают чувствительность нервных окончаний головки полового члена. Все остальные составные части любого препарата - практически бесполезны и только повышают их стоимость, например совершенно не нужный, но красиво звучащий экстракт плаценты. Приобретают их в аптеках или секс-шопах.

При ускоренном семяизвержении можно делать генитальные ванночки из дубовой коры - при этом происходят изменения в рецепторах эрогенных зон головки

невозожидания - и ситуация повторяется. При этом возможны такие варианты: в сексуальных контактах с одной партнершей это явление происходит, а с другой партнершей - не происходит никогда. Ускоренное семяизвержение...

Синдром парацентральных долек (СПЦД) - врожденное состояние повышенной возбудимости центров головного мозга, ответственных за семяизвержение. Это не приобретенная болезнь, а такая же особенность, как разрез глаз или их цвет, форма ушей или цвет волос... Предположить СПЦД можно по нескольким признакам: 1. Обычно такие мужчины в детстве страдали от энуреза; 2. Ускоренное семяизвержение (до 10 - 15 сек. и даже меньше) проявляется с самого начала половой жизни, причем семяизвержение не замедляется (или незначительно замедляется) при повторных актах, применении презерватива или "тормозящих" мазей; 3. Оживление сухожильных рефлексов на ногах и расширение зоны ахиллова рефлекса. Может быть полный набор всех указанных признаков, а может и не быть. Определить и поставить диагноз - дело врача. Лечение - хлорэтило-

место и до достижения определенной реакции. Поскольку эта реакция будет меняться в процессе курса, доверять это дело непрофессионалу рискованно. В зависимости от состояния пациента дополнительно к ХЭБ врач может

такой синдром все труднее. Курс хлорэтиловых блокад (ХЭБ) обычно состоит из 7 - 10 сеансов. На определенные участки кожи поясничной области наносят хлорэтил. Возникающее при этом резкое охлаждение ("заморажива-

наружных средств, замедляющих семяизвержение, - они все действуют практически одинаково. Все они содержат каины - новокаин, дикаин, ксикаин и т. д., которые снижают чувствительность нервных окончаний головки полового члена. Все остальные составные части любого препарата - практически бесполезны и только повышают их стоимость, например совершенно не нужный, но красиво звучащий экстракт плаценты. Приобретают их в аптеках или секс-шопах.

При ускоренном семяизвержении можно делать генитальные ванночки из дубовой коры - при этом происходят изменения в рецепторах эrogenных зон головки полового члена, внешне совершенно незаметные, но снижающие их возбудимость и поэтому удлиняющие продолжительность фрикционного периода.

Еще одно весьма важное замечание. Если мужчина с ускоренным семяизвержением и его партнерша не испытывает от этого никакого дискомфорта, то нужно ли "огород городить"? Зачем равняться на рассказы, "байки" и похвалы других мужчин? Каждому свое... Однако, если вы испытываете сексуальную фрустрацию (тягостное психологическое и физическое состояние при незавершенном сексуальном возбуждении), то необходимы любые компенсирующие действия (орально-мануальная стимуляция или мастурбация) для достижения вами оргастической разрядки.

"Женские страсти"



ГАРАНТ СЕКСУАЛЬНОГО ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВА

ОСЬЮ мира называли восточные философы мужской половой член. В этом есть доля истины: высокая сексуальность во многом сформировала человеческую цивилизацию. Любые отклонения в сексе могут серьезно отравить жизнь человека.

Это касается и импотенции. Ее причина чаще всего кроется в психике человека. Нередко развивается ситуационная импотенция. Она может быть связана с неприятными воспоминаниями или ассоциациями. Их причины - неудачи с конкретной партнершей. Иногда мужчине достаточно завести любовницу, чтобы навсегда распрощаться с сексуальными проблемами.

Здоровье напрямую связано с общественным положением человека и его достатком. Поэтому байки, будто бизнесмены через один импотенты, чистойшей воды выдумка. Совсем наоборот. Эти

люди предъявляют к себе большие требования, в том числе и в сексе, чем прочие мужчины. Не секрет, что большинство из них имеет целый штат любовниц и содержанок.

Количество половых актов в жизни мужчины ничем не ограничено, кроме биения его сердца. Если мужчина грамотен в сексе и здоров, есть основания полагать, что он сможет заниматься сексом, если захочет, до последнего вздоха. Однако сегодня "половых долгожителей" становится все меньше.

К счастью, сегодняшнее состояние медицины гарантирует стопроцентное излечение от импотенции. Проблемы ситуационной импотенции часто решают сами пациенты, иногда под наблюдением психотерапевта. Существует множество традиционных методик. Есть и новации. Одна из них - метод суррогатных партнерш.

Врач находит женщину, которая способна провести с его пациентом ночь. Она, как в некотором роде мать Тереза из Калькутты, должна расположить мужчину к себе и постараться убедить, что секс - это совсем не страшно. При этом ей просто необходимо потрудиться над тем, чтобы у мужчины все вышло. После чего она должна "закрепить реакцию": похвалить мужчину за его исключительное сексуальное дарование и заверить, что до этого она ничего подобного не испытывала.

В России методика суррогатных партнерш пока не получила широкого применения. Один из основных методов лечения импотенции - фаллопротезирование. Протезы выполняют каркасную функцию. С протезом половой акт не зависит от психоэмоционального состояния мужчины. Протез никак не сказывается на степени удовольствия, получаемого от секса. Половой

акт завершается нормальным семяизвержением.

Сегодня используются протезы с так называемой памятью формы. Если мужчина сам не скажет, ни одна женщина не догадается, что ему было сделано фаллопротезирование. В мире ежегодно производится более 5 тысяч таких операций.

Никаких конкретных рекомендаций о том, как мужчине избежать полового бессилия, нет. Главное - здоровый образ жизни и регулярные занятия сексом. После двух лет воздержания мужчина значительно охладевает к сексу. Этот процесс необратим. Особенно вредно воздержание для мужчин после сорока лет. Гарант же "сексуального долгожительства" - это доверительные отношения между супругами.

ЗВЕЗДЫ
ГОВОРАТМАРТ
2001

До настоящей весны еще далеко, но она уже приближается: скоро начнется движение сока в деревьях, станут распускаться листья, зацветут первые цветы.

Слово «март» пришло к нам из Византии. Март - первый месяц весны назван по имени бога Марса - «мартуус». Имя свое он получил у древних римлян в честь древнеримского божества Марса - первоначального бога полей, урожая, скотоводства, впоследствии - бога войны. До реформ Юлия Цезаря с этого месяца начинался год.

С принятием христианства на Руси новый год начинался с 1 марта - месяца празднования Пасхи. С 1492 года начало церковного и гражданского нового года стали считать с сентября, а март был уже седьмым месяцем. Талисманом марта являются аквамарин («акве» - вода, «маре» - море), турмалин зеленовато-голубого оттенка, гелиотроп и яшма. По календарю счастливых цветов марту соответствует нарцисс.

Первый месяц весны принесет в вашу жизнь много нового и хорошего. И если вам в чем-то помогают рекомендации действительного члена Международного общества астрологов и оккультизма Вячеслава Семенова, то предлагаем ознакомиться с его мартовским прогнозом.

НЕ УПУСТИ СВОЙ ШАНС



КОЗЕРОГ (21 декабря - 19 января).

Благоприятным и спокойным станет март для большинства родившихся под этим знаком. Вы вполне можете преуспеть в своих начинаниях. Однако не разбрасывайтесь, поставьте себе ясную цель и идите к ней. В противном случае вы станете браться то за одно, то за другое дело, и не закончив ни того, ни другого, перейдете к третьему. Но, в целом, каких-либо сильных потрясений не предвидится. Зато в середине месяца вы испытаете всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров. Благополучное течение дел, возможно, настроит наиболее удачливых и преуспевающих Козерогов на философский и даже метафизический лад, побудит задуматься о подлинных ценностях бытия. Кто-то, как представляется астрологу, решит заняться благотворительностью, дабы облегчить участь тех, кого судьба обошла своими милостями.

Ощущение счастья, душевного покоя и стабильности будет усилено атмосферой любви и заботы.

Прежде чем принять или отвергнуть его, обратитесь к помощи опытного независимого эксперта, после чего внимательно прислушайтесь к собственной интуиции. Служащий имеет реальный шанс продвинуться в должности, получить льготы или прибавку к зарплате.

В третьей декаде обстоятельства, по всей видимости, утратят столь радужный оттенок. Вам следует максимально отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. На данном этапе самое важное для вас - не утратить ориентиры и не сбиться с правильного направления. Если есть возможность, отдохните несколько дней.

Не исключено, что ваши сердечные дела примут весьма острый поворот. Не дайте втянуть себя в семейную склоку, которая отвлечет от работы. Кто-то бесцеремонно вторгается в вашу личную жизнь, любовная лодка вот-вот сядет на мель. Не принимайте крутых решений и положитесь на своего ангела-хранителя: он поможет безболезненно миновать грозовую полосу.

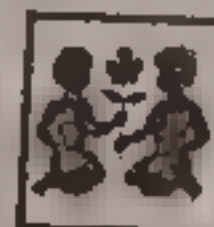
Бракосочетание лучше отложить.

Позтому активная жизненная позиция получит свое дальнейшее развитие.

Возможно, в вашем окружении появится недобросовестный партнер или советчик, который попытается загнать жар чужими (вашими!) руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. В третьей декаде Тельцам следует крайне осторожно подходить к действиям партнеров и начальства. Не спешите быстро выполнять дела, требующие повышенной ответственности. Здесь необходим крайне вдумчивый анализ.

Не исключено, что дети станут причиной головной боли. Супругам, погрязшим в нескончаемых ссорах, не следует спешить с разводом: после месяца раздельной жизни ваш семейный очаг разгорится с новой силой.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).



Нелегкая борьба за выживание предстоит Близнецам в первые две декады марта. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо они могут обернуться провалом.

начнет возрастать. В этот период особенно преуспеют предпринимательницы, занятые в прессе, рекламе, дизайне и маркетинге. Вероятно, получите крупные комиссионные или гонорар, перепрыгните через несколько служебных ступенек.

И еще одна рекомендация: пятничные вечера непременно проводите в обществе тех, кто вас искренне любит и печется о ваших интересах. Это поможет сохранить душевное спокойствие и укрепить оптимистический взгляд на ближайшее будущее. Позаботьтесь о детях, они так соскучились по вашей ласке.



ЛЕВ (21 июля - 21 августа).

Царь зверей вступает в интересный и динамичный период. Обязательно покажите свой характер, силу воли и упорство. В противном случае вас могут втянуть в разбирательство множества склочных мелочных проблем, не имеющих к вам прямого отношения. Коли такое случится, они без остатка пожрут ваше время, нервы и энергию. Избегайте участия и тем более лидерства в трудовых конфликтах. Не давайте советов и не пытайтесь решить трудности окружающих - слабые люди чаще всего оказываются эгоистичными и неблагодарными. Держите строгий нейтралитет между враждующими фракциями. Храните золотое молчание в жарких домашних словоперениях - они не оставят вам сил зарабатывать на хлеб насущный.

Если вы успешно минуете эти «пороги», то имеете все шансы пройти месяц успешно. Все станет у вас получаться. И на работе, и в личной жизни. Ваша возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола позволит вам провести немало приятных часов в романтической неге. Одиноким представителям данного Знака астролог советует почаще бывать на людях - в театре, кино, на концертах. Здесь больше шансов встретить подходящего партнера.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Успешным станет март для родившихся под этим знаком. Вначале неторопливо, но с каждым днем все быстрее будут набирать темп события в вашей жизни. И к середине месяца примут прямо-таки головокружительный характер. Блага и подарки судьбы посыпятся на большинство из вас, словно из рога изобилия.

старые неоплаченные счета, о которых вы совершенно забыли.

Средства, возможно, появятся из самого неожиданного источника, однако опасайтесь некоего ловкого посредника, который попытается запустить руку в ваш карман. Не исключено также, что вами овладеет желание закатить пирушку для друзей и партнеров. Не давайте родственникам и близким друзьям денег в долг. Они не смогут вовремя вернуть ваши кровные, а отношения между вами испортятся окончательно.

В конце месяца проявите мудрость, и немного дистанцируйтесь от дел. Отдохните несколько дней, приведите в порядок свои мысли. Даже на самые соблазнительные предложения о заграничной командировке ответьте отказом. Зато вам уготованы волшебные вечера в обществе любимого человека, наполненные нежностью и полным взаимопониманием. Одиноким представители этого Знака имеют хорошие шансы встретить свою «половинку».



СКОРПИОН (24 октября - 22 ноября).

Март станет свидетелем упрочнения вашей деловой репутации и осуществления карьерных амбиций в самом благом понимании этого слова. Вы - в центре общественного внимания, множество людей ищут знакомства и дружбы с вами. Тщательно отделяйте зерна от плевел, ибо не в каждой навозной куче скрыто жемчужное зерно. Успеха добьются в первую очередь лица творческих наклонностей, служители изящных искусств, работники прессы, рекламы и туристических агентств.

Большинству из вас вряд ли придется сетовать на превратности судьбы. Что касается не всегда приятных выпадов со стороны ближних, то отнесем их на счет несовершенства человеческой натуры, а посему пусть вас не покидает чувство оптимизма и уверенности в себе. Вероятно, с сердечной болью убедитесь, что кто-то из вашего ближайшего окружения, кому вы доверяли как самому себе, является человеком с «двойным дном». Примите это как данность и не вызывайте его на дуэль.

Ситуация может усугубиться тем, что вы попадете в сети очаровательной блудницы, которая страсть как обожает не столько вас, сколько ваши дорогие подарки и роскошные рестораны.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 21 декабря).

большинства родившихся под этим знаком. Вы вполне можете преуспеть в своих начинаниях. Однако не разбрасывайтесь, поставьте себе ясную цель и идите к ней. В противном случае вы станете браться то за одно, то за другое, и не закончив ни того, ни другого, перейдете к третьему. Но, в целом, каких-либо сильных потрясений не предвидится. Зато в середине месяца вы испытаете всплеск активности. Он будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров. Благополучное течение дел, возможно, настроит наиболее удачливых и преуспевающих Козерогов на философский и даже метафизический лад, побудит задуматься о подлинных ценностях бытия. Кто-то, как представляется астрологу, решит заняться благотворительностью, дабы облегчить участь тех, кого судьба обошла своими милостями.

Ощущение счастья, душевного покоя и стабильности будет усилено атмосферой любви и взаимопонимания в семье. Это наполнит уверенностью, что каменные своды домашнего очага помогут одолеть любые трудности.



ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля).

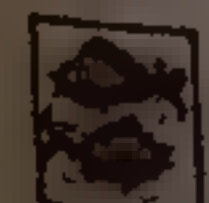
Укрепить позиции на работе, в бизнесе и финансах могут многие Водолеи в марте. Вы по-прежнему станете много работать, вокруг вас будет много людей, но постарайтесь за всей этой толчеей и некоей сумбурностью не упустить жар-птицу, которая сядет вам на плечо.

В первой половине месяца ждите приятного сюрприза в виде денег, получить которые вы давно отчаялись. В то же время сосредоточьтесь усилия на своевременном выполнении старых обязательств. Удачный период для осуществления новых задумок наступит в третьей декаде месяца.

Возможно, ход событий тогда настолько ускорится, что вам придется ломать сложившийся рабочий уклад и оперативно менять тактику действий. Если хотите избежать досадных ошибок и упущений, не суетитесь, семь раз отмерьте, прежде чем резать.

Вашей опорой станет дом. В семье воцарит лад и спокойствие, дети перестанут огорчать, а близкие родственники будут сама любезность. Учитывая все это - вечерами в спокойной обстановке нужно обязательно подумать о предстоящем летнем отдыхе, который уже не за горами.

У одинокой дамы - хорошие перспективы познакомиться с достойным претендентом на руку и сердце.



РЫБЫ (19 февраля - 20 марта).

Все будет получаться у родившихся под этим знаком, особенно в первые две декады марта. Вероятно, получите некое весьма заманчивое предло-

жение, прислушайтесь к собственным интуиции. Служащий имеет реальный шанс продвинуться в должности, получить льготы или прибавку к зарплате.

В третьей декаде обстоятельства, по всей видимости, утратят столь радужный оттенок. Вам следует максимально отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. На данном этапе самое важное для вас - не утратить ориентиры и не сбиться с правильного направления. Если есть возможность, отдохните несколько дней.

Не исключено, что ваши сердечные дела примут весьма озорной поворот. Не дайте втянуть себя в семейную склоку, которая отвлечет от работы. Кто-то бесцеремонно вторгнется в вашу личную жизнь, любовная лодка вот-вот сядет на мель. Не принимайте крутых решений и положитесь на своего ангела-хранителя: он поможет безболезненно миновать грозную полосу.

Бракосочетание лучше отложить до конца апреля.

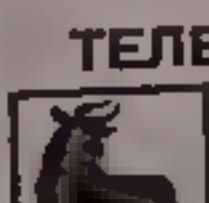


ОВЕН (21 марта - 20 апреля).

Овнам, заслужившим репутацию людей, которые могут извлекать прибыль даже из безнадежных предприятий, в первые две декады месяца стоит уделить время анализу прошлых успехов и неудач. На этих размышлениях планируйте новые победы. Благотворно скажется на вашем самочувствии необременительная поездка или командировка, лучше всего в страну или регион, где уже тепло.

В то же время вам следует соблюдать предельную осмотрительность даже в отношении близких друзей, ибо ваше неосторожное слово может спровоцировать опрометчивый поступок с их стороны. Обратите внимание на здоровье, сходите к врачам. Если удастся, отдохните несколько дней на природе, погуляйте, наберитесь сил, а они вам, несомненно, понадобятся, так как в третьей декаде ваш творческий потенциал значительно возрастет. Повысится работоспособность, интуиция, крепче станут ваши качества лидера.

Супруги будут часто разлучены, что позволит лукавому нашептывать им о сладости прелюбодеяния. Какой бы ход ни приняли события, угроза вашему семейному союзу маловероятна. Одиноким представителям этого знака не помешает легкий флирт.



ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая).

Достаточно благоприятным будет март для Тельцов. Холодный раскусод поможет вам уверенно контролировать ситуацию. Большинство из вас погасят старые долги. Служащий имеет шанс получить повышение, но вместе с ним - бремя дополнительных нагрузок. В то же время работоспособности представителей данного знака всегда можно было позави-

даться. Появится недобросовестный партнер или советчик, который попытается загрести жар чужими (вашиими!) руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. В третьей декаде Тельцам следует крайне осторожно подходить к действиям партнеров и начальства. Не спешите быстро выполнять дела, требующие повышенной ответственности. Здесь необходим крайне вдумчивый анализ.

Не исключено, что дети станут причиной головной боли. Супругам, погруженным в нескончаемые ссоры, не следует спешить с разводом: после месяца раздельной жизни ваш семейный очаг разгорится с новой силой.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 20 июня).

Нелегкая борьба за выживание предстоит Близнецам в первые две декады марта. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо практически неизбежно упущение, которое отбросит вас далеко назад. В это время бойтесь простуды и травм. Возможно, проявление хронических болячек. Перенесите на период после 20 марта важные встречи и переговоры.

Во всех отношениях знаменательной обещает стать третья декада месяца. Почти наверняка сможете управиться с делом, незавершенность которого занозой сидела в самом неудобном месте. Снежный ком работы не погребет вас, но проложит тропу к вершине успеха. Поэтому большинство из вас завершат март на вполне оптимистической ноте и благополучно вступят в апрель, который обещает стать одним из самых значительных месяцев года.

Указанный период благоприятен для отъезда в командировку и завязывания новых деловых контактов. Именно в это время, как видится астрологу, многие из вас приобретут недвижимость в виде квартиры, загородного дома или земельного участка. Кого-то наверняка захватит искрометное любовное увлечение. Оно будет недолгим, но оставит о себе самые теплые воспоминания.

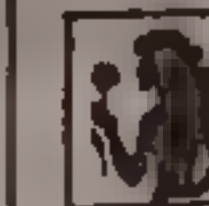


РАК (21 июня - 20 июля).

Путь к успеху - тернист и извилист. И как поэту важно выделить приоритеты и сосредоточить усилия на ликвидации слабых мест: "Где тонко, там и рвется"! Хотя ниспосланные свыше обстоятельства в целом благоприятствуют достижению поставленных целей. Но если же вами овладеет непреодолимый соблазн взяться за дело, которое на данном этапе вам заведомо не под силу, помните: интуиция в этот раз может вас подвести, риск совершить крупную ошибку - очень велик, поэтому предоставьте принятие важных решений проверенным партнерам.

К концу месяца ваш потенциал

"пороги", то имеете все шансы пройти месяц успешно. Все станет у вас получаться. И на работе, и в личной жизни. Ваша возросшая сексуальная привлекательность для особ противоположного пола позволит вам провести немало приятных часов в романтической неге. Одиноким представителям данного Знака астролог советует почаще бывать на людях - в театре, кино, на концертах. Здесь больше шансов встретить подходящего партнера.



ДЕВА (22 августа - 23 сентября).

Успешным станет март для родившихся под этим знаком. Вначале все быстрее будут набирать темп события в вашей жизни. И к середине месяца примут прямо-таки головокружительный характер. Блага и подарки судьбы посыпятся на большинство из вас, словно из рога изобилия. Многим предстоит некая романтическая встреча. Уже в первый час знакомства вами овладеет ощущение, будто вы знаете ее (или его) едва ли ни всю сознательную жизнь.

Представители этого знака весь месяц будут пребывать в ожидании важных перемен к лучшему в карьере и бизнесе. По всей вероятности, предприниматель заключит блестящую сделку, осуществление которой укрепит его деловые позиции. Служащий получит дополнительные льготы или пересядет в начальственное кресло - бумажник хоть и не затрепещет по швам, но заметно потолстеет. Лица творческих наклонностей подпишут престижные контракты - прямой путь к славе и общественному признанию. Военнослужащий, воевавший в "горячей точке" и в первую очередь в Чечне, добьется справедливо причитающихся ему привилегий.



ВЕСЫ (24 сентября - 23 октября).

Будьте рациональны, экономны, рачительны! Как представляется астрологу, в течение марта вам неоднократно придется ломать голову над тем, где взять денег, а потом - как избежать соблазна потратить их не по назначению. Вероятно, уже в первую декаду месяца всплывут

пресса, рекламы и туристические агентства. Большинство из вас вряд ли придется сетовать на превратности судьбы. Что касается не всегда приятных выпадов со стороны совершенства человеческой натуры, а посему пусть вас не покидает чувство оптимизма и уверенности в себе. Вероятно, с сердечной болью убедитесь, что кто-то из нашего ближайшего окружения, кому мы доверили как самому себе, является человеком с "двойным дном". Примите это как данность и не вызывайте его на дуэль. Ситуация может усугубиться тем, что вы попадете в сети очаровательной блудницы, которая страсть как обожает не столько вас, сколько ваши дорогие подарки и роскошные рестораны.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября - 20 декабря).

Больше внимания семье и дому должны уделять в марте Стрельцы. Возможно, в связи с реорганизацией на вашем предприятии, вы чаще будете работать у себя дома. Возможно, возьмете несколько дней отдыха. Но как бы то ни было, проявите максимальное внимание к своим домашним, постарайтесь побольше времени проводить с детьми.

Месяц для Стрельцов будет достаточно напряженным, однако приложенные усилия и затраченная энергия будут вполне адекватны полученным результатам. Порой покажется, что вы не управляетесь с потоком дел, но всякий раз вам удастся "удержаться в седле". Бизнесмен получит долгожданную лицензию. На любое ваше заявление будет наложена, скорее всего, положительная резолюция - не упустите благоприятный момент и ставьте вопрос о повышении зарплаты.

На протяжении всего месяца лицам обоих полов следует тщательно запереть квартиру и прятать подальше деньги в транспорте, магазинах и других людных местах - не исключена вероятность кражи. Не пытайтесь решать сердечные проблемы на стороне - ваша "вторая половина" управится с ними гораздо успешнее. Одиноким дамам следует серьезно отнестись к предложению руки и сердца.

КАБИНЕТ

ЛЕЧЕБНОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

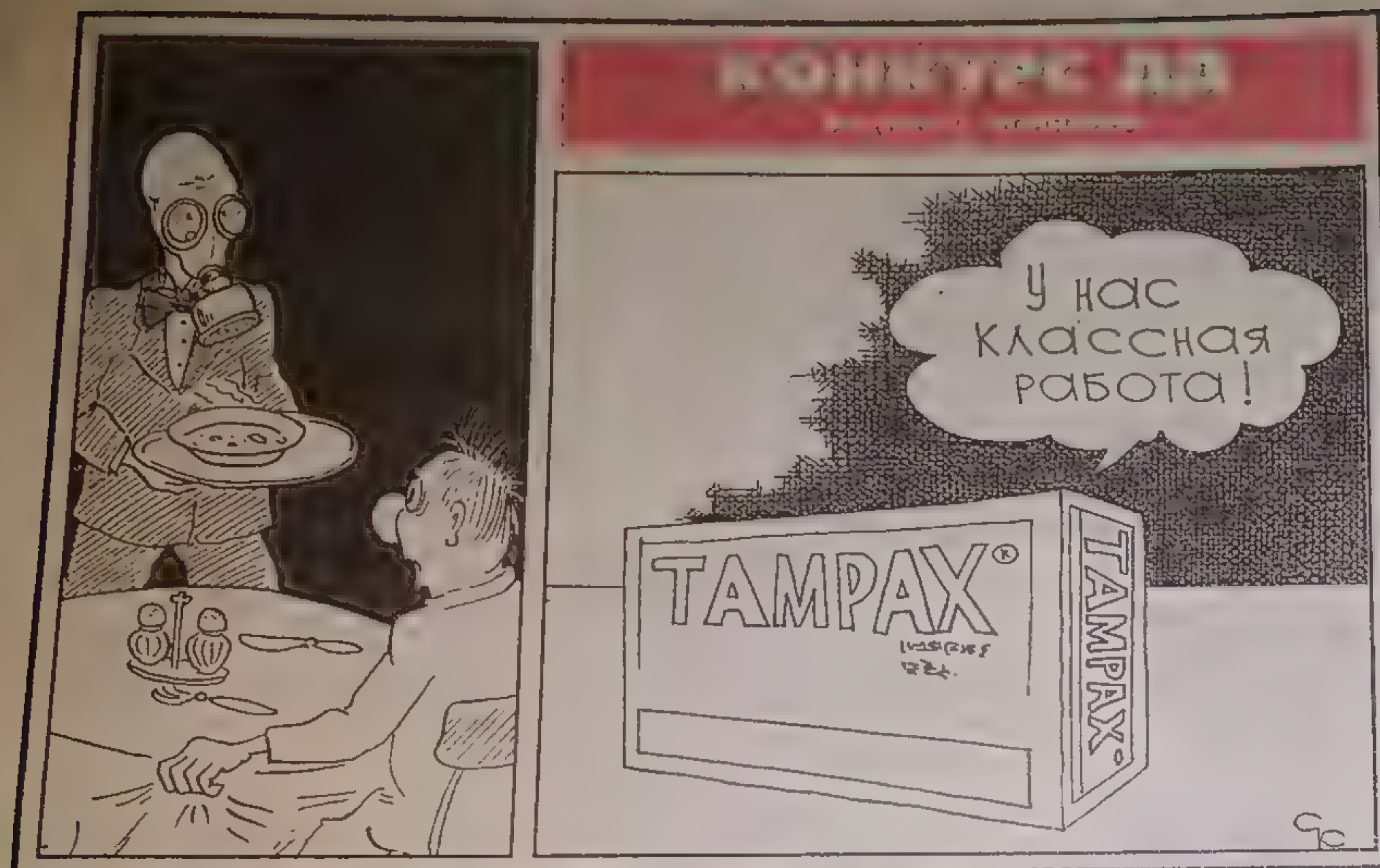
При врачебно-физкультурном диспансере №4

Прием ведет ВРАЧ-КОСМЕТОЛОГ

ЛЕЧЕНИЕ:
Угревой сыпи, волос;
УДАЛЕНИЕ:
Бородавок, папиллом;
ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ:
Лица и шеи;
АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЕ ПРОГРАММЫ:
Биоэпиляция

Лицензия МДКЗ
№1233/1229

М. "Преображенская гора"
ул. Атарбекова, 35
Тел.: (095) 963-75-31



СЕРДЦЕ СТУЧАТЬ НЕ УСТАНЕТ

ОРИГИНАЛЬНЫЙ способ сохранения донорского сердца при трансплантации разработал канадский профессор Кристофер Фейндел. Как рассказывает газета The Toronto Daily Mail, директор программы трансплантации сердца предложил новую технологию перфузии, заключающуюся в использовании аппаратуры для переливания крови.

У погибшего человека, чье сердце предназначено для пересадки, берется три литра крови, которая используется для уда-

ется через сердце в течение всего времени транспортировки к месту трансплантации. При таком способе клетки сердца донора остаются неповрежденными в течение 8-10 часов вместо 4-х при обычном способе транспортировки во льду.

Новый метод признан специалистами чрезвычайно перспективным, так как при обычной практике до 40 процентов пациентов, требующих трансплантации сердца, погибают из-за того, что донорское сердце не успевают доставить к месту операции за 4 часа.

ТЯЖЕСТЬ ПО НАСЛЕДСТВУ?

ПОВСЕДНЕВНЫЙ опыт борцов с лишним весом свидетельствует, что известную роль в отложении жира играют и генетические, то есть наследственные факторы. В поисках подтверждения этого ученые провели опыты на животных, в ходе которых был выделен гормон лептин. Под влиянием лептина в мозгу вырабатывается ощущение сытости.

Совершенно определено, что образ жизни и, в частности, регулярные физические нагрузки воздействуют на активность лептина, и через определенное время он начинает действовать, действительно снижая аппетит. Но ученые обратили внимание, что большую роль в энергетике организма играет наследственность. Наряду с лептином на механизмы жиросообразования влияют и другие гены. Но какие конкретно? Когда это будет выяснено, мы узнаем, действительно ли нашими килограммами заведуют гены.

НЕВЫНОСИМАЯ УТРАТА

НЕ ТОЛЬКО "разбивает" нам сердце утрата близкого человека, но и в буквальном смысле может остановить его. Проведенное в Америке исследование продемонстрировало: смерть родственника или близкого друга на 1400 процентов увеличивает опасность инфаркта!

"Разумеется, существуют и другие положения, которые сопровождаются таким стрессом, что могут привести к беде. Например, вспышка гнева, физическое перенапряжение, секс или землетрясение, - утверждает руководитель исследований профессор Бостонского университета доктор Мэтью Митлеман. - Однако, с точки зрения инфаркта, ничто не представляет такой опасности, как утрата ребенка, одного из родителей, супруга или друга".



КРОССВОРД



кая Вера". 37. Известная фирма спортивных

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Газета выходит с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
"ВАРИАНТ МЕДИА"

УЧРЕДИТЕЛИ:
Николай ГОГОЛЬ,
Светлана ПАВЛОВА.

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 4097.
Тел.: 152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

использованы
иллюстрации
из журналов
"Здоровье",
"Женское здоровье",
"Блок", "Спрос",
"Женские секреты".

Как рассказывает газета The Toronto Daily Mail, директор программы трансплантации сердца предложил новую технологию перфузии, заключающуюся в использовании аппаратуры для переливания крови.

У погибшего человека, чье сердце предназначено для пересадки, берется три литра крови, которая фильтруется для удаления возможных тромбов и прокачива-

емыми в течение 8-10 часов вместо 4-х при обычном способе транспортировки во льду.

Новый метод признан специалистами чрезвычайно перспективным, так как при обычной практике до 40 процентов пациентов, требующих трансплантации сердца, погибают из-за того, что донорское сердце не успевают доставить к месту операции за 4 часа.

"ПОДАРОЧЕК" ОТ ЧЕТВЕРОНОГИХ

КРОВОЖАДНОСТЬ человека скоро будет не в почете. Группой британских биологов под руководством профессора Джеймса Хоупа доказана способность вируса губчатого энцефалита, развивающегося в мясе коров, на молекулярном уровне передаваться человеку. Употребление в пищу больной говядины ведет к изменению структуры протеинов в человеческом организме. Как следствие, происходит размягчение тканей мозга и развитие смертельного заболевания Кройцфельдта-Якоба.

Учеными также установлено, что оно может передаваться человеку и через баранину. Эта болезнь у овец, называемая "Скрапи", сопровождается судорогами, выпадением шерсти и полным параличом. Употребление такого больного мяса человеком также приводит к летальному исходу.

ПРОСТО АНЕКДОТ

— Как вы себя чувствуете? — спросил врач больного.

— Гораздо лучше, доктор. Думаю, что мне помогло ваше лекарство. Я самым тщательным образом следовал указаниям, написанным на пузырьке.

— А что там было написано?

— "Держать плотно закрытым".

На медицинском осмотре:

— Знаете, не нравится мне ваш кашель.

— Ну, извините, доктор, я лучше не могу.

— Почему врачи так

плохо относятся к компьютеризации их деятельности?

— Потому что тогда то, что они пишут, можно будет понять.

— Моя правая нога не дает мне покоя — болит и болит.

— Это возраст.

— Но левой ногой ровно столько же, и она не болит.

Женщина жалуется психиатру:

— Представляете, доктор, всякий раз, выпив кофе, мой муж потом съедает чашку!

— Всю съедает?

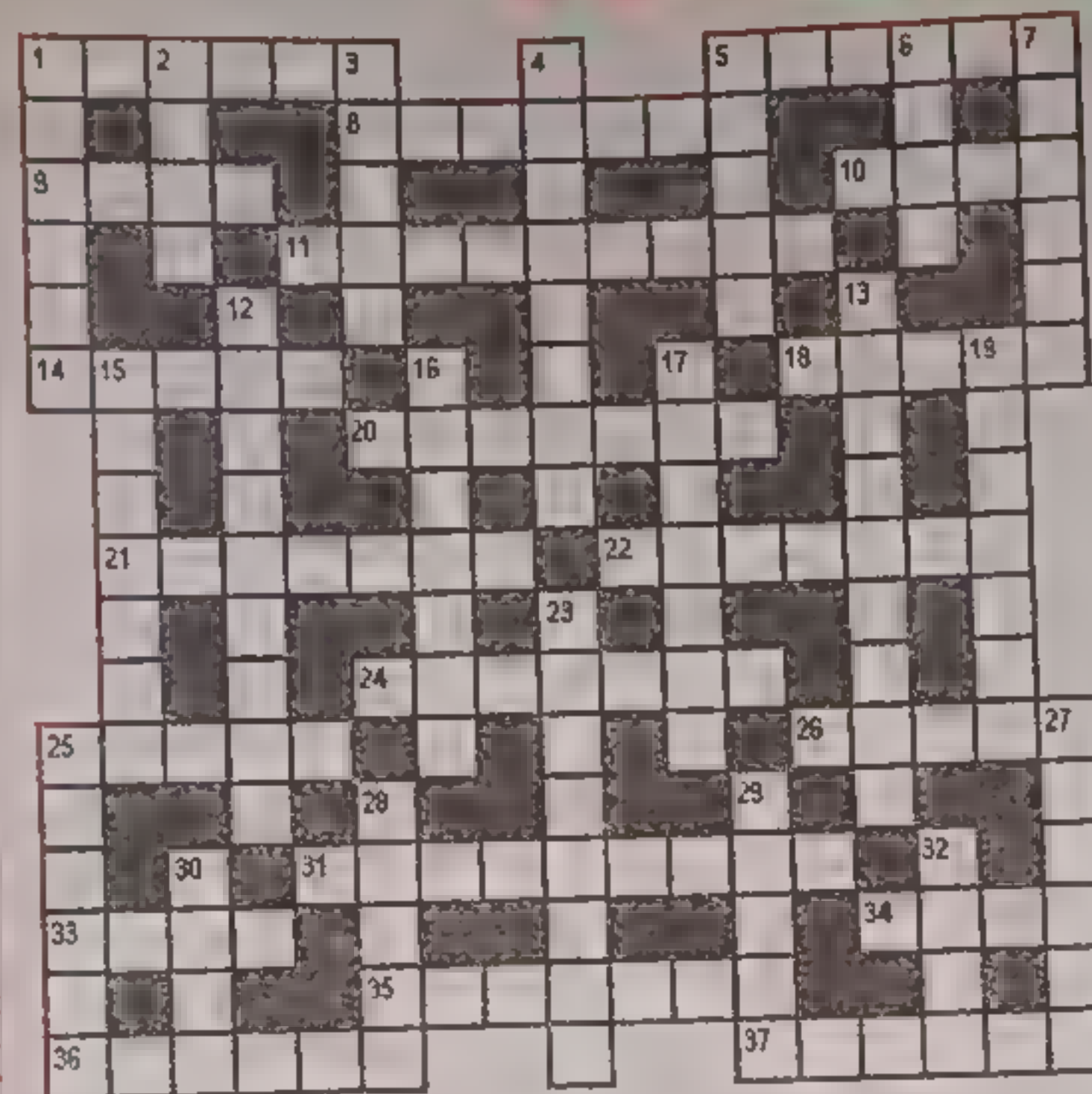
— Нет, ручку оставляет.

— Странно, ручка — самое вкусное.

ется ощущение сытости.

Совершенно определенно, что образ жизни и, в частности, регулярные физические нагрузки воздействуют на активность лептина, и через определенное время он начинает действовать, действительно снижая аппетит. Но ученые обратили внимание, что большую роль в энергетике организма играет наследственность. Наряду с лептином на механизмы жиросообразования влияют и другие гены. Но какие конкретно? Когда это будет выяснено, мы узнаем, действительно ли нашими килограммами заведуют гены.

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. А. Куприн говорил об этой певице: "Какая громадная сила и красота таилась в этом глубоком, почти мужском голосе", А. Блок назвал ее "божественной". 5. Соглашение между родителями жениха и невесты. 8. Самый веселый город Болгарии. 9. Пряность, воспетая С. Ротару. 10. Иван Васильевич Грозный признался в милиции, что Казань брал, Астрахань брал, а его не брал. 11. Недруг Дубровского. 14. Мешок для хранения денег (устар. и прост.). 18. Шест с металлическим крюком и острием. 20. Полотенце, платок на Руси. 21. Пайщик гаражного кооператива "Фауна", интересы которого на собрании отстаивала его жена, замечательно сыгранная С. Немолоевой. 22. Страна, в которой была царицей Аида, заглавный персонаж оперы Д. Верди. 24. Один из самых известных политических деятелей Германии, которого называли "железным канцлером". 25. Французский город, центр производства бургундских вин. 26. Насекомое, в которое превращался князь Гвидон, следуя за купцами к царю Салтану. 31. Ткань для царской одежды. 33. Краткая приветственная речь. 34. Молодая овца. 35. Американский певец, звезда мировой эстрады, король поп-музыки. 36. Актриса, названная лучшей актрисой года, сыгравшая главную роль в фильме "Малень-

кая Вера". 37. Известная фирма спортивных товаров.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Древний город в Малой Азии, один из крупных торговых и культурных центров древности. В его библиотеке хранилось до 20000 свитков и она уступала только Александрийской библиотеке. 2. Подарок Ариадны, помогший Тесею выбраться из лабиринта. 3. Рабыня Сарры и наложница Авраама, уход из дома которой послужил сюжетом для произведений Рубенса, Рембрандта и др. 4. Кокос не растет, да еще и он не ловится на "острове Невезения". 5. Пренебрежительное прозвище советского строя. 6. Птица, которую за громкий голос в народе называют болотной коровой. 7. Французы называют этот сыр "старейшиной". 12. "Дети похожи лицом на того родителя, который дал больше семени", утверждал этот древнегреческий философ. 13. Режиссер, снявший фильм "Не стреляйте в белых лебедей" по одноименному роману Б. Васильева, со Ст. Любшиным и Н. Руслановой в главных ролях. 15. Японское искусство складывания бумаги. 16. Основоположник русской шахматной школы. 17. Старейший университет Англии. 19. Игра монетой в "орла" и "решку". 23. Воспитанница института благородных девиц в Петербурге. 25. Самый северный порт на планете. 27. Музыкальное произведение, которое могут петь финансы, когда их мало. 28. Свекровь Консуэло. 29. Бывает и семейная и театральная. 30. Звук автомобильного тормоза. 32. В огне его нет.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 7. Ламинария. 8. Сальников. 10. Стриж. 11. Крупа. 12. Аккордеон. 15. Ананас. 18. Джотто. 19. Суженый. 20. Каланча. 21. Самоеды. 25. Ахтырка. 26. Пробка. 27. Конфуз. 31. Герострат. 33. Скрип. 34. Стена. 35. Святослав. 36. Крыжовник.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Пастернак. 2. Филипп. 3. Хромка. 4. Слепок. 5. Мирро. 6. Компостер. 9. Шартрез. 13. Камилава. 14. Джеферсон. 16. Купчиха. 17. Рыбка. 22. Мордюкова. 23. Пылесос. 24. "Одуванчик". 28. Сераль. 29. Ландыш. 30. Киото. 32. Стива.

и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации из журналов "Здоровье", "Женское здоровье", "Впрод", "Спрос", "Женские секреты", "Cool", "Семейный доктор", "Работница", "Лиза", "Материнство", "Vita", "ЗОЖ", "7 дней", "Красота и здоровье".

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

Тираж 154 000.

Цена свободная.

Заказ № 10956

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).

Отпечатано в ПО «Пресса-1». 125865, ГСП, Москва, А-137, ул. Правды, 24.



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

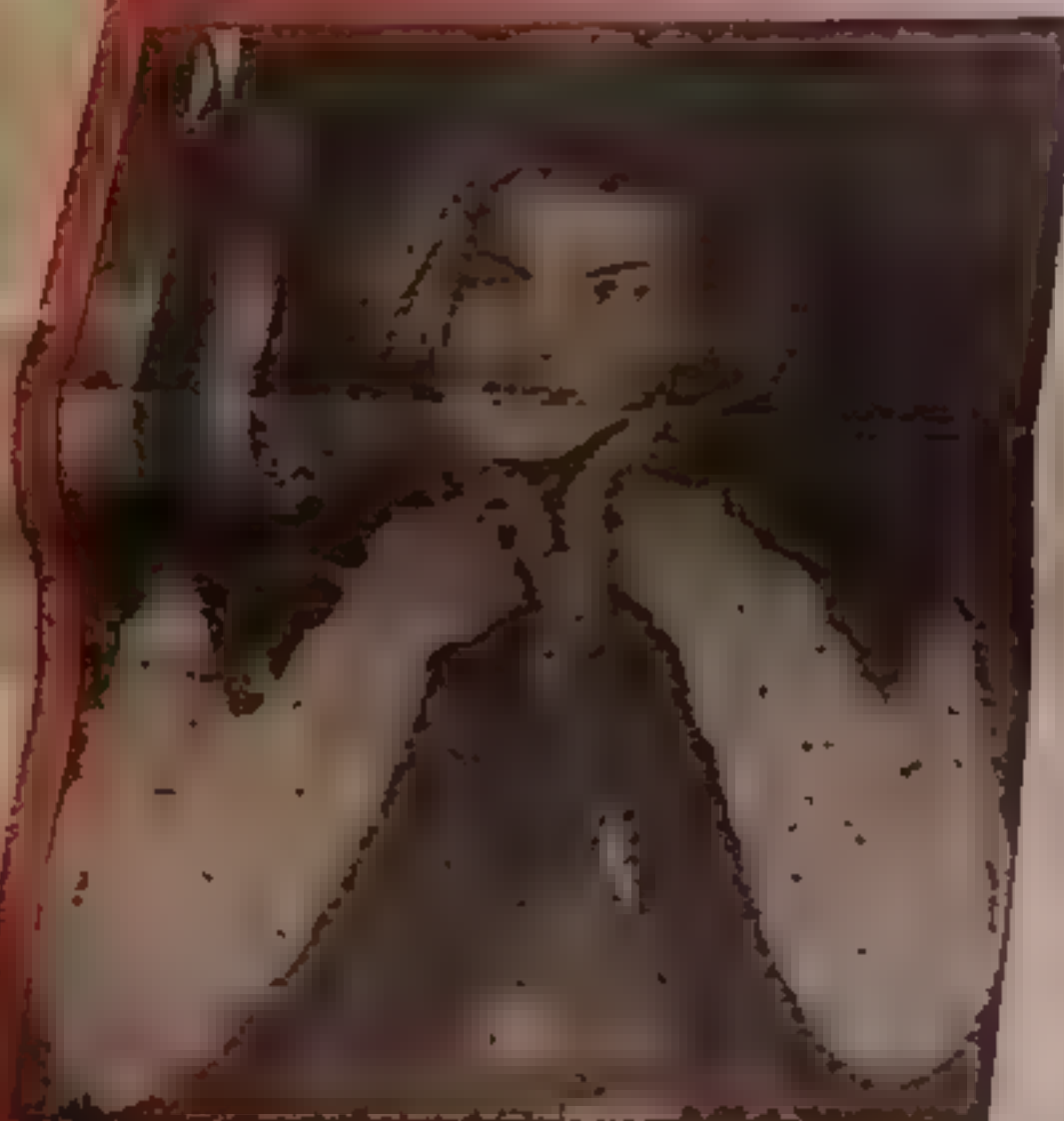
ДОМАШНИЙ ДОКТОР

«ТРЕТЬИ»
ЗУБЫ



Стр. 4

ОДЕВАНТЕСЬ
ПО ПОГОДЕ



Стр. 6

Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров

10 (1001)
2001 год

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»
**ПОЛЕЗНО
ВАМ**
ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

Рецепты
из конверта:
аденома, рак,
изжога,
щитовидка
и другие

Вы просили
рассказать:
фимоз,



ПО ПОГОДЕ



Стр. **6**

**КОМФОРТНЫЙ
ФЕИ**

Стр. **8**

**ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ**

Стр. **10**

**УЛЫБКА НА
ВЕТРУ**

Стр. **13**



ДОКТОРА
**ПОЛЕЗНО
ВАМНО**

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Рецепты
из конверта:
аденома, рак,
изжога,
щитовидка
и другие**

**Вы просили
рассказать:
фимоз,
гидроцеле, энурез**

**Предлагаю
помощь:
сабельник**

**В городе Лиски
лечат заикание**

**Как лечить
простуду
народными
средствами**

**ЧТО НУЖНО
ЗНАТЬ ТЕМ,
КТО ГОТОВИТСЯ
К СВАДЬБЕ**

Стр. **12**

Со всего света

ЗАЩИЩАЕТ МОЗГ СПАСЕНИЕ ДЛЯ МИЛЛИОНОВ

ПОИСК веществ, защищающих от повреждения и гибели клетки головного мозга, — важная медицинская задача, поскольку однажды вышедшие из строя нейроны уже не восстанавливаются. Вот почему интересны исследования профессора Тель-Авивского университета Иланы Гозес совместно с доктором Бреннеманом из американского Национального института здоровья.

Профессор Гозес обнаружила белок, необычайно энергично защищающий мозговые нервные клетки. Его важная роль в поддержании жизнедеятельности нейронов была доказана тем, что снижение его концентрации резко снижает так называемый апоптоз (запрограммированную клеточную смерть) в пробирке с клетками, взятыми из коры головного мозга.

В то же время защитный белок, названный ADNF, имеет важные преимущества перед известными ранее. Доказана его высокая эффективность в защите нейронов от белка, входящего в состав оболочки вируса СПИДа, а также от бета-амилоида — предполагаемого нейротоксического агента болезни Альцгеймера. Кроме того, ADNF активен уже при чрезвычайно малой его концентрации, в тысячу раз меньше той, при которой проявляется эффективность других защитных белков мозга. Это обстоятельство делает его весьма перспективным для лекарственной терапии.

ВАЖНЕЙШЕЕ открытие сделано австралийскими медиками в Сиднейском университете. В результате многолетних исследований, проводившихся под их руководством в более чем 170 клиниках 10 стран мира, в которых приняло участие более 7 тысяч пациентов, были разработаны препараты для устранения опасности инсульта и методика их применения.

Препараты гипотезивного класса веществ, снижающих и стабилизирующих давление крови, позволяют, при систематическом применении по предложенной учеными методике, не только избежать повторения

инсульта, но и с высокой степенью предотвращать его возникновение вообще.

Доклад австралийских ученых, представленный на проходившем в Лондоне XVII Всемирном конгрессе неврологов, произвел сильное впечатление. На форуме указывалось, что ныне в мире от инсульта умирает ежегодно более 5 миллионов человек, а еще 15 миллионов страдают, перенеся его, но оставшись инвалидами. Разработка австралийских ученых, как показали результаты испытаний, в 20 раз снижает возможность повторения инсульта для этих людей.

ЗЛОБНЫЙ БУДИЛЬНИК

ПСИХИЧЕСКИЕ и физические нагрузки, которые наш несчастный организм испытывает при звонке будильника, угнетают его в течение всего дня. Поэтому каждый утренний подъем — своего рода искусство, которому непременно надо учиться. Вот что советуют эскулапы:

Спите по 7-8 часов в день, сохраняя одинаковый режим сна и

бодрствования. Будильник ставьте «с запасом», но не для того, чтобы подремать оставшиеся до подъема пять минуток, а чтобы проделать короткую гимнастику, которая призвана подготовить к переходу от сна к бодрствованию. Следует глубоко подышать, при этом потягиваясь.

Чтобы восстановить дыхание, подтягивайте попеременно к груди то левую, то правую ко-

ленку. Не вскакивайте с постели как ошпаренный — вставайте постепенно, посидите немного на кровати. Сердце плохо переносит резкий переход тела из горизонтального в вертикальное положение.

Прежде чем принять душ, ополосните лицо холодной водой, чтобы прийти в себя, — исчезнет онемение и мешки под глазами. Для душа лучше всего чуть теплая вода.



УБИВАЮЩИЙ СТРЕСС

НЕ ОТПУСКАЕТ в царство Морфея груз висящих на нас проблем. Каждый третий человек страдает от бессонницы. Необходимая же продолжительность сна зависит от возраста, индивидуальных особенностей организма, а также физической и нервной нагрузки.

В шестидесяти процентах случаев бессонницы повинен связанный с нашей жизнью стресс. Часто люди даже ночью не могут отрешиться от проблем и, ложась в постель, не расстаются со своими заботами и тревогами. В таких случаях происходит нарушение равновесия вегетативной нервной системы, вследствие чего дыхание и сердцебиение учащаются и сон становится тревожным.

Необходимо устранить причины бессонницы, а не пытаться избавиться от ее симптомов. К снотворным следует прибегать только в крайних случаях, так как эти препараты не способствуют естественному сну. Кроме того, их частое употребление приводит к зависимости.

Важно обратить внимание на условия, в которых мы проводим ночь. Температура воздуха в комнате должна быть 17-18 градусов, спальное место — по крайней мере на 15 сантиметров длиннее высоты тела, а ширина — не меньше одного метра.

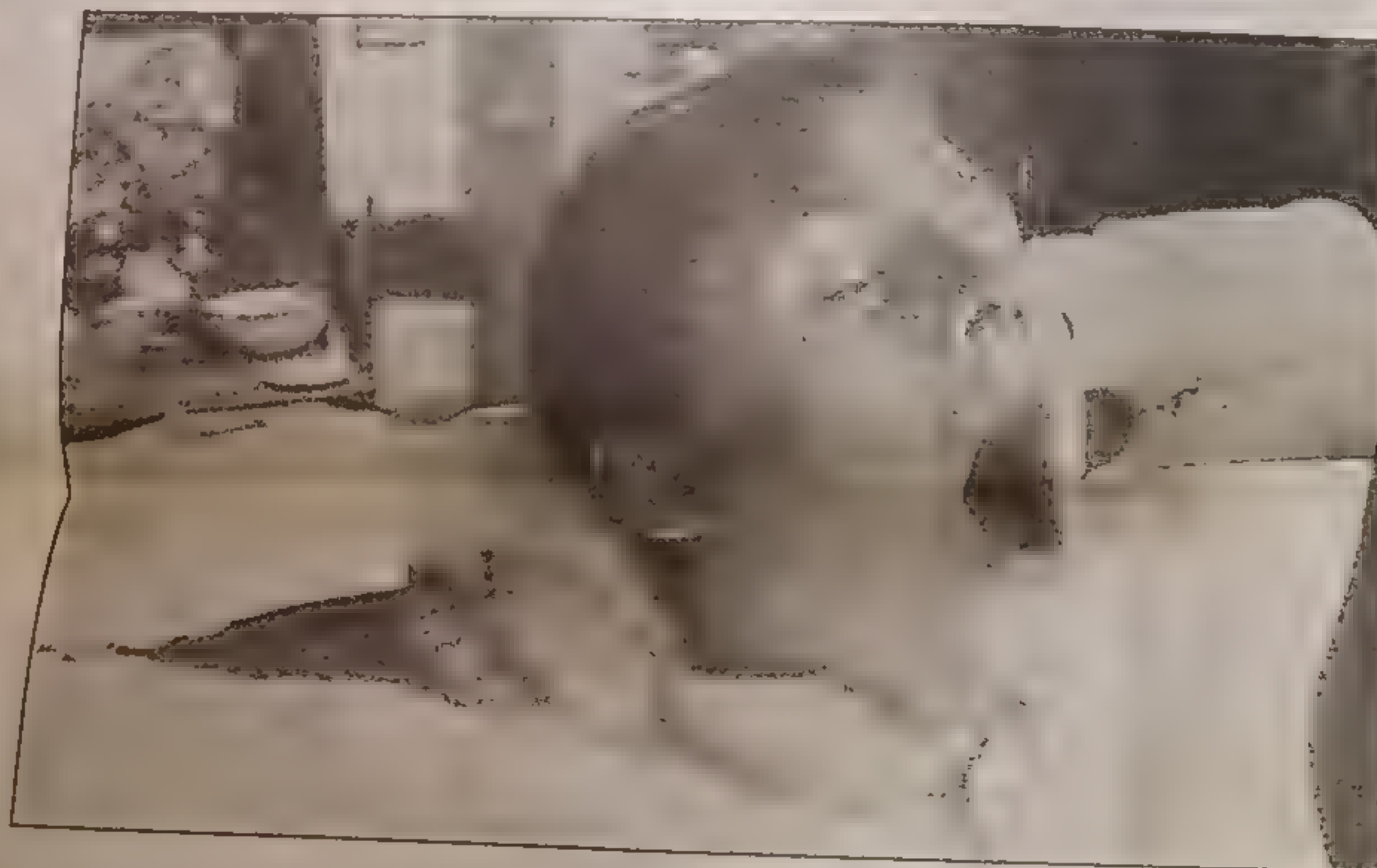
Слишком мягкая или слишком жесткая постель также не благоприятствует сну. Лучше всего пользоваться подушками из пера или пуха, а одеялами — из натуральных материалов.

В ночном бдении нередко повинно неправильное питание. Съеденный на ночь плотный ужин, кофе, какао, алкоголь легко прогоняют сон.

Мешают сну и их прямые противоположности — голод и жажда.

Среди способов избавления от бессонницы чрезвычайно эффективными являются чтение скучной книги, счет с закрытыми глазами.

Только не думайте о том, почему вам не спится. Потому что если заниматься этим, то сон уж точно обойдет вас стороной.



РАК ОТСТУПАЕТ

В ПЕРВЫЕ с 1930-х годов в Соединенных Штатах зарегистрирована устойчивая

года, и по 1990 год количество вновь заболевших раком амери-

стала в среднем на четыре десятых процента, а затем начался па-

ADNF, имеет важные преимущества перед известными ранее. Доказана его высокая эффективность в защите нейронов от белка, входящего в состав оболочки вируса СПИДа, а также от бета-амилоида — предполагаемого нейротоксического агента болезни Альцгеймера. Кроме того, ADNF активен уже при чрезвычайно малой его концентрации, в тысячу раз меньшей, чем той, при которой проявляется эффективность других защитных белков мозга. Это обстоятельство делает его весьма перспективным для лекарственной терапии.



ОТ НИХ НЕ УКРЫТЬСЯ

ПРОБЛЕМА вредного влияния электромагнитных полей на человека вновь встала после того, как выяснилось, что сотовые телефоны излучают далеко не безобидные волны. Сейчас внимание концентрируется на источниках излучения очень высоких частот в диапазоне 0,8-1,9 гигагерц и низких промышленных в 50-60 гц.

Выяснилось, что электромагнитные волны воздействуют на ионы кальция в мозгу и на процесс выделения гормонов в мозг, а также наводят тепло в

тканях головного мозга. Ученые провели несколько специальных исследований о воздействии электромагнитных волн на человека, особенно в связи с возможными канцерогенными проявлениями. Однозначного ответа нет. Обследования в Швеции, судя по одному из научных докладов, показывают, что детская лейкемия в 3 раза больше проявляется у детей, которые жили в районах с сильным магнитным полем.

Однако не все согласны с этим докладом. В США обследовалось

638 больных лейкемией детей, но связи болезни с обстановкой в районе проживания не обнаружено. В ходе экспериментов на животных в Японии также это не было подтверждено.

Пока же единственная действенная рекомендация по защите от электромагнитных полей — держаться как можно дальше от источников их излучения. А их, кроме «мобильников», немало. В каждом городе, в каждом доме: телевизор, СВЧ-печь, холодильник, пылесос. Список можно продолжить.

проблем и, лежа в постели, не сталкиваясь со своими заботами и тревогами. В таких случаях происходит нарушение равновесия вегетативной нервной системы, вследствие чего дыхание и сердцебиение учащаются и сон становится тревожным.

Необходимо устранить причины бессонницы, а не пытаться избавиться от ее симптомов. К снотворным следует прибегать только в крайних случаях, так как эти препараты не способствуют естественному сну. Кроме того, их частое употребление приводит к зависимости.

В ночном бдении нередко повинно неправильное питание. Съеденный на ночь плотный ужин, кофе, какао, алкоголь легко прогоняют сон.

Мешают сну и их прямые противоположности — голод и жажда.

Среди способов избавления от бессонницы чрезвычайно эффективными являются чтение скучной книги, счет с закрытыми глазами.

Только не думайте о том, почему вам не спится. Потому что если заниматься этим, то сон уж точно обойдет вас стороной.

РАК ОТСТУПАЕТ

В ПЕРВЫЕ с 1930-х годов в Соединенных Штатах зарегистрирована устойчивая тенденция сокращения количества возникновения новых случаев онкологических заболеваний. Сокращается также и количество смертей, причиной которых является рак.

Три десятка лет назад президент США Ричард Никсон «объявил войну» раку, патологии, которая и сейчас уносит 1500 жизней американцев в день. Точная статистика по раковым заболеваниям начала заполняться только с 1973

года, и по 1990 год количество вновь заболевших раком американцев ежегодно возрастало на 1,2 процента. Пик заболеваемости пришелся на 1992 год, когда рак обнаруживался у 426 из каждых 100 тысяч американцев. Однако уже в 1995 году онкологическая патология выявлялась только у 392 из того же числа американцев, и с тех пор отмечается ежегодное сокращение этого показателя на 0,7 процента.

Смертность от раковых заболеваний в 1973-1990 годы возрас-

стала в среднем на четыре десятых процента, а затем начала падать со скоростью полпроцента в год. Тем не менее в Америке рак остается причиной каждой четвертой смерти. Начало победного пути американские медики объясняют прежде всего широким распространением культа здорового образа жизни, повышением физической нагрузки, отказом от курения, а также своевременной диагностикой, активными профилактическими мероприятиями и прогрессом в поиске новых методов лечения.

ТОЛСТЯКАМ ВЕЗЕТ

ПОЗНАКОМИВШИСЬ с результатами исследований западных психологов, сможет отправить в мусорный бак все диеты, тренажеры и кремы для похудения любой, мечтающий сбросить вес. Исходя из официальных данных этих экспериментов, проводимых по всей Европе в течение последних семи лет, стало ясно — толстякам везет. Полные люди в 7,63 раза чаще чувствуют себя счастливыми, чем обладатели стройной фигуры.

И, оказывается, вот почему:

1. Именно на них обращают больше всего внимания, они чаще всего становятся лидерами формальных и неформальных групп.

2. Им гораздо проще подниматься по служебной лестнице. Среди секретарей, чернорабочих и obsługi гораздо меньше упитанных людей, чем среди начальников.

3. У них обычно гораздо больше друзей. Худые подруги, не испытывая к толстушкам особенной ревности, с удоволь-

ствием доверяют свои секреты, а полные мужчины всегда без особого труда могут поднажать в переполненном транспорте.

4. В народе очень сильна легенда о добром, милом и щедром большом друге и злом жадине худощавом.

5. Полному гораздо проще отстаивать свою точку зрения. В случае несогласия они вместо пространных объяснений без труда морально давят оппонента одним своим внушительным видом.

6. В 70 процентах случаев более полный супруг — глава семьи.

7. В отличие от чахоточных фотомоделей, измученных всевозможными диетами, у толстушек нет оснований отказывать себе в большом куске праздничного торта. Зачем, спрашивается, ограничивать себя в мелочах, если уже сама природа расставила все точки на «i»?

8. Несмотря на все капризы ветреной моды, большинство мужчин все равно предпочитает пышные женские формы. На Западе худых подозревают в самых неприятных болезнях и женятся на них

без особой охоты. Полные уже долгие годы почитаются за лучших хозяек.

9. Полным, при желании, проще одеться нестандартно и привлекательно. На рынках одежду «нужного калибра» отыскать сложно, а в специальном магазине или мастерской все подходит.

10. Все неудачи можно с легкостью валить на свой вес. А что вы от меня вообще хотите, я же не спортсмен какой-нибудь?

11. На улице отнимать кошелек или вырывать сумки у полных опасно. А что если это не толстяк, а мощный телохранитель? С такими габаритами можно и в глаз получить...

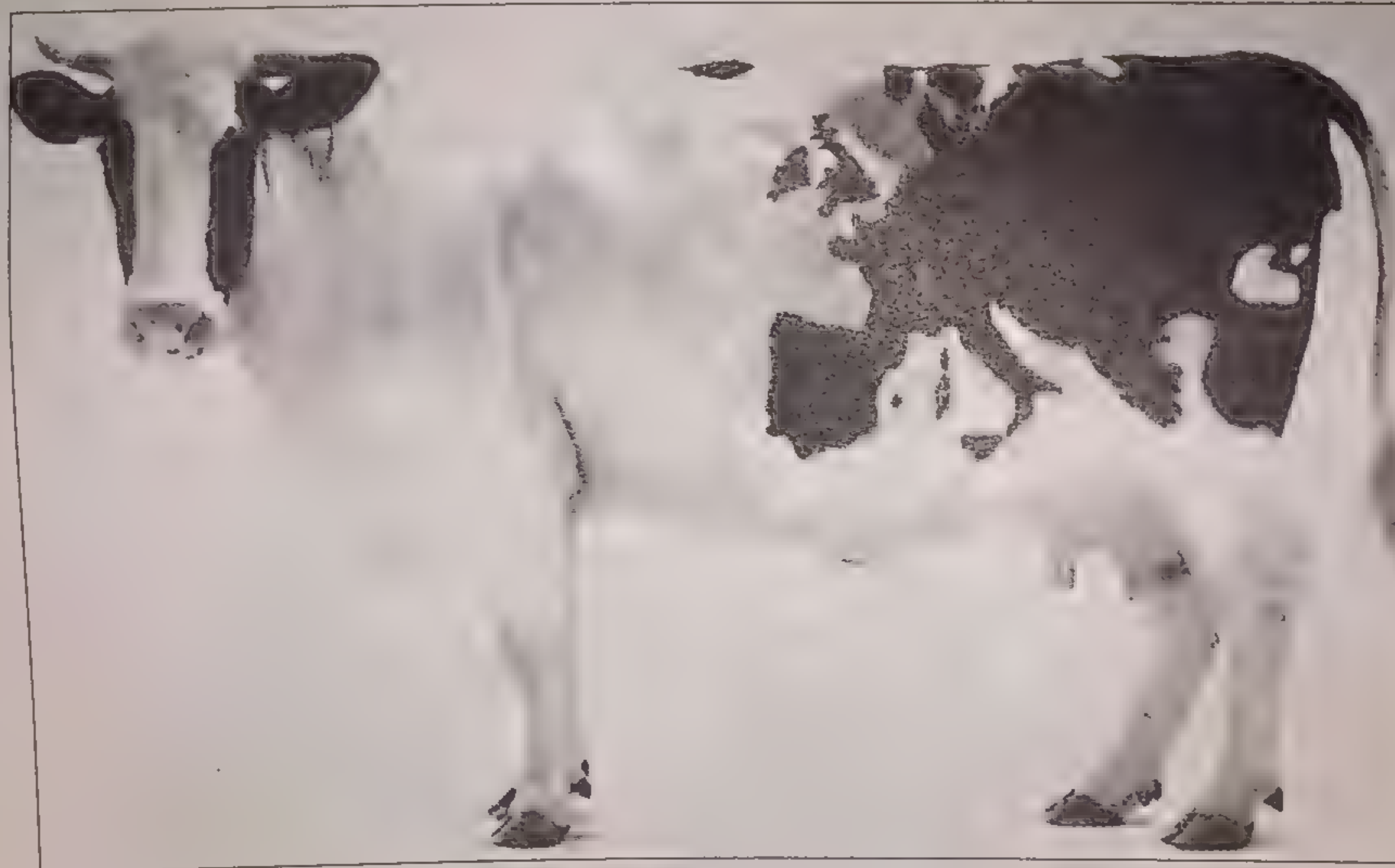
12. Они гораздо меньше подвержены неврозам, психозам и сердечным приступам, потому что свои неудачи в большинстве случаев заедают.

13. Все исконно русские красавицы обладали изрядным весом — и, значит, в этом что-то есть.

14. Так что и выходит, что полнота заключается в полном весе.

БЕШЕНЫЙ БИФШТЕКС

Года два назад некий крупный деятель агрокомплекса утверждал с экрана телевизора, что нам нечего бояться эпидемии коровьего бешенства. Как всегда, оказалось, что нет пророка в своем отечестве. В прошлом году в России были зарегистрированы два первых смертельных случая, когда патологоанатомы выставили диагноз — «болезнь Крейтцфельдта-Якоба», или губкообразная энцефалопатия. Для миллионов людей это состояние более известно как «коровье бешенство».



Впервые массовое заболевание коров губкообразной энцефалопатией было зафиксировано в середине 80-х годов в Англии. Заболевшие животные не ориентировались в пространстве, шатались, падали. Спустя короткое время большинство их погибло. При вскрытии оказалось, что их мозг напоминает губку, что и послужило поводом назвать болезнь губкообразной энцефалопатией. Массовый падеж крупного рогатого скота привел в 1990-1992 годах к серьезному кризису все сельское хозяйство Великобритании. Были предприняты строгие санитарные меры, и эпидемия, казалось, пошла на убыль. Однако из Ирландии, Португалии, Франции, Германии стали поступать тревожные сведения о случаях коровьего бешенства. По мнению экспертов, причиной распространения инфекции на континент стала костная мука, изготовленная из туш овец, умерших от схожей болезни. Но по-настоящему тревогу забили в 1995 году, когда от губкообразной энцефалопатии начали умирать люди. Само заболевание известно давно, но раньше встречалось довольно редко — один случай на миллион жителей. Новый вариант оказался более опасным: было доказано, что за пять лет от него умерло 86 человек. Исследования показали, что причина его кроется в употреблении в пищу мяса больных коров.

Небольшое число жертв не должно успокаивать, поскольку инкубационный период болезни составляет от 10 до 15 лет, и в ближайшем будущем возможна вспышка эпидемии, сравнимая по масштабам только со СПИДом. По мнению британских специалистов, начало эпидемии придется на 2009 год, а продлится она может всю первую треть нынешнего столетия.

Были проделаны тысячи исследований, с помощью которых микробиологи, иммунологи, инфекционисты из разных стран пытались выявить патогенный вирус или микроб из мозга больных животных. Однако поиски долго не давали положительного результата. Наконец американский ученый Стэнли Прузинер сделал открытие: причиной заболевания являются не вирусы или микроорганизмы, а особый белок, назван-

ный прионом. Сенсацией оказалось то, что размножение инфекционного агента и инфицирование им происходило не по вине микроорганизмов, а молекул белков.

С очевидностью можно говорить, что смертельное заболевание передается через мясо заболевших животных. Учитывая, что инкубационный период исчисляется годами, а больные коровы дают потомство, уже несущее в своем организме патогенный прион, приходится признать, что только отказ от употребления мяса зараженных коров может остановить эпидемию. Достоверно проверить, больно ли животное или человек, при жизни практически невозможно: содержание прионов в крови или мясе нич-

тожно мало, так как они находятся в ткани мозга, что не позволяет проводить прижизненные биопсии. Более того, патологические прионы могут передаваться от заболевшей матери ребенку, передавая роковую эстафету следующим поколениям.

С 1998 года из всех регионов России собирают и исследуют мозг животных с симптомами, напоминающими губкообразную энцефалопатию. Ежегодно проверяется около 800 образцов, поступивших из 55 субъектов Федерации. Это число в два раза превышает требования международных ветеринарных организаций, определяющих санитарный статус стран по отношению к коровьему бешенству. Пока ни в одном из образцов признаков губкообраз-

ной энцефалопатии не обнаружено.

Отечественная ветеринарная служба настаивает на том, что строгий контроль гарантирует от ввоза в страну смертельного мяса. Федеральная ветеринарная служба ввела суровые карантинные меры: запрещен импорт мяса и мясных консервов из Великобритании, Швейцарии, неблагополучных районов Франции, Ирландии, Германии, ужесточены требования к ввозимым племенным животным. Однако никто в нашей стране не застрахован от фальсификации документов, гарантирующих качество мяса, от продажи и перепродажи некачественной продукции через подставные фирмы и третьи страны. Пока ветеринары предпринимают попыт-

ки приостановить проникновение заморской заразы в Россию, медики остаются в состоянии блаженного спокойствия.

Действительно, диагностика болезни Крейтцфельдта-Якоба по клиническим признакам исключительно редка: описано не более десятка случаев. Между тем, согласно мировой статистике, исходя из общего числа населения у нас в стране должно выявляться не менее 140 случаев заболевания в год. Причина непонятного благополучия очевидна: слабая диагностика, плохая выявляемость заболевания, отсутствие настороженности врачей. Обычно таким больным выставляется какой-либо неврологический или психиатрический диагноз, ничего не имеющий общего с действительным заболеванием человека. Болезнь прогрессирует, и в конечном результате диагноз ставят патологоанатомы.

Недавно в прессе появились сообщения, что специалисты Всероссийского НИИ защиты животных, находящегося во Владимире, совместно с коллегами из НИИ биоорганической химии РАН разработали быстрый и точный метод обнаружения патогенных белков-прионов. Ученым удалось синтезировать искусственные прионы и получить антитела к ним. Потом к антителам «приклеили» цветную метку. Эту конструкцию достаточно ввести в клетки мозга, и если там присутствуют патогенные прионы, антитела устремятся к ним — под микроскопом в таком случае можно увидеть яркое пятно.

Отечественный диагностикум оказался значительно дешевле и эффективнее зарубежных. Возможно, благодаря изобретению отечественных ученых нам удастся избежать эпидемии коровьего бешенства.

Но пока в Европе продолжается паника, связанная с появлением новой таинственной болезни, которую некоторые средства массовой информации уже объявили чумой XXI века. Пока специалисты затрудняются дать категорический ответ: может ли антрекот от «бешеной» коровы стать причиной смерти, но, как известно, «береженого бог бережет»...

эпидемия, сравнимая по масштабам только со СПИДом. По мнению британских специалистов, начало эпидемии придется на 2009 год, а продлится она может всю первую треть нынешнего столетия.

Были проделаны тысячи исследований, с помощью которых микробиологи, иммунологи, инфекционисты из разных стран надеялись выявить патогенный вирус или микроб из мозга больных животных. Однако поиски долго не давали положительного результата. Наконец американский ученый Стэнли Прузинер сделал открытие: причиной заболевания являются не вирусы или микроорганизмы, а особый белок, назван-

ный «прион». Прион — это белок, который им происходило не по вине микроорганизмов, а молекул белков.

С очевидностью можно говорить, что смертельное заболевание передается через мясо заболевших животных. Учитывая, что инкубационный период исчисляется годами, а больные коровы дают потомство, уже несущее в своем организме патогенный прион, приходится признать, что только отказ от употребления мяса зараженных коров может остановить эпидемию. Достоверно проверить, больно ли животное или человек, при жизни практически невозможно: содержание прионов в крови или мясе нич-

ет проводить прижизненные биопсии. Более того, патологические прионы могут передаваться от заболевшей матери ребенку, передавая роковую эстафету следующим поколениям.

С 1998 года из всех регионов России собирают и исследуют мозг животных с симптомами, напоминающими губкообразную энцефалопатию. Ежегодно проверяется около 800 образцов, поступивших из 55 субъектов Федерации. Это число в два раза превышает требования международных ветеринарных организаций, определяющих санитарный статус стран по отношению к коровьему бешенству. Пока ни в одном из образцов признаков губкообраз-

Отечественная ветеринарная служба настаивает на том, что строгий контроль гарантирует от ввоза в страну смертельного мяса. Федеральная ветеринарная служба ввела суровые карантинные меры: запрещен импорт мяса и мясных консервов из Великобритании, Швейцарии, неблагополучных районов Франции, Ирландии, Германии, ужесточены требования к ввозимым племенным животным. Однако никто в нашей стране не застрахован от фальсификации документов, гарантирующих качество мяса, от продажи и перепродажи некачественной продукции через подставные фирмы и третьи страны. Пока ветеринары предпринимают попыт-

оказался значительно дешевле и эффективнее зарубежных. Возможно, благодаря изобретению отечественных ученых нам удастся избежать эпидемии коровьего бешенства.

Но пока в Европе продолжается паника, связанная с появлением новой таинственной болезни, которую некоторые средства массовой информации уже объявили чумой XXI века. Пока специалисты затрудняются дать категорический ответ, может ли антрекот от «бешеной» коровы стать причиной смерти, но, как известно, «береженого бог бережет»...

«Российские вести»

ВИРУС В ЗАСАДЕ

Болезни можно укротить, но не победить

ВИРУС натуральной оспы сегодня официально «прописан» всего по двум адресам: Центр инфекционных болезней, Атланта (США), и Государственный научный центр вирусологии и биотехнологии «Вектор», пос. Кольцово под Новосибирском. В 1990 году, через 10 лет после провозглашения полной победы человека над «черной смертью», ВОЗ приняла решение об уничтожении «за ненадобностью» хранящихся там оспенных коллекций. Но старания ученых исполнение приговора несколько раз откладывалось.

Зачем хранить опасный вирус? Может ли оспа вновь атаковать человечество? Или ее место займут другие, не менее страшные болезни? На вопросы отвечает гендиректор ГНЦ «Вектор» академик Лев Сандахчиев.

— Оспенных вспышек не было много лет. Вирус перестал гулять по планете и живет только в пробирках — у вас и в Атлante?

— Этого как раз никто не знает. После решения ВОЗ десятки государств уничтожили свои коллекции. Но где гарантия, что нет коллекций частных? Или что их не купили какие-то страны, намереваясь использовать в террористических целях? Ведь оспа всегда считалась биологическим оружием № 1. Да и в природе вирус, чрезвычайно живучий, мог затаиться в ожидании своего очередного «звездного часа».

— Бойтесь нового нападения вируса? Но ведь есть противооспенные вакцины, их-то не будут уничтожать.

— Это старые вакцины, которые не только вызывают серьезные осложнения, но и просто смертельны для больных, страдающих любой формой иммунодефицита. Любая с пониженным иммунитетом сегодня может заразиться оспой, поэтому в случае оспенной вспышки такие вакцины нельзя использо-

вать в массовом порядке. Никуда не годятся и старые противовирусные препараты.

Вообще наши знания об оспе катастрофически скудны. Много лет лабораторные коллекции вируса просто лежали в холодильнике, исследований не велось. С тех пор наука совершила фантастический рывок: появились молекулярная биология и иммунология, геновая инженерия. Современное изучение вируса оспы только началось, но уже выяснились интересные вещи. Например, что для «оккупации» человеческого организма возбудители оспы и СПИДа пользуются одними и теми же «воротами» — рецепторами клеток, через которые в них проникает вирус. Это подтверждает одну из гипотез, согласно которой вирус оспы сдерживал распространение СПИДа: возможно, в древности не фиксировалось эпидемий, вызванных ВИЧ-инфекцией, потому что восприимчивые к ней люди погибали от оспы. Трудно даже предположить, какие еще открытия сулит продолжение исследований.

— ВОЗ продлила до 2002 года мораторий на уничтожение коллекций. Что дальше?

— И в России, и в США разработаны детальные программы исследований, которые одобрила ВОЗ. Американцы ведут работы очень активно, у нас, как всегда, проблемы с финансированием. В бюджете 2000 года оспу проигнорировали, в нынешнем году ситуация практически та же. Несolidно получается: Россия активно боролась за продолжение этого денег. Счастье, что нас финансово поддерживают международные организации, а некоторые работы центра собираются оплатить американцы.

— Вряд ли, говоря об актуальности борьбы с инфекциями, политики имеют

в виду экзотику типа сибирской язвы или забытой всеми оспы.

— Конечно, речь прежде всего идет о малярии, туберкулезе, СПИДе — главных причинах массовой гибели людей. Но это не значит, что «неактуальные» сегодня микроорганизмы и завтра будут вести себя тихо.

Скажем, возбудитель натуральной оспы — лишь один из представителей обширного семейства оспоподобных вирусов. Остальные «члены семьи» пока не причиняли нам большого беспокойства. Оспа обезьян, смертельная для этих животных, до последнего времени считалась не слишком опасной для людей. После «искоренения» человеческой оспы некоторые ученые на радостях заявили, что и оспа обезьян — исчезающая инфекция. Но через два года после победных реляций в Африке началась вспышка заболевания. Кстати, именно это и позволило увидеть драматичность ситуации с вакцинацией. ВОЗ обследовала население в Африке и убедилась, что его нельзя вакцинировать: слишком велика иммунодефицитная прослойка — много СПИДа.

Все оспоподобные вирусы имеют общих прародителей. В результате эволюции они поделили «сферы влияния»: натуральной оспой болеют люди, оспой грызунов — многие виды животных. Но недавно англичане сообщили, что, исследовав структуру оспы верблюдов, выяснили: этот вирус чрезвычайно похож на вирус натуральной оспы. Кто может поручиться, что под влиянием каких-то факторов он не переключится на человека? А что выкинет вирус оспы грызунов, в котором в полтора раза больше генов, чем в вирусе натуральной оспы? Лишенное иммунитета к оспе человечество станет легкой добычей для других вирусов

этого семейства. Именно так и начиналось в древности шествие оспы по Земле.

— Другие «безобидные» болезни тоже могут стать смертельными?

— Недавно много шума наделала работа австралийских ученых, которые в поисках способа борьбы с грызунами попробовали стерилизовать их биологическим путем. Для этого они произвели всего одну простейшую генную модификацию на штамме мышинной оспы, вызывающем заболевание средней тяжести. И вдруг этот вирус стал смертельно опасным для 100 проц. мышей. В природе подобные модификации стихийно происходят сплошь и рядом.

И уж тем более мы не гарантированы от возвращения «исчезнувших» болезней. Сегодня, скажем, ученые пытаются понять, откуда взялась и куда делась «испанка» — грипп, унесший в 1918-1919 годах более 20 млн. человеческих жизней. «Портрет» убийцы удалось нарисовать благодаря американцам: после вспышки в их военном лагере легкие погибших были очень тщательно законсервированы, и в одном из образцов недавно удалось обнаружить следы вируса. Оказалось, это вирус гриппа свиньи. Такие штаммы мы находили в Средней Азии, они не были опасными для человека, но это ничего не значит: всего несколько замен в цепочке ДНК — и вирус станет патогенным. Людей, имеющих иммунитет после пандемии 1918 года, практически не осталось, поэтому возможно повторение трагедии.

Нужно понимать, что абстрактно опасных или не опасных болезней нет, все зависит от того, насколько человечество умеет от них защищаться. Сегодня, например, кажется: ну подумаешь, корь. Но ведь когда-то от кори вымирали целые тропические острова. Иная картина с туберкулезом: еще недавно болезнь казалась почти побежденной, а теперь мир оказался лицом к лицу с разрастающейся эпидемией ее лекарственно устойчивых форм.

Беседу вела Татьяна СКОРОБОГАТЬКО
«Московские новости»

Консультирует врач

«ТРЕТЬИ» ЗУБЫ

Многие называют стоматологические протезы «третьими» зубами; первые — это молочные зубы, вторые — постоянные, а третьи — те, которые «вырастают» по воле стоматолога на месте отсутствующих постоянных зубов. О чем нужно знать, выбирая протез? Об этом рассказывает доцент кафедры госпитальной ортопедической стоматологии Московского государственного медицинского стоматологического университета (МГМСУ) Александр Малый.

ПАЦИЕНТЫ, которые приходят на прием к стоматологу-ортопеду, часто представляют реальную возможность современной медицины. Настроившись рекламой, они часто требуют, чтобы им сделали «голливудскую улыбку», даже если в молодости они не отличались большими и крепкими зубами. Взгляд стоматолога на зубные протезы гораздо сложнее: помимо хорошего косметического эффекта «третьи» зубы должны неплохо работать и долго служить своему хозяину. К сожалению, эстетика и функциональные возможности протезов иногда трудно сочетаются. Проще всего их совместить в том случае, если пациент придет к врачу как можно раньше при потере одного зуба уже не плохо обратиться к стоматологу-ортопеду, а в случае отсутствия двух зубов, стоящих рядом, идти к нему надо обязательно.

ИМПЛАНТАТ ВО РТУ

Сегодня существуют немало способов протезирования. И, пожалуй, среди самых модных — имплантация. При этом мотоды и челюстную кость вживляются конструкции, которые играют ту же роль, что и корни зуба. Потом, когда они укрепятся в кости, на них крепятся сами протезы.

Этот метод требует, чтобы у пациента была хорошая структура костной ткани. Но-первых, не все пациенты имеют такую структуру. Во-вторых, имплантация — это довольно длительный процесс, который занимает от нескольких месяцев до нескольких лет.

Послеоперационные протезы могут быть самых разных размеров. Протез части зуба называется вкладкой, протез, который восстанавливает весь зуб целиком, — коронкой, а мостовидный протез состоит из нескольких зубов сразу. Последний вид протезирования довольно сильно напоминает мост, перекинутый через «пропасть», на место которой когда-то были зубы. Концы мостовидного протеза крепятся к опорным зубам, состояние которых, чтобы выдерживать повышенную нагрузку и течение нескольких лет, должно быть достаточно хорошим.

Мостовидные протезы изготавливают из металлических сплавов, в основном из хром-кобальтового, золотого и серебристо-палладиевого. Времена, когда золотые коронки выставлялись на показ как признак богатства и благополучия, канули в Лету. Теперь стараются,

протезы, которые держатся, как правило, за счет прикусывания. Когда некоторые зубы остались, но основой для мостовидного протеза они быть уже не могут, делают частичный съемный протез. Закрепляется он с помощью кламмеров (крючков), которые охватывают оставшиеся зубы.

Нередко женщины редко понимают протезы таких протезов им кажется, что наличие съемных протезов — это признак старости. На самом деле подобные ситуации бывают и в любом возрасте. И кроме того отказ от такого протезирования опасен, участок челюсти, не покрытый протезом, включается из нормального процесса пережевывания пищи, и отсутствие нагрузки в этом месте челюстная кость становится

ОСЕННИЕ ЗАРИСОВКИ

Осень. Богатый урожай... Геморрой

Подходит к концу уборка урожая, все мешки перотисканы, все поля вскопаны, погреб забит «под завязку». Хорошо! Теперь можно и остренького, и расслабиться: бутербродик с ветчинкой, обильно смазанный майонезом, да все это нишком хорошим запить или под водочку, и при этом не отвлекаясь от любимого компьютера. Красота! Только вот что-то дискомфортно сидеть, ходить — что-то мешает и болит «ТАМ». Да-да, дорогой мой, — это геморрой.

ЧТО Ж, все закономерно: подлые причины возникновения этого недуга — то тяжести и малоподвижный образ жизни, острая пища и спиртное.

Но вот терпеть уже становится невозможно, и человек начинает лечиться. А чаще всего — заниматься самолечением, которое направлено не на причину, а на следствие. Но все равно с упорством дятла болезненно продолжают делать все, что угодно, лишь бы не ходить на прием. Пивки, настойки, болтушки, бабушки-целительницы — только не врач-специалист. Так мучается-мучается человек, и результат ничто — геморрой не проходит, и все идет шарлатанами.

Здорово, да? Намного того, чтобы пойти и лечить, человек обрекает себя на дальнейшее мучение. Мало того, под маской геморроя некое заболевание



тельно

ИМПЛАНТАТ ВО РТУ

Сегодня существует немало способов протезирования. И, пожалуй, среди самых модных — имплантация. При этом методе в челюстную кость вживляются конструкции, которые играют ту же роль, что и корень зуба. Потом, когда они укрепятся в кости, на них крепятся сами протезы.

Но этот метод, активно рекламируемый сегодня, подходит далеко не для каждого пациента. Во-первых, многим он противопоказан по чисто экономическим соображениям: имплантация

только одного зуба стоит сотни долларов. Во-вторых, к имплантации существует большое количество противопоказаний. Можно даже сказать, что в среднем из десяти пациентов для имплантации подойдет только один-два человека. Среди противопоказаний есть весьма необычные ситуации. Например, имплантация противопоказана тем пациентам, у которых отсутствует склонность к общей гигиене. Обратите внимание, не только к гигиене полости рта, а к гигиене в самом широком смысле: если у человека грязная шея или он неаккуратен в одежде, проводить имплантацию ему не стоит — она все равно закончится плохо. Стоматологическая имплантация бывает успешной только при строжайшем соблюдении пациентом всех правил.

Не стоит воспринимать имплантацию и как полноценную замену своих зубов (так ее часто представляют в рекламе). К сожалению, ту уникальную зубочелюстную систему, которую создала природа, сделать искусственными методами пока никому не удавалось. Особенно сложно имитировать тот опорный аппарат, который удерживает зуб на своем месте.

«МОСТ» МЕЖДУ ПРОШЛЫМ И БУДУЩИМ

Гораздо чаще, чем имплантаты, врачам приходится делать классические несъемные протезы. Они прочно закреплены в полости рта, и пациент не может снять их самостоятельно.

золотые коронки представлялись на-показ как признак богатства и благополучия, канули в Лету. Теперь стараются,

чтобы искусственные зубы выглядели «как родные». Для этого металлический каркас протеза покрывают материалами, схожими по внешнему виду с эмалью естественных зубов, — керамикой, стоматологической пластмассой. Правда, иногда коронки делают целиком из пластмассы или фарфора. По своим физико-механическим свойствам к эмали зубов ближе всех стоматологическая керамика, из которой делают фарфоровые или металлокерамические коронки и протезы. Сегодня это самый популярный вид несъемного протезирования.

С металлокерамическими протезами порой бывают курьезные ситуации. С их внутренней стороны необходимо оставлять более широкий край коронки, не покрытый белой облицовкой из керамики, делать так называемую «гирлян-

ду». Ее невозможно увидеть, если не залезть в широко открытый рот со стоматологическим зеркалом и фонариком. Но бывают случаи, когда пациенты устраивают скандалы, увидев у себя во рту маленький проблеск металла. На самом деле такая конструкция делается специально, и с ней протезы служат лучше.

ЛУЧШЕ РАНЬШЕ, ЧЕМ НИКОГДА

К сожалению, многие пациенты попадают на прием к врачам, когда изготовить несъемные конструкции уже нет возможности. Съемные протезы делают из сплавов металлов (кобальт-хромовый сплав, золотосодержащие сплавы) и пластмасс (чаще всего из акриловой) или из комбинации (бюгельные протезы).

Если зубов не осталось вообще, делают полные съемные

протезы. А это значит, что когда все зубы будут потеряны и придет время делать полный съемный протез, он не сможет хорошо фиксироваться на челюсти. Из-за этого возникают проблемы не только при жевании, но и при разговоре. Речь человека с плохо фиксированным протезом многие наверняка слышали.

А ведь с полными съемными протезами можно жить полноценной жизнью, работать, есть, улыбаться, целоваться наконец. Помочь зафиксировать их помогут специальные клеящие составы, которые выпускаются в виде порошка, пудры или крема. Появились они не очень давно, и не все о них знают. Купить их можно в аптеках. Правда, стоят такие средства достаточно дорого.

на следствии. Но все равно с упорством дятла заболевания продолжают делать все, что угодно, лишь бы не ходить на прием. Пиявки, настойки, болтушки, бабушки-целительницы — только не врач-специалист. Так мучается-мучается человек, и результат налицо — геморрой неизлечим, и все врачи шарлатаны.

Здорово, да? Вместо того, чтобы пойти и вылечить, человек обрекает себя на дальнейшие мучения. Мало того, под маской геморроя часто протекают другие заболевания, которые определить может только проктолог. Вследствие этого часто происходит позднее диагностирование онкологических заболеваний, полипов прямой кишки, дивертикулярной болезни. Да и сам геморрой в запущенных стадиях приводит к весьма серьезным неприятностям: частые кровотечения, сильные боли, раздражительность, снижение работоспособности — вот только малая часть проблем человека, страдающего геморроем. Раньше без вмешательства хирурга данную болезнь вылечить было невозможно. Ложился человек «под нож» и на полтора месяца оказывался прикованным к постели. Но медицина на месте не стоит, и, наконец, есть возможность избежать операции — это малоинвазивные способы, которые за 4-7 сеансов позволяют избавиться от геморроя. Причем для пациента эта процедура практически безболезненна. Сидеть, пардон, после нее не больно, и на работоспособности она никак не сказывается, и противопоказаний практически нет.

Только в одном случае проктолог не сможет вам помочь этим методом — если вы окончательно запустили свою болезнь. Тогда вас отправят на хирургический стол.

Лучше лечиться — вовремя лечиться. Здоровья и удач вам, друзья.

А. КОЛПАКОВ, врач
колопроктолог ЛДЦ
«Эпион»
«Призыв»

«Известия»

Консультирует врач

АДЕНОВИРУСЫ В ГЛАЗУ

Не допустить подобных осложнений можно только одним способом: при первых признаках неблагополучия в глазу не тратить время на лечение домашними способами, а идти к офтальмологу.

Впервые они были обнаружены на аденоидах, поэтому получили такое название. Считается, что известно уже несколько десятков их разновидностей. Поражая слизистую оболочку верхних дыхательных путей, они вызывают гриппоподобные острые респираторные вирусные инфекции чаще весной и поздней осенью. А попав в глаз, становятся причиной воспалительных заболеваний его тканей различной тяжести, конъюнктивита, кератоконъюнктивита, иридоциклита.

Аденовирусы задируют много работы офтальмологам, а сколько неприятностей причиняют пациентам! Эти вирусы широко распространены и чрезвычайно заразны. Больной, дотронувшись до глаза, а затем, не вымыв рук, до ручки двери, поручня в транспорте, книги, стакана, денег, оставляет на них «свои» вирусы. Здоровому человеку достаточно прикоснуться к зараженному предмету, а затем почесать глаз, чтобы перенести на него возбудителя заболевания. А бывает больной ОРВИ чихнет — и готово: брызги попали в глаза кому-либо из окружающих и перенесли с собой инфекцию.

Особенно велика вероятность заражения, если болен кто-то из домашних и пользуется одной подушкой, общим полотенцем, очка-

ми со здоровым членом семьи. Вирус возбудителя заболевания сохраняют жизнеспособность, а значит и заразность несколько дней.

Аденовирусы можно подхватить и в непроточном водоеме, в небольшом плохо очищенном бассейне при самотечных и весьма модных сейчас банях.

Конъюнктивит. Вирус, попавший на слизистую оболочку глаза конъюнктиву, через 7-10 дней вызывает ее воспаление. Сначала поражается один глаз, а через несколько дней другой. Слизистая краснеет, отекает, появляются резь в глазу, жжение, слезотечение, ощущение соринки. Поскольку конъюнктивит протекает сравнительно легко, многие лечатся домашними средствами: промывают глаза чаем, раствором борной, смазывают веки зеленкой, применяют альбуцид, желтую ртутную мазь. Однако эти лекарства подобно антибиотикам, сульфаниламидам или кортикостероидам на вирусы не действуют. Проходит время — и конъюнктивит может осложниться более тяжелыми заболеваниями.

Кератоконъюнктивит развивается, когда воспаление распространяется на роговицу. Веки отекают и почти полностью закрывают глазную щель, становится трудно смотреть на свет. При та-

ком называемом точечном кератите роговица покрывается белыми точечными пятнами, а если поражается ее центр, зрение может снизиться на 30-40% и даже больше. В таком случае приходится не только лечить инфекцию, но и снимать помутнение лазером. А в редких случаях даже делать пересадку роговицы.

Но и этим осложнениям аденовирусное поражение глаз может не ограничиться. У некоторых больных страдают радужная оболочка и цилиарное тело. Возникает **иридоциклит** — это серьезное поражение глаз, грозящее значительным нарушением зрения.

Лечить аденовирусные поражения глаз нужно средствами, которые действуют на вирус. А их нет — прячется в клетку. Задача состоит в том, чтобы убить вирус не повредив клетки. Это можно сделать с помощью лейкоцитарного человеческого интерферона реаферона и индукторов интерферона, активизирующих выработку его организмом, например, использовать глазные капли, содержащие полудан.

Учтите: в период лечения нельзя пить спиртное, поскольку оно обостряет воспалительный процесс.

Аденовирусная инфекция глаз — заболевание не смертельное, но достаточно неприятное. Постарайтесь его избежать.

Если в доме больной:

- выделите ему отдельное полотенце, мыло, подушку, посуду, пилетку для глазных капель;



- если ухаживаете за больным, мойте руки после каждого контакта с ним и ни в коем случае до этого не прикасайтесь к своим глазам;

- имейте в виду, что аденовирусы не погибают от спирта, обеззараживать пилетки, глазные стеклянные палочки надо только кипячением в течение 15 минут.

Сам больной должен помнить, что он является источником инфекции и подвергает опасности заражения окружающих. Ему следует:

- после каждой процедуры (закладывания капель, закладывания мази под веки) и прикосновения к своим глазам тщательно мыть руки с мылом;

- по возможности ограничить контакты со здоровыми членами семьи;

- не брать на руки и не ласкать детей.

А.А. КАСПАРОВ, профессор «Здоровье»

ЕСЛИ У ВАС ДИАБЕТ

Одной из важнейших процедур по уходу за стопами являются ванночки. Вода для ванночки ни в коем случае не должна быть горячей (не выше 36-37). Ноги мойте с мылом, снимая роговой слой и мозоли пемзой, не нажимая и не травмируя кожу. Лучше удалять гиперкератоз постепенно, понемногу, но ежедневно. Недопустимо использование бритвы, острых ножниц и всего, что может привести к ранению поверхности стоп. Вытирайте ноги насухо мягкой полотенцем. Следите за своими ногтями, обрезайте их по мере необходимости ровно, не закругляя по углам, чтобы ноготь не врастал в кожу. Пользуйтесь нежирным кремом. При заболевании стоп микро-

спирт и спиртовые растворы, так как ими можно сжечь здоровую кожу вокруг, что приведет к увеличению раневой поверхности.

При появлении значительной красноты и припухлости нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. Если это по каким-либо причинам невозможно, необходимо полностью разгрузить ногу, ни в коем случае не наступать на нее, лучше всего держать в приподнятом положении; ранку необходимо обработать, как было сказано выше, больному нужно принимать антибиотики, необходимые, чтобы остановить распространение инфекции.

В заключение хотелось бы дать еще несколько со-

ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ — ХОРОШИЙ УРОЖАЙ

Рубрику ведет главный кардиолог Республики Коми, заместитель главного врача кардиологического центра Владимир НУЖ-

— Владимир Павлович, осенью часто приходится наблюдать такую картину: в дачном проезде стоит реанимобиль, и врачи пытаются вернуть к жизни труженика огорода, надорвавшего сердце в битве за урожай. Есть ли возможность собрать урожай без пагубных последствий для организма?

— Как правило, осенью увеличивается количество больных, попадающих на больничную койку с сердечным приступом. Летом, на солнцепеке, происходит истощение защитных ресурсов организма.

заболевания — и готово; прыжки попали в глаза кому-либо из окружающих и перенесли с собой инфекцию.

Особенно велика вероятность заражения, если болен кто-то из домашних и пользуется одной подушкой, общим полотенцем, очка-

вит может осложниться более тяжелыми заболеваниями.

Кератоконъюнктивит развивается, когда воспаление распространяется на роговицу. Веки отекают и почти полностью закрывают глазную щель, становится трудно смотреть на свет. При так-

же заболевании не смертельное, но достаточно неприятное. Постарайтесь его избежать.

Если в доме больной:

- выделите ему отдельное полотенце, мыло, подушку, посуду, пипетку для глазных капель;

стеклянную посуду кипятить в течение 15 минут.

Сам больной должен помнить, что он является источником инфекции и подвергает опасности заражения окружающих. Ему следует:

А.А. КАСПАРОВ, профессор «Здоровье»

ЕСЛИ У ВАС ДИАБЕТ

ОДНОЙ из важнейших процедур по уходу за стопами являются ванночки. Вода для ванночки ни в коем случае не должна быть горячей (не выше 36-37°). Ноги мойте с мылом, снимая роговой слой и мозоли пемзой, не натирая и не травмируя кожу. Лучше удалять гиперкератоз постепенно, понемногу, но ежедневно. Недопустимо использование бритвы, острых ножниц и всего, что может привести к ранению поверхности стоп. Вытирайте ноги насухо мягким полотенцем. Следите за своими ногтями, обрезайте их по мере необходимости ровно, не закругляя по углам, чтобы ноготь не врастал в кожу. Пользуйтесь нежирным кремом. При заболевании стоп микозом можно использовать специальные кремы «Микоспор», «Клотримазол» и другие.

Потертость, припухлость или покраснение кожи обработайте кремом «Пливасепт». Можно воспользоваться мягким лейкопластырем (типа «Джонсон и Джонсон»), но использовать обычный, а тем более мозольный пластырь нельзя. Также противопоказаны мозольная жидкость и хозяйственное мыло, сушащее кожу. Рану обработайте жидким антисептиком, слабым раствором марганцовки или раствором перекиси водорода, разбавленным на 50% охлажденной кипяченой водой. Можно использовать солевые ванночки (1 столовую ложку соли на 2 литра воды). Вода не должна быть горячей, продолжительность процедуры — не более 10 минут.

Для прижигания ранки нельзя использовать йод, зеленку,

спирт и спиртовые растворы, так как ими можно сжечь здоровую кожу вокруг, что приведет к увеличению раневой поверхности.

При появлении значительной красноты и припухлости нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. Если это по каким-либо причинам невозможно, необходимо полностью разгрузить ногу, ни в коем случае не наступать на нее, лучше всего держать в приподнятом положении; ранку необходимо обработать, как было сказано выше, больному нужно принять антибиотики, необходимые, чтобы остановить распространение инфекции.

В заключение хотелось бы дать еще несколько советов, касающихся правильного подбора обуви. Травмирование обувью — основная причина образования диабетических язв.

Необходимо учесть, что при потере чувствительности вам будет трудно оценить удобство выбираемой обуви, опираясь на собственные ощущения. Более адекватный выбор поможет сделать следующий способ. Станьте босиком на лист плотной бумаги и обведите стопу, стараясь не уменьшить ее размер. Прорежьте это с обеими стопами — и правой, и левой, затем вырежьте полученные заготовки. Они помогут вам правильно подобрать обувь. Вставьте вырезанные следы в обувь, которую вы хотите приобрести. Если они легко входят, не загибаясь по краям — обувь подобрана правильно. Носок выбранной вами обуви должен быть широким и глубоким, чтобы предохранять пальцы стопы от сдавливания и последующего искривления.

Каждая стопа имеет, несомненно, свои индивидуальные особенности. Если их слишком много, это не позволит вам покупать обувь в магазине, ее необходимо шить на заказ или даже приобретать специальную ортопедическую обувь.

Покупая обувь, обратите внимание не только на ее внешний вид, проверьте ее рукой: внутри не должно быть грубых швов, уплотнений, стелька необходима мягкая, из натуральных материалов, не преграждающая доступ воздуха. Хорошо иметь запасные стельки. Подбирая обувь, необходимо учитывать, что нога может отекают, увеличиваясь в объеме, поэтому гораздо удобнее обувь на шнурках, «липучках» или со вставленными на подъеме резинками.

Обратите внимание на подошву: она не должна быть слишком мягкой, каблук же должен быть достаточно широким, устойчивым, не выше 5 сантиметров. И еще один совет: старайтесь почаще менять обувь. Не забывайте о сменной обуви на работе, даже если в этом нет особой необходимости. Дело в том, что со сменой обуви меняются и точки, на которые приходится давление в той или иной обуви, что уменьшает вероятность образования язв.

Вадим МУРАДЯН,
главный хирург области.
«Орловская правда»

ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ — ХОРОШИЙ УРОЖАЙ

Рубрику ведет главный кардиолог Республики Коми, заместитель главного врача кардиологического центра Владимир НУЖ-НЫЙ.

— Владимир Павлович, осенью часто приходится наблюдать такую картину: в дачном проезде стоит реанимобиль, и врачи пытаются вернуть к жизни труженика огорода, надорвавшего сердце в битве за урожай. Есть ли возможность собрать урожай без пагубных последствий для организма?

— Как правило, осенью увеличивается количество больных, попадающих на больницу койку с сердечным приступом. Летом, на солнцепеке, происходит истощение защитных резервов человеческого организма, происходит ослабление, как после зимы. Кроме того, многие больные, почувствовав летом некоторое облегчение от своей болезни, перестают пить лекарства, которые им прописал врач. Тем самым ставят под угрозу и без того больной организм.

Начинается сбор урожая и подготовка дачного участка к зиме. Столько всего надо сделать, а деньков погожих осталось не так уж много! Вот и взваливают на себя люди непосильные физические нагрузки. Между тем, надо отметить, работа на огороде не совсем физиологична. Например, во время выкапывания картофеля человеку приходится прилагать усилия, чтобы вытащить из земли лопату с кустом. Он нагибается, делает рывок, а в это время происходит задержка дыхания, увеличивается давление на внутренние органы — это может привести к ишемии миокарда, повышению давления в полостях сердца. Ухудшение самочувствия может наступить и при длительной работе в наклонном положении: органы брюшной полости давят на диафрагму, а она оказывает давление на сердце. Тут и до сердечного приступа недалеко.

— Выходит, работа на огороде вредна?

— Ко всему надо подходить разумно. Прежде всего нужно выполнять две заповеди. Первая — не навреди. Если вы больны, забывать о своем заболевании не стоит. Надо своевременно принимать лекарства, выписанные врачом. Физическая нагрузка должна быть строго дозирована: 15-20 минут работы, десять минут перерыв. Особенно это касается людей, имеющих уже проблемы со здоровьем и тучных.

Заповедь вторая: чувствуйте свой организм и управляйте им. Пожилым следует следить за артериальным давлением. Если оно высокое, то необходимо принять экстренные меры для его стабилизации.

На даче следует иметь лекарственные препараты первой помощи: нитроглицерин от высокого давления и боли в сердце, мочегонные препараты фуросемид, гипотиазид, горчичники — их применяют в качестве отвлекающей терапии. До приезда врача накладывают при сердечных болях на область сердца, при высоком давлении — на икры, чтобы перераспределить кровоток.

— Владимир Павлович, вышеперечисленное касается только пожилых и больных людей или несчастье может случиться с каждым?

— От болезни не застрахован никто. Особенно подвержены эти две группы людей, но при умеренных нагрузках жертвой приступа может стать всякий. Кстати, кроме сердечных приступов, увеличивается и риск получить простудные заболевания. Срабатывает эффект контраста тепла и холода. Начнет дачник работать, тело перегреется, а температура воздуха на улице уже низкая, и еще дождь. В итоге — респираторное заболевание, которое может обострить имеющуюся патологию сердца и сосудов.

Большинство проблем у людей происходит из-за низкой медицинской культуры, из-за знаменитого русского «авось». Нам всегда некогда следить за своим здоровьем. Большинство людей идет к врачу, только когда становится совсем худо.

«Красное знамя»



Помоги себе сам

ОДЕВАЙТЕСЬ
ПО ПОГОДЕ

ДАЖЕ похолодание не заставит поверить, что зима на носу. И пока совсем не хочется облачаться в теплую одежду, хотя погода этого требует. Именно поэтому у многих появляется ноющая, тупая, распирающая боль в шее, плечах, которая усиливается при движении, кашле, чихании.

— Осенью увеличивается число пациентов с жалобами на боли в мышцах, — рассказывает врач-невролог Киевской поликлиники семейного врача «Русановка» Алексей Сиделковский. — Чаше неприятные ощущения вызваны миозитом. Это заболевание возникает из-за переохлаждения или физической перегрузки. Страдают обычно самые чувствительные мышцы — шеи и плечевого пояса. Из-за переохлаждения происходит спазм сосудов, ухудшается местное кровообращение, что нарушает обменные процессы в тканях мышц, вызывает отек и воспаление. Особенно подвержены заболеванию те, у кого есть нарушения опорно-двигательного аппарата, сколиоз, остеохондроз.

Что же делать, если в мышцах появилась боль?

Избегайте переохлаждений. Отложите любую физическую нагрузку до полного исчезновения неприятных ощущений.

Три-четыре раза в день растирайте больное место полуспиртовыми или водочными растворами, спортивными мазями. Шею обязательно укутывайте шарфом. Примите обезболивающее.

На ночь сделайте компресс: сложенную в три слоя марлю смочите водочным раствором, приложите к поврежденному месту, накройте его клеенкой или вощаной бумагой, затем слоем ваты и укутайте шерстяным платком.

Можно делать компрессы из раствора димексида. Врач подберет препараты индивидуально.

Ускорят выздоровление любые тепловые процедуры. По назначению врача можно пройти курс электрофореза, УВЧ, кварца.

Если боли в мышцах сопровождаются повышением температуры или же боль не проходит спустя 3-4 дня, причиной может оказаться другое заболевание. Например, мышцы ноют при вирусных, инфекционных недугах. Сильные боли в мышцах левой руки, под лопаткой могут быть вызваны инфарктом миокарда. Обратитесь к врачу.

Чтобы предупредить миозит, надо заниматься плаванием, гимнастикой, закаляться: обтираться мокрым полотенцем, принимать прохладный душ. Эти процедуры укрепляют мышцы.

Сон на твердом матрасе без подушки дает отдых мышцам.

Одевайтесь по погоде, избегайте сквозняков.

Инна РОГОМАН

ВСЕ
БОЛЕЗНИ
ОТ НЕРВОВ

-ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ дистония встречается у 80 процентов людей. Практически нет таких патологий, которые бы она не сопровождала: гипертония, ишемическая болезнь сердца, желчекаменная болезнь, хронический панкреатит, нефрит. В одних случаях дистония становится причиной, в других — следствием недуга, — рассказывает доктор медицинских наук, заведующий кафедрой скорой и неотложной медицинской помощи профессор Иван Зозуля. — Как известно, вегетативная нервная система регулирует бессознательные процессы: обмен веществ, кровообращение, дыхание, пищеварение. Одна ее часть отвечает за дневной тонус и включается после сна. Другая начинает функционировать вечером, чтобы организм мог расслабиться и отдохнуть. Когда ритм чередования тонусов сбивается, возникает вегетативное нарушение. Больные жалуются, что им трудно расслабиться, полноценно выспаться. Одолевает упадок сил, появляется раздражительность, учащенный пульс. Такие люди восприимчивы к переменам погоды.

Проявления вегетативных нарушений разнообразны и зависят от того, в каком отделе нервной системы неполадки. При поражении солнечного сплетения возникает сильная боль в животе, тошнота, рвота, вздувается кишечник, бывают поносы или запоры. Если процесс затрагивает шейный или грудной отдел, появляется ощущение боли в сердце. Таким образом может ошибиться не только больной, но и врач, выписывая пациенту лекарство от «сердца» или «желудка».

Основных причин вегетососудистой дистонии много. Прежде всего это наследственные

ГАЛСТУКИ И ШАРФИКИ
НЕ ЗАВЯЗЫВАЙТЕ ТУГО

НАРУШАЯ кровообращение, они могут навредить глазам. Если у вас в роду кто-то болел глаукомой, вы автоматически попадаете в группу риска. С

го дыма вызывают сужение сосудов, снабжающих кровью глаза.

Не носите туго завязанных галстуков и шарфиков, нарушающих

риглазное давление повышает-ся. При чтении и другой напряженной зрительной работе каждые 40 минут делайте 10 минут

ся не более месяца, а приготовленные в аптеке разрешается хранить не больше недели со дня

дринуть, и тогда возникнет боль в мышцах левой руки, под лопаткой могут быть вызваны инфарктом миокарда. Обратитесь к врачу.

Чтобы предупредить миозит, надо заниматься плаванием, гимнастикой, закаляться: обтираться мокрым полотенцем, принимать прохладный душ. Эти процедуры укрепляют мышцы.

Сон на твердом матрасе без подушки дает отдых мышцам.

Одевайтесь по погоде, избегайте сквозняков.

Инна РОГОМАН

ГАЛСТУКИ И ШАРФИКИ НЕ ЗАВЯЗЫВАЙТЕ ТУГО

НАРУШАЯ кровообращение, они могут навредить глазам. Если у вас в роду кто-то болел глаукомой, вы автоматически попадаете в группу риска. Заболевание чаще поражает после 40 лет и занимает одно из лидирующих мест среди основных причин слепоты. Особенно подвержены болезни диабетики и страдающие атеросклерозом.

Глаукома, при которой постоянно или периодически повышается внутриглазное давление, может протекать незаметно, но в некоторых случаях заявляет резкой болью в глазах, области лба и висков.

Врач поставил вам диагноз глаукома? Тогда не медлите с лечением, иначе все может закончиться необратимой потерей зрения.

Чтобы лечение было более эффективным, кроме регулярного приема назначенных вам лекарств, придется соблюдать особый режим и диету.

Поскольку внутриглазное давление повышается из-за скопления в глазу жидкости, окулисты рекомендуют больным глаукомой пить не более одного литра жидкости в день. Ни в коем случае нельзя сразу выпивать большое стакана.

Полезен некрепкий чай. Содержащийся в нем кофеин улучшает кровообращение в тканях глаз, а внутриглазное давление повышается в редких случаях. От кофе лучше отказаться.

Избегайте пить спиртное, даже в праздники. Особенно опасна водка: она пагубно влияет на сосудистую систему глаза и зрительный нерв.

Отдавайте предпочтение молочным продуктам, сырым фруктам и овощам, овощным и рыбным блюдам. Ограничьте животные жиры и сахар, исключите соленья, копчености, маринады и консервы.

Вредит глазам и курение. Никотин и другие компоненты табачного

дыма вызывают сужение сосудов, снабжающих кровью глаза.

Не носите туго завязанных галстуков и шарфиков, нарушающих кровообращение в области головы и шеи.

Не допускайте физических перегрузок. Предельная тяжесть, которую разрешается поднимать — 10 кг. Старайтесь реже наклоняться во время зарядки, стирки и пр. Когда голова опущена, а туловище согнуто, внут-

риглазное давление повышается. При чтении и другой напряженной зрительной работе каждые 40 минут делайте 10-минутные перерывы.

Проводите как можно больше времени на свежем воздухе, избегайте недосыпания и стрессов.

Соблюдайте назначенный режим закапывания капель. Уходя из дома, возьмите их с собой. Учтите, что после вскрытия флакона каплями можно пользоваться

ся не более месяца, а приготовленные в аптеке разрешается хранить не больше недели со дня изготовления. Держите их в холодильнике.

Регулярно посещайте офтальмолога. Даже при стабилизации внутриглазного давления контрольное обследование необходимо каждые три месяца.

Подготовила Мария ЗАВАДА



табельность, учащенность. Такие люди восприимчивы к переменам погоды.

Проявления вегетативных нарушений разнообразны и зависят от того, в каком отделе нервной системы неполадки. При поражении солнечного сплетения возникает сильная боль в животе, тошнота, рвота, вздувается кишечник, бывают поносы или запоры. Если процесс затрагивает шейный или грудной отдел, появляется ощущение боли в сердце. Таким образом может ошибиться не только больной, но и врач, выписывая пациенту лекарство от «сердца» или «желудка».

Основных причин вегетососудистой дистонии много. Прежде всего это наследственность, которая чаще всего проявляется в 14-16 лет. Дети жалуются на учащенное сердцебиение, на то, что забнут конечности, на тошноту. Кожа у них или очень бледная, или, наоборот, пунцовая.

Другая причина развития дистонии — гормональные сдвиги в период полового развития (12-15 лет), а также менопаузы — у таких женщин частые перепады настроения, они раздражительны, плохо спят. Еще одна из причин — стресс, вызванный, например, смертью близкого человека, разводом.

Как противостоять заболеванию?

Исключить курение, злоупотребление алкоголем, стараться избегать стрессовых ситуаций.

Умственный и физический труд без перегрузок становится для таких пациентов лекарством.

Включать соответствующие возрасту и состоянию здоровья физические упражнения. Эффективна назначенная врачом фитотерапия, например, успокоительные сборы. Посоветуйтесь с врачом о физиотерапевтических процедурах, назначении массажа. Если забнут конечности, полезны контрастные ванночки — 2-3 секунды в горячей воде, 2-3 секунды в холодной.

Широкий перечень фармакологических препаратов, которые применяют при вегетативных расстройствах. Их назначает врач-невролог и другие специалисты.

Наталья МАТВЕЕВА
По материалам журнала
«Факты»

Помоги себе сам

ПОХМЕЛЬЯ НЕ БУДЕТ

Мы сидели в кафе, и я с удовольствием наблюдал за ним. Здоровый, хорошо одетый, уверенный в себе мужчина, он ничем не напоминал того худого, изможденного человека, каким был буквально полгода назад.

НАЧИНАЛОСЬ все банально. В детстве Сережины родители заметили, что мальчик очень любит рисовать, и отдали его в художественную школу. В более старшем возрасте Сергей заинтересовался компьютерной графикой и поступил в Академию рекламы и дизайна. Уже на II курсе талантливого юношу пригласили поработать в солидную фирму. Успех не заставил себя ждать, работу хорошо оплатили, сразу же предложив следующий контракт. Сергей днем учился, по вечерам работал, появились деньги. В выходные дни дружная компания студентов выезжала на природу. Сергей был душой компании. Веселый, разговорчивый, да еще и при деньгах, он наслаждался своим лидерством, тем, что зарабатывает чуть ли не в 4 раза больше, чем его родители, и уж, конечно, никто из его приятелей-студентов не имел такой престижной и высокооплачиваемой работы. Брали обычно пиво, рыбку и допоздна сидели на берегу реки. Со временем пиво заменили более крепкие напитки. Молодой организм достаточно легко справлялся с алкогольной нагрузкой, и сколько бы ни было выпито вечером, к утру юноша был как огурчик. Его даже забавляли рассказы приятелей о состоянии утреннего похмелья.

Время шло, и к окончанию академии Сергей уже подписал контракт на долгосрочное сотрудничество с крупной фирмой. Жениться, родился сын. Работа отнимала много времени и много сил, хотелось расслабиться. Сергей по вечерам начал выпивать одну-две бутылки пива. Казалось, что после спиртного работает легче, наступает расслабление. На работе постоянно случались фурушеты, банкеты, дни рождения. Выпив, Сергей становился раскованным, ему казалось, что именно в эти моменты его посещает творческое вдохновение. Постепенно

возлияния утром Сергей почувствовал сильную головную боль и тошноту. Вспомнив рассказы приятелей о похмельном синдроме, он выпил бутылку пива. Состояние вроде улучшилось, наступило уже привычное алкогольное ослабление. Ему показалось, что он научился справляться с последствиями употребления большой дозы алкоголя. Вскоре вечерние выпивки и утренние похмелья стали уже нормой. С утра Сергей вставал раздраженный, все казалось мрачным, дрожали руки, с трудом вспоминал события прошедшего дня. После рюмки-другой водки или бутылки пива состояние улучшалось. Вечером уже привычно тянуло выпить. Вместо ужина он выпивал 100 граммов водки, закусывал бутербродом и садился работать. Доза все увеличивалась, самочувствие ухудшалось, Сергей все чаще срывался на жену, сына, сослуживцев. Никакие уговоры пойти лечиться не приносили результатов. «Я не алкоголик, захочу — не буду пить» — твердил Сергей.

В этот страшный день он, выпив с утра обычную бутылку пива, решил сам сесть за руль. Обычно жена отвозила его на работу, а сына в садик. Доехав до перекрестка, Сергей поздно заметил, что давно зажегся красный, его затуманенное алкоголем сознание не отреагировало на запрещающий сигнал светофора. Машина вылетела на середину перекрестка. Страшный удар в бок откинул машину к обочине.

Очнулся Сергей в больнице. Не помнил, ни что с ним произошло, ни как он здесь очутился. Из рассказов врачей всплыла в памяти ужасная картина. Он отделался сотрясением мозга и переломом руки. Его жена и сын пострадали больше и до сих пор находились в реанимации. Долгими часами просиживал Сергей у кровати сына. Как только жена пришла в сознание, Сергей пришел к ней в палату



ния. «Сережа, пожалуйста, иди лечиться. Пока ты не перестанешь пить, мы не сможем быть вместе».

Вот так Сергей обратился ко мне за помощью. Я дал ему адрес клиники психологической адаптации д-ра Магалифа. После первого же посещения Сергей пришел поблагодарить меня и поделился впечатлениями. Врач подробно проанализировал его состояние, провел специальную психотерапию, разработал и согласовал с ним план лечения, составил комплекс лекарств, витаминов и специальных биологических добавок, очищающих и оздоравливающих организм. Также к нему был применен фирменный метод наркоблокады, разработанный в клинике.

Сергей быстро стал приходить в себя. Работа опять приносила радость, жена и сын поправлялись, а главное, он избавился от алкогольной зависимости. Приходил в клинику два раза

план лечения, проводил с ним специальные сеансы психотерапии, назначал лекарства.

И вот он позвонил мне, пригласил в кафе, чтобы отметить его выздоровление. Сергей заказал сухое французское вино и, в ответ на мой удивленный взгляд, рассказал, что не просто бросил пить. Врач с помощью разработанного в клинике и запатентованного метода самоконтроля обучил его цивилизованному употреблению алкоголя. Теперь на банкетах и праздниках Сергей спокойно может выпить бокал хорошего вина. Он взахлеб рассказывал мне о своих планах на будущее. И было так приятно смотреть на этого цветущего мужчину, вернувшегося к полноценной жизни.

Иван ЗВЕРЕВ

Телефоны клиники доктора Магалифа: 468-83-49; 468-25-20
Подробная информация и по-

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Смешать 0,5 кг меда, 0,5 л оливкового масла, сок двух лимонов (вначале подержать лимон в горячей воде 5 мин.) или 50-100 г яблочного уксуса. Хранить приготовленную смесь в холодильнике в плотно закрытой посуде. Перед приемом смесь необходимо перемешивать, желателен деревянной ложкой. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30-40 мин. до еды. Курс лечения 3-4 недели. Во время лечения необходимо съедать ежедневно 5-6 штук грецких орехов. Начинать лечение нужно весной. Повторить в конце осени — начале зимы.

ЕСЛИ ВОСПАЛИЛАСЬ ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

На мелкой терке натереть очищенную, но хорошо промытую черную редьку. Полученную массу хорошо отжать и в сок (не менее 1 стакана) добавить 100 г темного гречишного меда. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 40 дней.

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Смешать измельченную траву зверобоя продырявленного и бессмертника песчаного, цветки ромашки аптечной, почки березы (или почечный чай) — взять равные части по 100 г. 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 мин., процедить.

В стакане отвара растворить 1 ч. ложку меда, пить вечером перед сном и утром за полчаса до еды по 1 стакану, лучше теплым. Повторять курс не раньше, чем через 5 лет.

В эпидемию гриппа полезно пить чай, заваренный из листьев и кремовых цветов лабазника (таволги). Он обладает способностью убивать вирусы. На ночь хорошо пить чай из смеси Melissa, пустырника и цветков ромашки.

Татяна Абрамова

Здоровье потребителя

КОМФОРТНЫЙ ФЕН

Без домашнего фена немисливо создание даже самой простой прически — мы пользуемся им едва ли не ежедневно. Чтобы ваш фен был по-настоящему надежным, удобным, безопасным, воспользуйтесь советами профессионала, мастера-стилиста из московского эстетического салона «Этуаль» Ирины Самолетовой.

МОЩНОСТЬ — совсем не главный козырь качественного фена. Слишком горячий воздух пересушивает волосы и обжигает кожу головы. И хотя с мощным феном манипуляции с прической значительно ускоряются, но если вы не профессионал, рискуете просто не успеть уложить любимое каре или сесон, мало того, можете остаться с пересушенными, бесформенными прядями.

Оптимальная мощность домашнего фена для частого употребления 1000-1400 Вт. Ваши волосы, и так достаточно измученные неблагоприятной экологией, химическими красками и хлорированной водой, вовсе не нуждаются в искусственном перегреве. Лучше обратите внимание, есть ли на вашем фене кнопка холодного обдува — он незаменим для фиксации прически, а волосам холодный воздух пойдет только на пользу.

Еще одна полезная вещь — диффузор, приспособление для быстрой сушки. Он накрывает сразу полголовы, и волосы делаются пышнее. Горячий воздух в диффузоре подается не прямой струей, а в рассеянном состоянии, и кожа головы и волосы не перегреваются, а значит, не пересушиваются. Если диффузор мягко касается головы и не царапает

кожу, проблемы с волосами вам не грозят. Поэтому при покупке правильно выбирайте форму этой насадки: она должна быть среднего размера, а «пальчики» диффузора не должны быть тонкими, кручеными и гнущимися, чтобы не травмировать кожу и не спутывать пряди при укладке. Оптимально, чтобы «пальчики» диффузора были толстые, округлой формы или совсем плоские, из плотного пластика и легко скользили по коже, не вызывая неприятных ощущений. В хорошем диффузоре «пальчики» снабжены дополнительными отверстиями, через которые воздух подается к самым корням волос.

Поскольку феном вы пользуетесь часто, важно, удобен ли он в управлении. Например, самым лучшим признан фен в форме пистолета, а форма ручки должна быть не слишком толстой или тонкой — тогда кисть руки не устанет за те 10-15 минут, что вы заняты сушкой и укладыванием волос. Удобно, если на ручке есть специальные резиновые накладки, предотвращающие скольжение фена в руке, а кнопки переключаются всего лишь легким движением пальцев — к чему вам отвлекаться, когда все внимание направлено на укладку? Проследите, чтобы кнопки располагались с внутренней стороны ручки точно под пальцами

— тогда и правой и левой рукой держать фен будет одинаково удобно. Покупая фен, выбирайте модель с концентратором — эта щелевая насадка помогает направить воздушный поток только на укладываемый локон, и тогда остальная часть волос не пересушивается. Ваш фен должен быть легким — вы же не борец, а всего лишь пользователь, заинтересованный в сохранении здоровья и наличии комфорта.

Чтобы ваши отношения с феном были прочными, комфортными и безопасными, запомните несколько простых советов:

Никогда не погружайте фен в воду и не беритесь за него мокрыми руками. Сидя в ванной, сушить волосы феном запрещается: опасно для жизни!

● Если вы, принимая ванну, напустили пара, проветрите ванную комнату и лишь потом включайте фен — во влажном воздухе вероятно короткое замыкание.

● Если ваш фен слишком мощный — 1600-2000 Вт, почаще меняйте режимы обдува с горячего на средний и даже холодный, иначе рискуете быстро пережечь волосы. По этой же причине не используйте фен на максимальной мощности близко к голове — расстояние должно быть не меньше 10-15 сантиметров.

● Короткие у вас волосы или



длинные, обязательно помогайте себе при сушке кистью свободной руки, слегка массируя волосы, тогда горячий воздух будет распределяться более равномерно и волосы меньше травмируются.

● Если у вас слишком тонкие волосы, а вы хотите придать им объем, сушите волосы снизу вверх, направляя воздух только на корни волос, — так меньше травмируются особо тонкие концы.

● Не пересушивайте волосы, оставляйте их всегда немного влажными, особенно если потом

пользуетесь щипцами для завивки; так они дольше сохраняют естественную эластичность. Кстати, чуть влажные волосы лучше закручиваются на бигуди.

● Если у вас выходной, отложите фен, хотя бы изредка устраивайте волосам день здоровья без горячего сухого душа. Лучше подлечите их масками — они вернут волосам блеск и шелковистость.

Ольга ОРЛОВА
«Женское здоровье»

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВОДОЙ?

МЫЛЬНОЕ ЦАРСТВО

Жизнь современного человека трудно представить без мыла. Парфюмерная промышленность предлагает такое количество разных сортов мыла, что неискушенный в ее премудростях человек просто теряется перед пестрой витриной.

ОСНОВНОЙ моющий компонент натуральных мыл — натриевые соли жирных кис-

мыл показывает: все они — синтетические моющие средства, сильные поверхностно-активные веще-

сейчас глицериновое мыло хорошо использовать для сухой кожи. Содержание глицерина в нем достигает 5-7% против 2%, содержащегося в обычном туалетном мыле. Глицерин позволяет удерживать в коже влагу, повышая ее эластичность. Однако такое мыло содержит

диффузор подается не прямой струей, а в рассеянном состоянии, и кожа головы и волосы не перегреваются, а значит, не пересушиваются. Если диффузор мягко касается головы и не царапает

цев — к чему вам отвлекаться, когда все внимание направлено на укладку? Проследите, чтобы кнопки располагались с внутренней стороны ручки точно под пальцами

используйте фен на максимальной мощности близко к голове — расстояние должно быть не меньше 10-15 сантиметров.

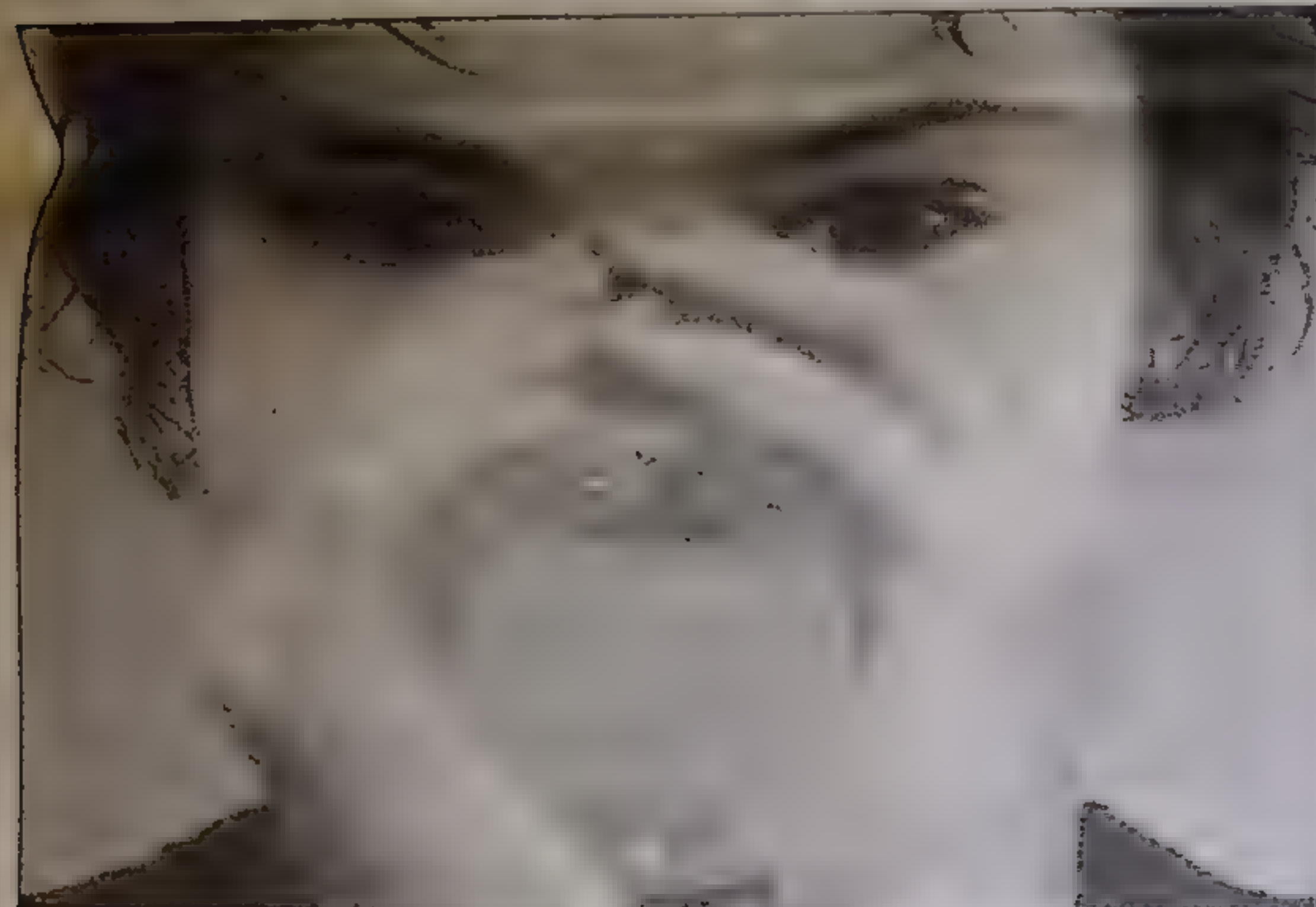
● Короткие у вас волосы или

корни волос, — так меньше травмируются особо тонкие концы.

● Не пересушивайте волосы, оставляйте их всегда немного влажными, особенно если потом

Ольга ОРЛОВА
«Женское здоровье»

ЧТО ДЕЛАТЬ С ВОДОЙ?



СЕГОДНЯ никого не надо убеждать в том, что питьевую воду нужно очищать. Известно, что с вводом в действие централизованных водопроводных систем повсеместно снижались количество инфекционных заболеваний и смертность населения. Сделано в этом плане уже достаточно много, но главная цель — обеспечение требуемой степени надежности — к сожалению, пока еще не достигнута.

Хлор придает воде неприятный запах и привкус, но все же лучше пусть вода пахнет хлоркой, чем в ней будут живые патогенные микробы. Пока адекватной замены хлору, к сожалению, нет. Кроме того, хлор достаточно быстро из воды улетучивается. Достаточно налить воду в открытую посуду — кастрюлю или банку — и дать постоять несколько часов. Хлор улетучится, и вода станет вполне пригодной для питья.

Берите воду в родниках — будете здоровы... Может быть. С давних пор люди отдают предпочтение питьевой воде, взятой из родников. В последнее время у многих наших сограждан возникло недоверие к централизованному водоснабжению (хотя и не всегда обоснованное), и на этой волне даже стала появляться в продаже расфасованная родниковая вода. Также часто можно увидеть бабушек с внуками, набирающих воду из родников, бьющих на территории города.

Но прежде чем пользоваться водой из родника, следует убедиться в ее высоком качестве не только по внешним признакам, вкусу и запаху, но и по официальному заключению. Зона питания городского (да и сельского тоже) родника может быть очень обширной и неблагоприятной в экологическом отношении.

Не пей дистиллят — козленочком станешь. Питьевая вода — это, по сути дела, раствор комплекса химических веществ. Совершенно не годится для питья дистиллированная вода — в ней нет никаких солей.

Длительное употребление такой воды может нанести очень существенный вред здоровью. По этой же причине плоха для питья дождевая вода и вода, полученная из растопленного снега. Такую воду нужно обогащать солями, прежде всего гидрокарбонатами; которые практически всегда есть в природной воде.

ИА «Новости науки»
«Вятский край»

МЫЛЬНОЕ ЦАРСТВО

Жизнь современного человека трудно представить без мыла. Парфюмерная промышленность предлагает такое количество разных сортов мыла, что неискушенный в ее премудростях человек просто теряется перед пестрой витриной.

ОСНОВНОЙ моющий компонент натуральных мыл — натриевые соли жирных кислот. Кроме того, мыло содержит воду, поваренную соль, содопродукты и различные добавки, способные придавать ему множество дополнительных свойств. В основной массе сырье для твердых мыл по сей день — натуральные жиры. Обычно используются как твердые жиры животного происхождения — говяжий и свиной, так и растительные — пальмовое, кокосовое, подсолнечное масло в разных сочетаниях и пропорциях. Возможно использование и других масел и жиров — это «ноу хау» каждой фирмы. Высококачественные туалетные мыла — концентрированные, то есть содержат от 78% жирных кислот. Чем выше содержание жирных кислот, тем меньше мыло раскисает и растрескивается, лучше пенится и более экономично расходуется.

Популярное ныне жидкое мыло получают только из жиров растительного происхождения, то есть жидких. Анализ импортных жидких

мыл показывает: все они — синтетические моющие средства, сильные поверхностно-активные вещества. В этом и их преимущество, и недостаток. Они дают обильную пену, но очень плохо смываются, практически всегда оставаясь на теле в виде тонкой пленки.

Конечно, сейчас нередко и твердые мыла бывают синтетическими. Например, нельзя добиться кислой или даже нейтральной реакции мыла, то есть низкого pH, получая его традиционным путем из натурального сырья. Для этого необходимо использовать синтетические вещества. Но это не значит, что обычное туалетное мыло, имеющее pH9, должно раздражать кожу — ведь оно содержит щелочи только в связанном состоянии.

Все современные туалетные мыла независимо от их происхождения содержат различные добавки, придающие им дополнительные полезные свойства. Например, добавка пережиривающих веществ, таких, как норковое масло, смягчает кожу, предохраняет от сухости. Для нежной, чувствительной кожи можно использовать мыла, содержащие масляные экстракты трав — череды, тысячелистника, чабреца, зверобоя, создающие на коже тонкую защитную пленку.

Появившееся

сейчас глицериновое мыло, которое используют для сухой кожи. Содержание глицерина в нем достигает 5-7% против 2%, содержащегося в обычном туалетном мыле. Глицерин позволяет удерживать в коже влагу, повышая ее эластичность. Однако такое мыло содержит меньшее по сравнению с обычным количество жирных кислот, что несколько снижает его способность к пенообразованию. Но это может быть компенсировано добавкой все тех же поверхностно-активных веществ — каждая фирма разрабатывает свои рецептуры.

У некоторых людей раздражение кожи могут вызывать отдушки — ведь это сплошь альдегиды и эфиры. В этом случае следует пользоваться мылом с небольшим содержанием душистой композиции. Однако никогда не стоит пользоваться хозяйственным мылом вместо туалетного. Хозяйственное мыло, традиционно любимое многими хозяйками за его хорошую моющую способность, действительно эффективно для стирки белья благодаря содержанию в нем соды и свободной щелочи, однако именно поэтому не следует его применять для мытья тела или головы. А вот мыла на натуральной основе с небольшим количеством отдушки можно применять и для мытья посуды — они обладают хорошим моющим и бактерицидным действием и хорошо смываются водой с поверхности посуды.

Татьяна ЗИМИНА
«Медицинское обозрение»



БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 10 ОКТЯБРЬ 2001 г.

Помидоры
стимулируют
иммунитет,
помогают
противостоять
атеросклерозу,
выводят излишек
жидкости. Они
помогают сохранять
бодрость,
моложавость и
ясность ума.

Стр. 15

**Рецепты из конверта: аденома,
рак, изжога, щитовидка и другие**

Стр. 2-3

**Вы просили рассказать: фимоз,
гидроцеле, энурез**

Стр. 4

Предлагаю помощь: сабельник

Стр. 5

В городе Лиски лечат заикание

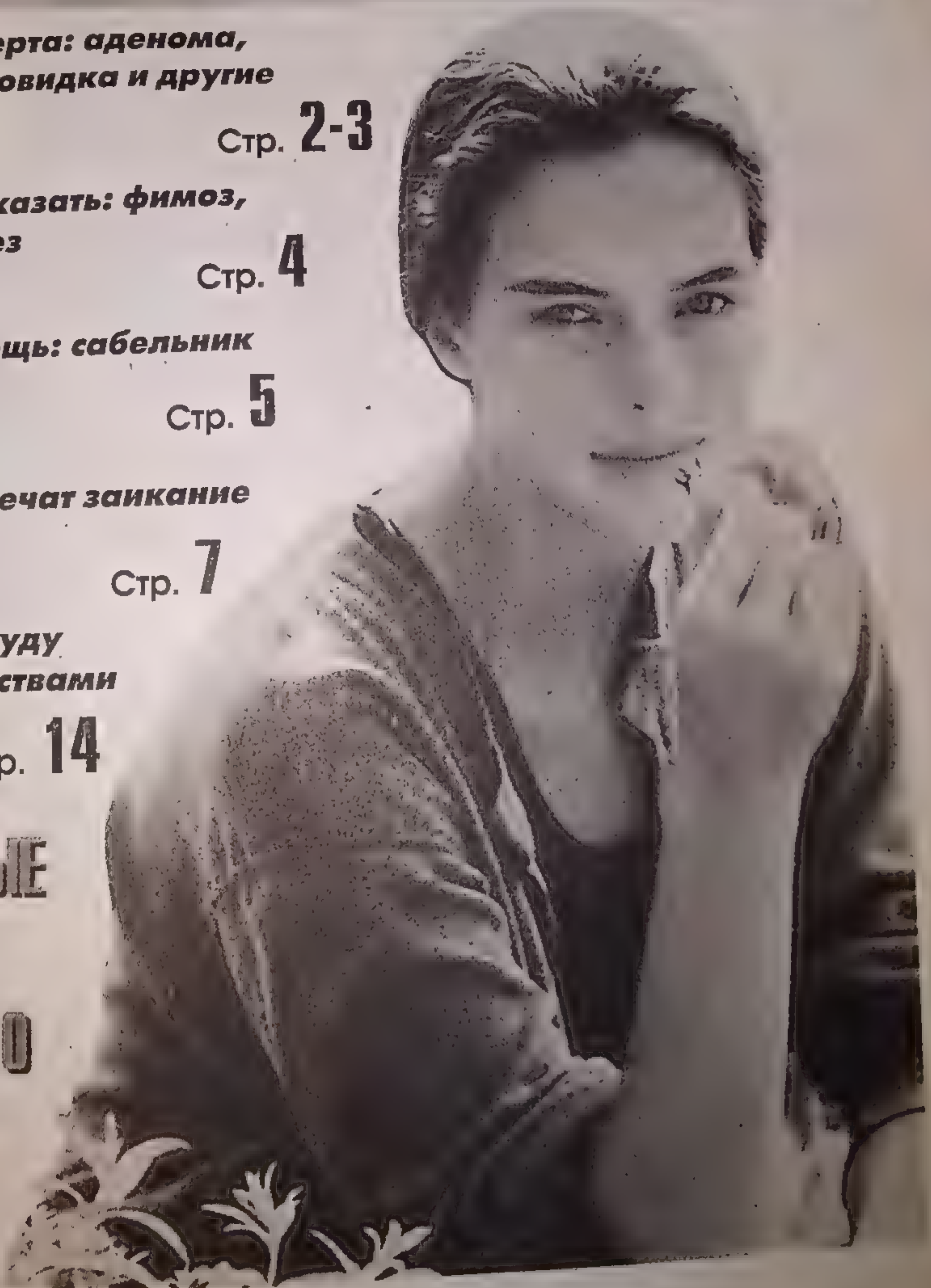
Стр. 7

**Как лечить простуду
народными средствами**

Стр. 14

**ЛЕКАРСТВЕННЫЕ
ТРАВЫ —
ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ**

Стр. 10-11



НЕВРИТ СЛУХОВОГО НЕРВА

Мне 45 лет.

После сделанного в больнице укола в позвоночник у меня снизился слух. Врачи поставили диагноз — кохлеарный неврит слухового нерва, который неизлечим медициной. Прошу читателей газеты помочь.

Люди, посоветуйте, что мне делать, так как с работой проблемы. Помогите, ради Бога. Прошу ответить мне индивидуально, расходы компенсирую.

Мой адрес: 141206,
Пушкино-6, Московская
область, Первомайская
12-150
Васильева Л.А.

ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Уважаемая редакция любимой газеты!

Прошу помощи у травников и просто у людей — может, кто знает, как лечить вирусный гепатит С. Я в вашей газете прочитала, что одна женщина вылечилась алоказией, но там конкретно не написано какой, она ведь разная бывает.

Очень прошу откликнуться тех, у кого есть опыт в лечении данного заболевания, может, кто подскажет другие рецепты.

Очень надеюсь на помощь.

С уважением, Г.К.

ПОЛИКИСТОЗ ПЕЧЕНИ

Обращаюсь к вам с большой просьбой: опубликовать мое письмо.

У моей мамы поликистоз печени в развернутой стадии. Врачи ничего, кроме хирургического вмешательства, не предлагают, а операция эта, насколько я слышала, опасна. Обращаюсь к добрым людям. Может, кто-то сталкивался с лечением этой болезни или оперировался по этому поводу. Возможно, вы сможете помочь каким-либо советом, за что я вам буду очень признательна. И еще я слышала, что при поликистозе хорошо употреблять грецкие орехи молочно-восковой зрелости. Но вот где их можно купить? Очень прошу, помогите!

Заранее благодарна, Соколова Татьяна
Ржев

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ?

Регулярно читаю вашу газету «Домашний доктор». Ищу методы лечения от моей болезни.

Мне 65 полных лет. Никогда не пил и никогда не курил. Вот уже 3 года страдаю от чрезмерного выделения мокроты, которое сопровождается сильным кашлем. Только в течение 2000 года 3 раза лечился в различных больницах Нижнего Новгорода — безрезультатно. Объем выделения мокроты не уменьшается. Примерно около одного стакана за 3-4 часа. Преобладает жел-

тый цвет. Кашель доходит до рвоты. Процесс идет и днем и ночью. Гной идет как из родника. Ничего не помогает: ни лекарства, прописанные врачами, ни отвар трав мать-и-мачехи, ромашки, подорожника, зверобоя.

Кто знаком с подобным недугом? Посоветуйте, пожалуйста, как его вылечить.

603163, г. Нижний Новгород,
Казанское шоссе, д.3, кв. 84.
Петрову Сергею Павловичу

МИЕЛОМА

Очень вас прошу опубликовать мое письмо в газете. Дело в том, что у моего отца множественная миелома III A ст, диффузно-очаговая форма, иммуно-химический вариант Бенс-Джонс-Капла, ЖКБ, хронический панкреатит, дифермационное изменение печени, а сейчас добавилась анемия после принятия химиотерапии. Очень низкие показатели крови: лейкоциты, гемоглобин; тахикардия. Официальная медицина помочь ничем не может, так как миелома — это лейкоз (рак крови). Может быть, мне кто-нибудь ответит. Буду очень вам благодарна.

Мой адрес: 142111, Московская обл., г. Подольск-11, ул. Заводская 9, кв.40.

Заренюк Наталья Владимировна.

БЛИЗОРУКОСТЬ

У меня к вам огромная просьба. Дело в том, что в этом году я закончила университет и за время учебы у меня резко ухудшилось зрение. Если после школы оно было -3, то сейчас -6; -8.

Стараюсь читать и писать как можно меньше, не напрягать зрение, витамины, гимнастика для глаз — без результатов.

А сейчас мне предложили работу, но для этого необходимо восстановить зрение как минимум до -2. Очки и линзы не подходят,

а лазерные операции слишком дорогие.

Врачи районной поликлиники выписывают очки «для дали», не предлагая больше никаких способов.

Может быть, есть такие рецепты, которые смогли бы мне помочь за 3-4 месяца?

Пусть откликнутся читатели, столкнувшиеся с такой проблемой и сумевшие ее разрешить.

Ирина К.

Владимирская область

МАЛЕНЬКАЯ ГРУДЬ

Хочу обратиться через вашу газету к ее читателям. У меня в жизни очень важная проблема, которая мешает мне жить, и прежде всего в моральном плане.

А дело в том, что у меня маленькая грудь, очень маленькая, ее почти нет. Мне

уже 25 лет. Что я ни делала, ничего не помогло. Да если и честно, то немного я знаю, что нужно делать. Мириться с этим я не хочу. Я уже не могу выносить насмешливых взглядов и замечаний в свой адрес.

Операцию делать не хочу, да и нет денег.

Поэтому последняя надежда на вас и ваших читателей. Умоляю, помогите. Не оставьте без внимания мое письмо.

Я буду ждать ответа в вашей газете.

P.S. Фамилию и адрес не называю.

г. Новокузнецк

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство
№016322

Тел. редакции: 152-16-58.
Отпечатано в ПО
«Пресса-1». 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

ВОЛЧЬЕ ЛЫКО

Ваша газета — это единственная для меня надежда. У меня вопрос к вам такой. Где можно купить корень волчьего лыка? В обычных аптеках его точно нет. Я сам москвич и согласен поехать в любую аптеку России, куда вы мне скажете. Я буду ждать ответа.

Денис, Москва

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

Пишу вам из г. Риги, где я проживаю. Я пенсионерка, 67 лет.

Читаю вашу газету. Она дает мне много полезных советов, как лечить разные болезни нетрадиционными методами (травы и т.д.), натуральными средствами. У меня увеличена щитовидная железа, есть даже узелки (обнаружили на УЗИ). Прошу дать совет (может, кто знает народное средство), как лечить эту болезнь. А также прошу ответить и врача эндокринолога, как лечить ее.

Спасибо вам большое за то, что «Домашний доктор» есть, от меня лично и моих знакомых в Латвии, которые читают эту газету.

С уважением Евгения
Генриховна Анисько
г. Рита

ДВА РЕЦЕПТА ОТ РАКА

РЕШИЛА отправить рецепт, полученный мною в онкологическом диспансере г. Риги еще в 1985 году.

Летом 1985 года у меня из левой груди (из соска) хлынула кровь. Была прооперирована. Через год и 1 месяц история с кровью повторилась — опять операция. Через полгода — вновь та же история. На этот раз мой доктор Илга Яновна после операции сообщила, что перерезаны каналы — больше кровоизлияния из груди не будет, и все у меня будет хорошо! Вот с этим убеждением, что все будет хорошо, я и живу.

Возможно, имеет очень большое значение, с кем встречаешься в «прихожей» онкодиспансера.

По счастливой случайности, меня встретила тогда 85-летняя профессор онкологии

М. Плисецкая, очень жизнерадостная, с доброй улыбкой, с прибаутками, что ничего плохого в моем положении нет и все будет хорошо после операции. Вот это чувство уверенности мне передала она, направив на операцию к своей лучшей ученице И.Я. Клейстуге.

Хочу передать рецепт М. Плисецкой, который она мне предложила после всех операций:

- 1) 200 гр. березовой чаги намочить на ночь, натереть на терке
- 2) 50 гр. травы тысячелистника
- 3) 50 гр. сосновых почек
- 4) 50 гр. плодов шиповника
- 5) 5 гр. (одна чайная ложка) полыни

Вместо чаги можно использовать аптечный бифуигин — настой чаги, но уже добавлять в конце изготовле-

ния, вместе с алоэ, медом и т.д.

Эту смесь залить тремя литрами кипятка, поставить на 2 часа на медленный огонь томиться. После процедить. В полученную жидкость добавить 200 гр. сока алоэ, 250 гр. коньяка (не фальшивку), аптечную настойку чаги — бифуигин и 500 гр. меда. Состав помещать и разлить по бутылкам, плотно закупорив, поставить в темное прохладное место на 4 дня. Начинать принимать по одной чайной ложке три раза в день за 2 часа до еды. В последующие дни принимать по одной столовой ложке за один час до еды 3 раза в день. Срок лечения 2-3 недели, максимальный — 2-3 месяца.

В основном рецепт бальзама сначала был рекомендован больным онкологического профиля. Этим составом

лечат болезни: гайморит, отит, радикулит, остеохондроз, астму, гинекологические заболевания. Быстро вылечивает грипп, ангину. Не надо считать бальзам этот панацеей от всех болезней. Просто прием этого бальзама по своему составу мобилизует ресурсы нашего организма. Так что исцеление становится естественным результатом протекающих в нем жизненных процессов. Именно уровень нашей жизненной силы определяет наше самочувствие.

Знакомая из Финляндии со своими близкими весной готовят этот состав для повышения иммунитета, от хронической усталости. Испытайте на себе!

Когда в магазинах наших пропали настоящие коньяки, я лечилась грибом, про который присылаю вам статью из газеты.

**Галина Муране, Латвия,
г. Рига, LV-1015
ул. Стиебру, 5-21.**

В ВАШУ ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

ОЧЕНЬ хочется верить, что многим удалось этим летом встретить в лесу или на рынке веселку обыкновенную — необыкновенный гриб, который в Латвии именуют Zemestauki. Молодое плодовое тело этого гриба — яйцевидное, покрыто плотной белой или кремовой оболочкой и наполнено студенистой массой. В научной литературе веселку называют грибом-цветком за удивительное свойство расти со скоростью 0,5 сантиметра в минуту. Это наибольшая скорость роста, известная среди растений вообще. В результате из яйцевидного образования, представляющего молодую веселку, за 1 час вырастает гриб со шляпкой и ножкой высотой до 30 сантиметров, который почти так же быстро, особенно при жаркой погоде, подвергается распаду, источая неприятный запах. За это гриб называют вонючим сморчком, или смердючником. Желеобразная, приятная на запах и вкус, бурая масса, которой заполнено яйцо, мгновенно превращается в зловонную черно-зеленую слизь. Это результат ферментативных реакций, выделяющих энергию для роста и выделения спор.

Я решил напомнить известные многим особенности роста веселки только для того, чтобы подчеркнуть значимость ферментативных превращений для приготовления действительно полезных продуктов из этого гриба. В народной практике в настоящее время используют водочные настойки из плодовых тел в стадии яйца, иногда с ножками и шляпками.

Грибы, обязательно порезанные, и водку, как правило, берут в соотношении 1:1 и настаивают в темном прохладном месте. Слив через 2-3 недели первую порцию настойки, в оставшиеся грибы можно залить еще водки, только в 2 раза меньше, и повторить процедуру. Остатки грибов не выбрасывают. Их можно исполь-

зовать для примочек. Это хороший, столетиями проверенный способ получения «домашнего лекарства» из веселки, достаточно дешевый, но, к сожалению, дающий меньше половины от всего того, на что способна веселка.

Еще в 30-е годы в Латвии был известен метод получения сока Zemestauki. С ним экспериментировали фармацевт Катцен и биолог Гурвич, известные также тем, что готовили из свежего сока мазь для лечения запущенных опухолей. В результате многолетних исследований сотрудниками Латвийской медицинской академии в 90-е годы был разработан способ получения сока из гриба веселка обыкновенная ферментативным способом.

Называется он «Пищевой экстракт Веселки Zemestauku sula» и производится в соответствии со стандартом LV UTN 000803161-01-98.

Это технология для лабораторных условий, но все, кто хочет действительно получить от веселки гораздо больше, могут поэкспериментировать и дома.

Для этого чистые плодовые тела веселки разрезают на 3-4 части и укладывают до половины объема стеклянной 3- или 5-литровой банки, закрывают крышкой или затычкой и хранят в прохладном месте. Желеобразная масса начинает разлагаться или самоперевариваться (ферментизироваться), т.е. превращаться в сок, перенося в него ту самую энергию химических реакций, которая не была израсходована на бурный рост гриба. (При настаивании на водке этого не происходит, потому что алкоголь блокирует действие некоторых ферментов.) Происходит это в период от нескольких недель до месяца, в зависимости от температуры хранения. При этом пустые оболочки грибов всплывают наверх. Полученный сок можно слить и профильтро-

вать через марлю. Свежий сок довольно долго можно хранить в холодильнике (в лаборатории есть экзemplар 5-летней выдержки) или законсервировать небольшим количеством алкоголя, медом или нагреванием до 50-60 градусов Цельсия.

Еще одним более научным способом получения биологически активных продуктов из веселки является специальная сушка плодовых тел, которая превращает одно среднее яйцо Zemestauki в капсулу ароматного целебного порошка. Порошок из капсулы можно использовать не только во время еды, но и размешав его с медом, рассасывать во рту или употреблять с водой.

Многочисленные исследования показали, что сок и сухой экстракт намного активнее настойки. Использование сока позволило намного расширить область применения веселки, выйти за пределы традиционного использования для лечения подагры, трофических язв и болей в желудке. Среди результатов последних лет можно назвать иммуномодулирующее фитогормональное, а также анти-тромбоцитарное действие сока веселки. Дело в том, что патологическое слипание тромбоцитов играет ведущую роль в тромбозе сосудов сердца и головного мозга, а также в распространении злокачественных клеток.

Поэтому во много раз возрастает в профилактике инфаркта, инсульта, тромбозов и онкологических заболеваний роль сока веселки, которая теперь должна найти свое место в каждой домашней аптечке.

**Доктор Сергей КУЗНЕЦОВ, ведущий
специалист научно-исследовательского гуманитарного
фонда «Лаборатория здоровья»**

ЗАПАСИСЬ СОКАМИ — БУДЕШЬ ЗДОРОВ

СЕЙЧАС в каждом киоске полно разных соков продается. Да только все это не натуральные соки, а, я бы сказал, подделка. Высушивают, скажем, ананасы где-то в далекой стране. Потом сделают сухой порошок, разведут водой — и вот вам сок! Но если вы серьезно относитесь к советам Авиценны, знаменитого врача, который жил тысячу лет назад и описал положительное влияние на организм человека свыше сорока соков из растений, вы себе и впрямь поможетете наладить здоровье.

Я хочу поделиться с вами сведениями о соках, которые, конечно же, надо делать самим. Применяя их в лечебных целях, не забудьте проконсультироваться со своим лечащим врачом. Нельзя заниматься самолечением!

Итак, вот они, природные лекарства, которые всегда под рукой!

Для получения заметного эффекта надо выпивать в день два стакана сока, не принуждая себя, а с удовольствием. Обычно уже через неделю вы получаете результат — прилив энергии, улучшение общего самочувствия.

Яблочный сок полезен при заболевании пищеварительного тракта и дизентерии. Он

способствует также понижению кровяного давления.

Сливовый сок употребляют для утоления жажды и улучшения пищеварения. Он оказывает послабляющее действие на желудок.

Сок земляники, черной смородины, крыжовника богат витаминами и помогает при авитаминозе. Сок земляники лечит атеросклероз, неврастению, гипертонию.

Абрикосовый сок с мякотью содержит много калия, железа. Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Наличие в нем каротина способствует нормальному росту и развитию молодого организма.

Сок тыквы улучшает работу желудка, повышает водный и солевой обмен. Его рекомендуют страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, при подагре, болезнях почек, печени и мочевого пузыря.

Сок томата содержит почти все витамины, которые встречаются в овощах. Но пить его надо сырым, так как при консервации органические кислоты, содержащиеся в томатах, становятся вредными и способствуют образованию камней в почках и мочевом пузыре.

Морковный сок богат витаминами, фитонцидами, каротином и минеральными соля-

ми. Полезен при малокровии, инфекционных заболеваниях, расстройствах зрения и гипертонии. Эффективен в борьбе против язв и раковых опухолей. Способствует выведению песка и небольших камней из почек.

Сок капусты — идеальное очистительное средство. Особенно при ожирении! Полезен для профилактики атеросклероза, при диабете, язве желудка, при кашле, желтухе, запорах. В нем содержатся соединения серы и хлора, которые очищают слизистую оболочку желудка. Он необходим для образования гормонов щитовидной железы.

Сок огурцов возбуждает аппетит. Улучшает всасывание жиров и белков. Смешанный с медом снимает боли при желудочно-кишечных коликах. Способствует выведению холестерина из организма. Укрепляет нервную систему.

Сок крапивы помогает при болезнях почек, печени, желчных путей, истощении, головных болях, кровотечении.

И. РЫБАКОВ,
кандидат
биологических наук
п. Белогорка,
Ленинградская обл.
«Семья»



ТЫКВА С МЕДОМ

ЕСЛИ вы перенесли гепатит или сильную лекарственную нагрузку на печень, попробуйте, посоветовавшись с врачом, подлечить этот жизненно важный орган с помощью такого средства: возьмите тыкву средних размеров, срежьте верх и извлеките семечки деревянной ложкой. Наполните тыкву медом (лучше акациевым), закройте отверстие срезанной верхушкой и залепите тестом. Поставьте тыкву в темное место комнатной температуры на десять дней. На одиннадцатый уже можно принимать лекарство: по столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды в течение 20 дней.

Это средство прекрасно восстанавливает функции печени.

Людмила ЛЕБЕДЕВА
«Факты»

ДОЖИВИ ДО 90

ПОМИДОРЫ продлевают молодость — это открытие, сделанное недавно учеными Австралии. В помидорах много яблочной и лимонной кислот, необходимых для пищеварения. Они поддерживают кислотно-щелочной баланс в организме, связывают избыток кислот, образующихся в процессе обмена веществ,

чем предотвращают нежелательные процессы, ведущие к преждевременному старению.

Томат вместе с нежирным молоком, кефиром (йогуртом), картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом попал в десятку продуктов, которые, как считают австралийские ученые, содержат все необходимые для организма вещества. Исследователи утверждают: если регулярно включать эти 10 продуктов в меню, можно при прочих благоприятных условиях дожить в добром здравии до 90 лет, сохраняя бодрость, молодость и ясность ума.

В 100 г томатов всего 22 килокалории!

В стакане томатного сока — половина суточной нормы витамина и провитамина А, которые поддерживают сильный иммунитет и помогают противостоять такому грозному недугу, как атеросклероз. Немало в помидорах и витаминов группы В (В₁, В₂, В₃, Р, РР, фолиевой кислоты).

В некоторых сортах овоща ученые

находят до 24 полезных химических элементов! Много в томатах солей железа, меди и особенно калия — они помогают сердцу биться ровно и спокойно, а также выводят излишки жидкости из организма (это важно для людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, почек, склонных к отекам). Стакан томатного сока «доставит» вам необходимую суточную дозу калия.

Какие помидоры лучше: «гиганты» или «малыши»? Исследования показывают, что на юге, где больше света и тепла, даже крупные плоды успевают накопить в себе много полезных сахаров (до 4%) и кислот. В средних широтах пока плоды крупных сортов увеличиваются в размерах, помидорчики смородино- и вишневидных сортов (Боргезе, вишня красная и желтая, Бета, Жемчужинка) ухитряются вобрать в себя максимум полезных веществ.

Салат и любые другие блюда ешьте без хлеба, некоторые содержащиеся в нем вещества связывают многие ценные элементы, которыми богаты помидоры, и делают их неусвояемыми.

ПОМОГЛО МНОГИМ

Случайно увидела вашу газету, она мне очень понравилась. Я собирательница народных рецептов, решила поделиться некоторыми из них, может помогут, как уже помогли многим людям.

1. Воспаление тройничного нерва. 10 крупных зубков чеснока почистить, мелко порезать и залить одним стаканом водки. Настаивать 7-10 дней. А потом этим составом натирать больное место. Так как у меня болела левая сторона лица, то я натирала ее всю — область глаз, щеку, подбородок, за ухом, десну. Втирала ладонью (а в десну пальцем) через каждые 15-20 минут как можно больше и при этом находилась в тепле. Внутрь состав не принимать. Мне понадобилось 2 бутылки водки. Настаивать можно в любой посуде или банке. Залили один стакан, дня через 3-4 ставьте другой — к тому времени, как первый закончится, подоспеет новый настой. И так далее. Улучшение я почувствовала уже через неделю, а до полного излечения натиралась больше месяца.

ЛЕЧЕНИЕ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

Предлагаю свой самый эффективный простой и дешевый метод «Профилактика и лечение аденомы простаты нитроглицерином (в таблетках 0,0005 гр.)». Процедура такая:

Одну таблетку подложить под крайнюю плоть пениса. Через три часа обмыть пенис простой водой и повторить эту процедуру в день три раза. После трехнедельного лечения начинается нормализация мочеиспускания и усиливается «мужская сила», а через пять-шесть месяцев полностью исчезает аденома.

После выздоровления рекомендую продолжать процедуры для профилактики. Я успешно вылечился и желаю всем того же!

М. НИКУЛИН
462363, Оренбургская обл., г. Новотроицк, ул. Советская, 121-44.

2. Щитовидка. Привязывайте к зобу размоченную кору дуба или ежедневно обтирайте больное место крутым отваром дубовой коры.

Накапайте в стакан с холодной водой 1-2 капли спиртовой настойки йода. Давайте это средство больному каждый день.

3. Изжога. Возьмите пять частей травы зверобоя, пять частей листьев подорожника, одну часть цветков ромашки. 1 ст. ложку этой смеси залейте 1 стаканом кипятка. Давайте это средство по 1 ст. ложке 3 раза в день.

4. Вспучивание живота. От вздутия живота нужно принимать теплую ванну с валерьяной. Берите этой травы 1 стакан и добавляйте ее прямо в воду. Нужно утром, еще не вставая с постели, выпивать стакан картофельного сока. Есть после этого следует только через час. Лечитесь так 10 дней, потом 10 дней перерыв. Лечитесь на здоровье.

Мой адрес: 352120, Краснодарский край, г. Тихорецк, ул. Ленинградская, 125а.
ЛЕВИТСКАЯ Надежда Николаевна

БАРСУК НЕ ВИНОВАТ

В 1940 году мне было 13 лет. Отец мой в это время находился в рядах Советской Армии, в стройбате. И несмотря на то, что на здоровье никогда не жаловался и был крепким сибиряком, к холодам привык, все-таки простудился, получил воспаление легких, которое переросло в сложнейшую форму туберкулеза. Отец умирал. Медицина от него отказалась. Военачальники решили его списать подчистую. Вызвали мою мать и предложили забрать мужа домой. Но самое удивительное, что уже через три месяца отец мой был на фронте, т.к. началась война, и воевал он два с половиной года, пока не погиб под Ленинградом в 1943 году.

Но война — войной. Так как же удалось за такой короткий промежуток времени вернуть здоровье безнадежно больному человеку?

Отец мой был охотником. Он часто приносил с охоты барсуков, когда еще был здоров. В Западной Сибири их было много. Если бы Чехов при своей поездке на Сахалин остановился на месяц в селе Проскоково, находящемся в 75 км от Томска, то ему бы не пришлось на 44-м году жизни где-то в Германии произносить прощальную трагическую фразу: «Ich sterbe» (Я умираю). Иркутский тракт как раз проходит через это село, и Антон Павлович не мог его миновать.

Но вернемся к моему отцу. Мать за лето вылечила его барсучьим салом. Ну а то, что его немцы убили, в этом барсук не виноват.

Анатолий КУЗНЕЦОВ
394000, г. Воронеж, ул. Карла Маркса, 49-14.

И Я СТАЛ СЛЫШАТЬ

В голове у меня вдруг зашумело, загудело... что за напасть? Так продолжалось около 9 месяцев.

Чего только я не перепробовал — лишь бы поправиться! Перво-наперво приготовил крепкий раствор мумие, слышал, что он очень полезен при многих болезнях. Обмакивал вату в раствор и вставлял в ухо на ночь.

Помимо этого пил капли настойки, которую сделал собственноручно: 350 г чеснока толоч, заливал стаканом спирта и плотно закрывал. Через 10 дней процеживал. Вот и лечебная настойка! Капал ее в четверть стакана в первый день 3 капли, потом по капле прибавлял каждый день и через 10 дней уже выпивал 30 капель. А пил настой за 20 минут до еды. Витаминизировался: покупал апельсины и лимоны, шкурки их измельчал и варил с сахаром. Заметного улучшения не наступало, а я все верил в исцеление.

Хорошенько подумал: что еще предпринять? Может, снизить громкость голоса? Попробовал говорить тише, ограничил звук радио, телевизора. Начал ухо массировать.

А когда лучи весеннего солнца начали пригревать, по 2 часа сидел у форточки и подставлял им ухо. Тепло проникало внутрь, и постепенно слух стал возвращаться. Прошел и шум в голове. Наступило полное исцеление. Значит, все, что я делал, правильно.

Н. ВАСИЛЬЕВ,
Вологодская обл.

КАК ВНУЧКУ ВЫЛЕЧИЛИ

Мы со сватьей — одинокие женщины, и вся-то радость нашей жизни — внучка Настенька. Да вот в прошлую зиму тяжело заболела она бронхитом. Долго и надсадно кашляла, температура не спадала.

Три недели малышка пробыла в больнице. Только привезли Настеньку домой не в лучшем состоянии: вялая, бледная, капризная. Родители поили ее витаминными сборами, но здоровья не прибавлялось. С большим трудом удалось мне уговорить сына отдать Настеньку на излечение в деревню, к сватье: на свежее молочко, на пар русской бани. А сватья-то еще, испытав на себе целебную силу ури-

нотерапии, стала и внушку лечить так же. В первые дни каждые три часа интенсивно растирала Настеньку в бане упаренной уриной. На бронхи накладывала компрессы с Настенькиной мочой, в клюквенный морс ее добавляла. За шесть дней малышка заметно окрепла, повеселела. И тут, в воскресенье, нагрянули родители. По простоте душевной сватья рассказала им, как лечит внушку. Что тут началось! «Ребенка — мочой поить?! Сама пей ее хоть ведрами, а ей нечего давать всякую отраву!» В общем, обидели сватью и Настю увезли домой. Ну а там ее не с кем оставить — они ко мне. Стала я каждый день делать

внучке массажи и растирания с пихтовым маслом и нутряным салом. По ч.л. набирала того и другого. Сало на водяной бане распускала. После растирания укутывала внушку фланелевой пеленкой, чтобы подольше тепло сохранялось. Да каждый вечер перед сном поила Настеньку горячим молоком, а в него тоже добавляла нутряного сала — на стакан десертную ложку.

И вот так за две недели со сватьей мы девочку вылечили.

Светлана Борисовна,
Ленинградская обл.
«Ай, болит!»

КАК ЛЕЧИТЬ ПРОСТУДУ

Природные средства борьбы с простудными заболеваниями хороши тем, что их можно принимать и еще пока не заболел, и до прихода врача, и одновременно с лекарствами, которые он прописал больному.

ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА

- 2 ст. ложки уксуса растворить в 0,5 л воды. Смочить в растворе холщовую ткань, хорошо отжать и положить на лоб.

- Пропитать шерстяную ткань уксусом, растительным маслом и камфарой и приложить ее к груди на ночь. Сделать на шею сзади компресс из натертого хрена (старинное средство).

- Насыпать в длинные шерстяные чулки горчицу в порошок и ходить так несколько дней.

- Смесь соков, отжатых из равных долей сырой свеклы, моркови и черной редьки, принимать по 1 ст. ложке перед едой 3-4 раза в день.

- Измельчить в кашу дольку чеснока среднего размера, смешать с равным количеством меда и принимать перед едой, запивая стаканом теплой воды.

БОЛИ В УШАХ

При воспалительных процессах — вставлять в уши скрученные ватные тампоники, пропитанные луковым соком. При гнойном воспалении — капать в уши сок хрена.

КАШЕЛЬ

- Крупную черную редьку хорошо вымыть, вырезать (но не до дна) сердцевину, образовавшийся «сосуд» заполнить сахарным песком или еще лучше медом. По-

ставить в теплое место на 2-4 часа. Образовавшуюся жидкость пить по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды, детям по 1 ч. ложке.

- Растирать грудь смесью из 1 ст. ложки скипидара и 2 ст. ложек касторового масла. Скипидар добавлять в уже подогретое масло. Теплой смесью растереть грудь, затем укутать больного шерстяным шарфом. При тяжелом кашле растирания делать три раза в день.

- Кашель у детей: подогреть стакан молока, добавить в него сырое куриное яйцо и 1 ч. ложку меда. Смесью разделить на две части: одну дать выпить ребенку перед сном, а другую поставить в холодильник. В случае ночного приступа кашля ос-

тавшую часть смеси подогреть и дать выпить ребенку.

НАСМОРК

- Отжать прямо в ладонь немного лимонного сока и втягивать его ноздрями. Если возникает жжение, то следует перетерпеть. Через несколько минут носовые ходы промыть слабым раствором поваренной соли. Делать это 2-3 раза в день.

- 1 ст. ложку аптечной ромашки залить стаканом крутого кипятка и настаивать в тепле 4-6 часов. Размешать, процедить и закапывать в нос 3-4 раза в день.

- В трехпроцентной настойке прополиса смочить ватный тампон, намотанный на палочку, и смазывать носовые ходы 4-5 раз в день.

- Смазывать слизистую оболочку носа облепиховым маслом или несколько раз в день брать в рот по глоточку облепихового масла и дер-

жать его там как можно дольше.

- 20-процентный раствор меда, втягиваемый в ноздри, излечивает не только обычный насморк, но и озену — зловонный насморк.

БОЛИ В ГОРЛЕ

- 3 ч. ложки измельченной кожицы лука отварить в 1 стакане воды, настоять 4 часа, процедить и полоскать горло этим отваром. Столь же полезно полоскать горло луковым соком.

- 3 ст. ложки тертой моркови отварить в 1 стакане молока. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

- Горло и полость рта полоскать соком хрена, разбавленным водой, или настоем из измельченных корней хрена.

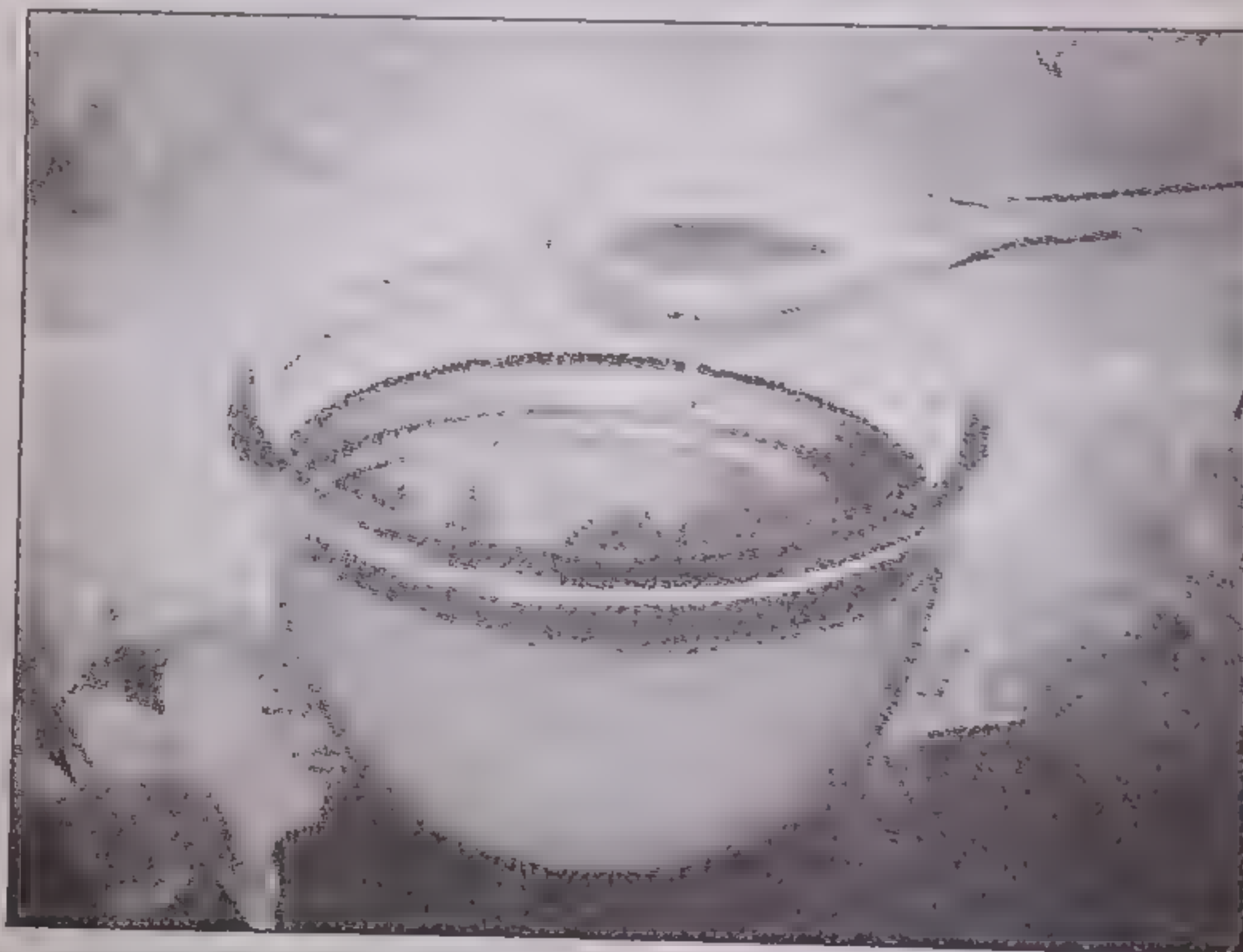
- 1 ст. ложку высушенных цветков ромашки заварить в стакане кипятка. После охлаждения настой отфильтровать и добавить в него 1 ч. ложку меда. Применять как полоскание. Особенно полезно при затрудненном глотании.

- В свежий капустный сок добавить немного свекольного сока и меда. Пить эту смесь понемногу, но как можно чаще, добавляя кипятка, чтобы она была теплой.

РЕВМАТИЗМ

1,5 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом меда, 0,5 стакана водки и 1 ст. ложкой соли. Хорошо взболтать и втирать в больное место. После бани эту смесь принимать внутрь по 1 рюмке (народное средство).

«Известия Мордовии»



ПОДАГРА... ОТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

ПОДАГРА относится к болезням обмена веществ. При ней в крови повышается концентрация мочевой кислоты.

Происходит это от излишнего потребления мяса и вина. У французов даже есть поговорка: «Бургундские вина содержат подагру в каждом стакане». От себя добавим, что содержат ее также пиво, шампанское, самогон... Если вы не знаете за собой греха винопития и чревоугодия, значит, причиной подагры может быть наследственная предрасположенность или же болезни почек.

Воспаление может развиваться в любом суставе, но чаще всего поражаются мелкие. Лидер — большой палец на ноге. В начале болезни приступы посещают человека 1-2 раза в год, затем учащаются.

Традиционная медицина советует покой, диету, обильное питье, противовоспалительные препараты.

А бабушки предлагают следующее:

1. Парить больные ноги или руки в горячем отваре шалфея в течение 1-2 месяцев перед сном. После процедуры надеть шерстяные носки или перчатки и лечь в постель.

2. Растопить свежее коровье масло, добавить чистый медицинский спирт, размешать. Затем дать спирту выгореть. Оставшаяся масса — лучшее лечебное средство от подагры. Втирать в больные места вблизи жаркого огня: плиты, костра, камина, печки.

3. Из отвара ромашки (100 г на 10 литров) с солью (200 г) делать ванны.

4. Есть в больших количествах землянику.

5. Пить горячий настой череды. Цвет приготовленного настоя обязательно должен быть золотистым. Если получится зеленовато-мутный, пить не надо, лучше вылить. Дозировки не существует. Просто пить, как чай.

6. Чаще есть яблоки, пить яблочные соки или просто порезать яблоки в чай, дать настояться и пить с удовольствием. Яблоки должны быть зеленых сортов. Полезен также и березовый сок (пить по стакану три раза в день).

Кроме всего прочего, не забывайте о чернике, чесноке, репе, капусте — они растворяют соли, отложившиеся в суставах, чем существенно облегчают страдания.

«Твое здоровье»



И БОЛЬШЕ НЕТ НОЧНЫХ СЮРПРИЗОВ

Дорогая редакция!

Если можно напишите в газете рецепт как избавиться от энуреза. Нашей внучке 6 лет, и она по ночам, страдает недержанием мочи. Мы уже все измучились, лечились у платных врачей, но толку мало, только деньги дерут, гарантию дают, а результата никакого. Может, вы чем-нибудь поможете? Очень просим.

С уважением, семья Быстрых,
390037, г. Рязань, ул. Новоселов,
д. 15, кв. 53.

Моей дочери 11 лет, и 8 из них она тоже

страдала ночными сюрпризами. А вылечилась очень даже просто народным способом. 1 ст. л. семени укропа я заливала стаканом кипятка, настаивала час. И давала девочке выпить утром натощак за час-полтора до еды. Десять дней дочь пила этот настой — десять дней отдыхала. Нам хватило двух курсов.

Так что желаю и вам выздоровления и всего хорошего.

О.К., Свердловская обл.
«Ай, болит!»

ФИМОЗ И ГИДРОЦЕЛЕ

Всегда читаю «Домашний доктор» и наконец решилась сама задать вопрос. Прочитала много книг, но нигде не нашла на него ответа. Моему сыну сейчас около 5 лет. Родился он с водянкой правого яичка, но потом стала водянка левого яичка. Иногда оно почти совсем пропадает, иногда сильно заметно. Врач предлагает операцию. Не могли бы вы рассказать о водянке: отчего она бывает, обязательна ли операция и может ли она сама пройти и поможет ли консервативное лечение? У моей знакомой сыну 9 лет, у него тоже водянка, но его только наблюдают, операцию не делают. И еще. У нас был фимоз, и тоже говорили об операции, но сейчас ничего не говорят, хотя головка открывается еще не полностью. Может ли само пройти или все же надо делать операцию? И что она из себя представляет: обрезание или не обязательно? Нигде не могла найти ответы на свои вопросы. Если можете, помогите, пожалуйста.

Л.В. БАТОВА, г. Кирово-Чепецк.

ФИМОЗОМ называется сужение отверстия крайней плоти, вследствие чего становится невозможным обнажение головки полового члена.

У мальчиков до 3 лет крайняя плоть обычно гипертрофирована, полностью покрывает головку полового члена и свисает в виде избыточного кожного хоботка с узким отверстием. Внутренний листок крайней плоти спаян с головкой нежными эмбриональными спайками (синехиями). В процессе роста полового члена его головка раздвигает препуциальный мешок, разъединяя синехии, и его выведение становится свободным.

Поэтому у детей до 3 лет жизни фимоз считается физиологическим явлением. Наличие данных изменений в более старшем возрасте является патологией и требует коррекции.

Наличие синехий способствует скоплению смегмы, служащей хорошей питательной средой для микробов. Вследствие этого у детей раннего возраста, особенно при плохом уходе за половыми органами, нередко развивается рецидивирующий баланопостит (баланит), приводящий к рубцовому сужению

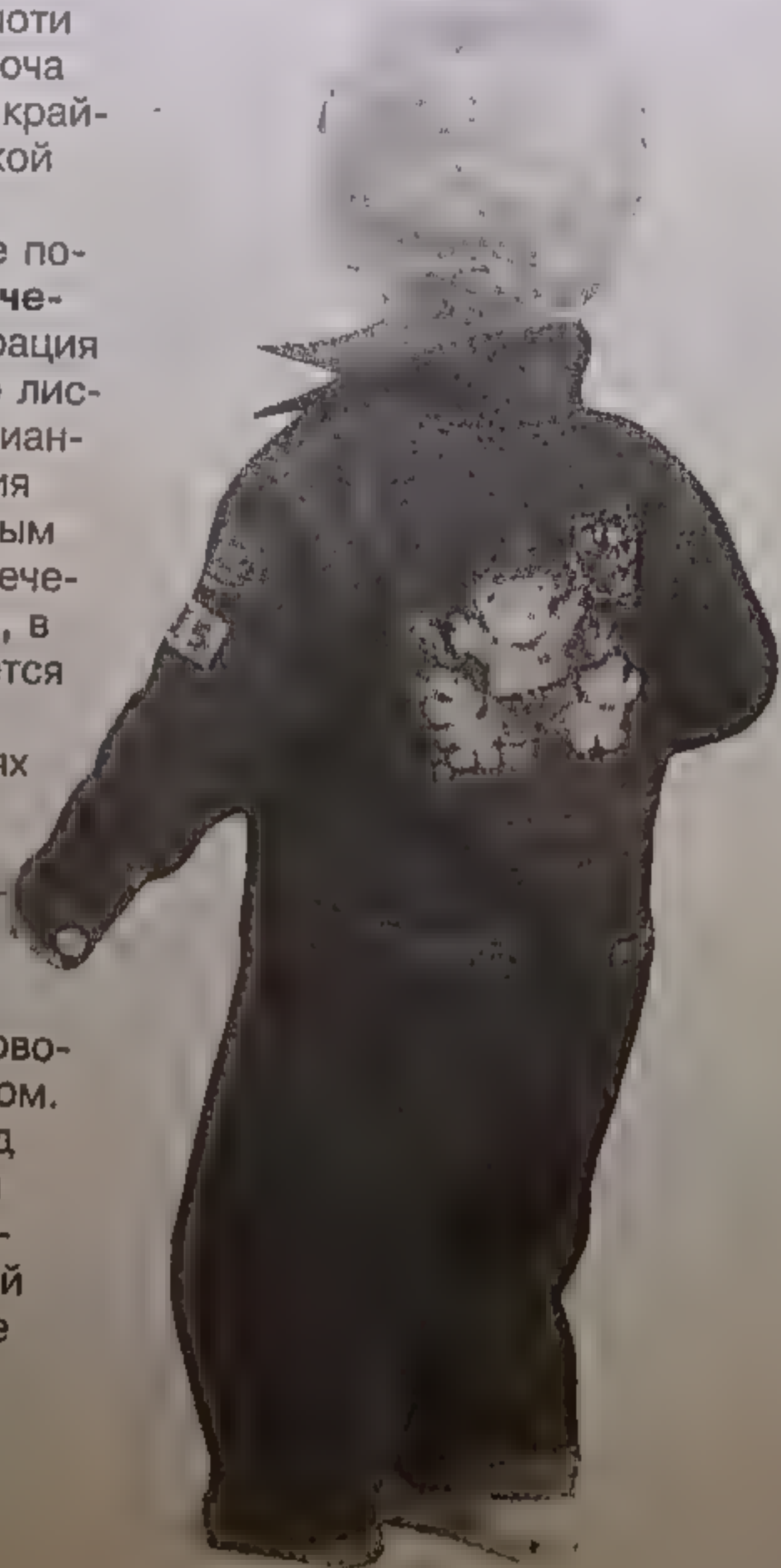
отверстия препуциального мешка и образованию грубых спаек. Обнажение головки в этих случаях становится невозможным. Отмечается затруднение мочеиспускания (у больного отмечается раздувание мочой крайней плоти при мочеиспускании), моча выходит из отверстия в крайней плоти тонкой струйкой или каплями.

При рубцовом фимозе показано оперативное лечение. Производится операция по круговому иссечению листков крайней плоти. Вариантов оперативного лечения довольно много. Основным принципом является отсечение части крайней плоти, в результате чего обнажается головка полового члена. При рубцовых изменениях применяется полное удаление крайней плоти для избежания рецидивных изменений крайней плоти. У детей оперативное лечение проводится под общим наркозом. У взрослых возможно под местной анестезией. При скоплении смегмы производят разделение синехий (обведение), в результате чего высвобождается головка полового члена, производится удаление скоплений смегмы.

При развитии баланопостита (воспаления крайней плоти) в острый период показано проведение ванночек с чередой или ромашкой, затем после стихания воспаления показано проведение обведения. При рецидивах баланопостита показано проведение оперативного лечения.

Осложнения практически не возникают. Возможно развитие рецидива рубцового фимоза при так называемом неполном (косметическом) обрезании крайней плоти.

В послеоперационном периоде больным рекомендуются ванночки с чередой или ромашкой, обработка головки полового члена вазелиновым маслом. После образования нормального послеоперационного рубчика ника-



ких манипуляций более не требуется.

ГИДРОЦЕЛЕ (греч. hydor — вода, жидкость+cele — выбухание, грыжа; синоним — водянка оболочек яичка), скопление серозной жидкости между винцериальными и париентальными листками собственной оболочки яичка. Различают врожденную (чаще у детей) и приобретенную (преимущественно у взрослых) формы гидроцеле, имеющие разный патогенез. Врожденное гидроцеле может быть сообщающимся и простым. Причина первого — незаращение влагалищного отростка брюшины, по которому брюшная жидкость может опускаться в мошонку. Имеет сходство с врожденной пахово-мошоночной грыжей. Со временем влагалищный отросток брюшины может закрываться, жидкость в мошонке не рассасывается, и тогда образуется простое гидроцеле. Наиболее частыми причинами приобретенного гидроцеле являются воспалительные заболевания яичка и его придатков, травмы половых органов.

Главная роль при этом отводится нарушению лимфооттока. Объем гидроцеле — 20-200 мл, в исключительных случаях до нескольких литров. Водяночная жидкость прозрачная, светло-желтого цвета, иногда с примесью крови (гематоцеле) или гнойной жидкости (пиоцеле), которая в отличие от гидро- и гематоцеле не просвечивается. Гидроцеле отрицательно воздействует на сперматогенез и может обуславливать бесплодие. Основным методом лечения — хирургический. Детям до 1-1,5 лет (физиологическая водянка) операция не производится. Ликвидация водянки путем пункции носит временный характер. При сообщающейся водянке выполняется операция, аналогичная грыжесечению.

Дмитрий РОМАНОВ

НЕ СТАРЕТЬСЯ!

ПОЛЕЗНО ВАМ

ОКТАБРЬ 2001 13

ПАРИТЬСЯ — НЕ СТАРИТЬСЯ

На Руси бани появились в глубокой древности. Для банных процедур строились избы из особых пород деревьев, которые при нагревании источали необычайный аромат. Параллельно с русской баней мир покоряла и финская сауна, которая возникла около двух тысячелетий назад.

Таким образом, наиболее распространены два основных вида бани: паровая (русская), для которой характерны довольно высокие температуры (50-70 градусов С) и влажность воздуха (до 100%), и баня с сухим воздухом (сауна), характеризующаяся высокой температурой (до 90-100 градусов С) и низкой влажностью (10-15%).

КАКОЙ ПАР ЛУЧШЕ?

В бане с сухим паром потоотделение более интенсивное, шлаки выделяются обильно, и за одну процедуру происходит потеря около 1 л воды. В связи с этим сауна способствует исчезновению отеков, снижению массы тела, кожа очищается, возрастают ее тонус и эластичность. Кроме того, а это немаловажно, если процедура проведена правильно, человек расслабляется, ощущает легкость во всем теле, появляются новые, свежие идеи и силы для решения трудных задач.

Влажный пар в русской бане несколько затрудняет процесс потоотделения, но зато сильнее прогревает тело изнутри, в результате чего более интенсивными становятся процессы пищеварения и усиливается об-

мен веществ. Абсолютно беспредметным является спор о том, какая баня лучше. Чтобы выбрать для себя одну из них, следует посоветоваться с врачом, который, зная состояние вашего здоровья, даст правильный совет.

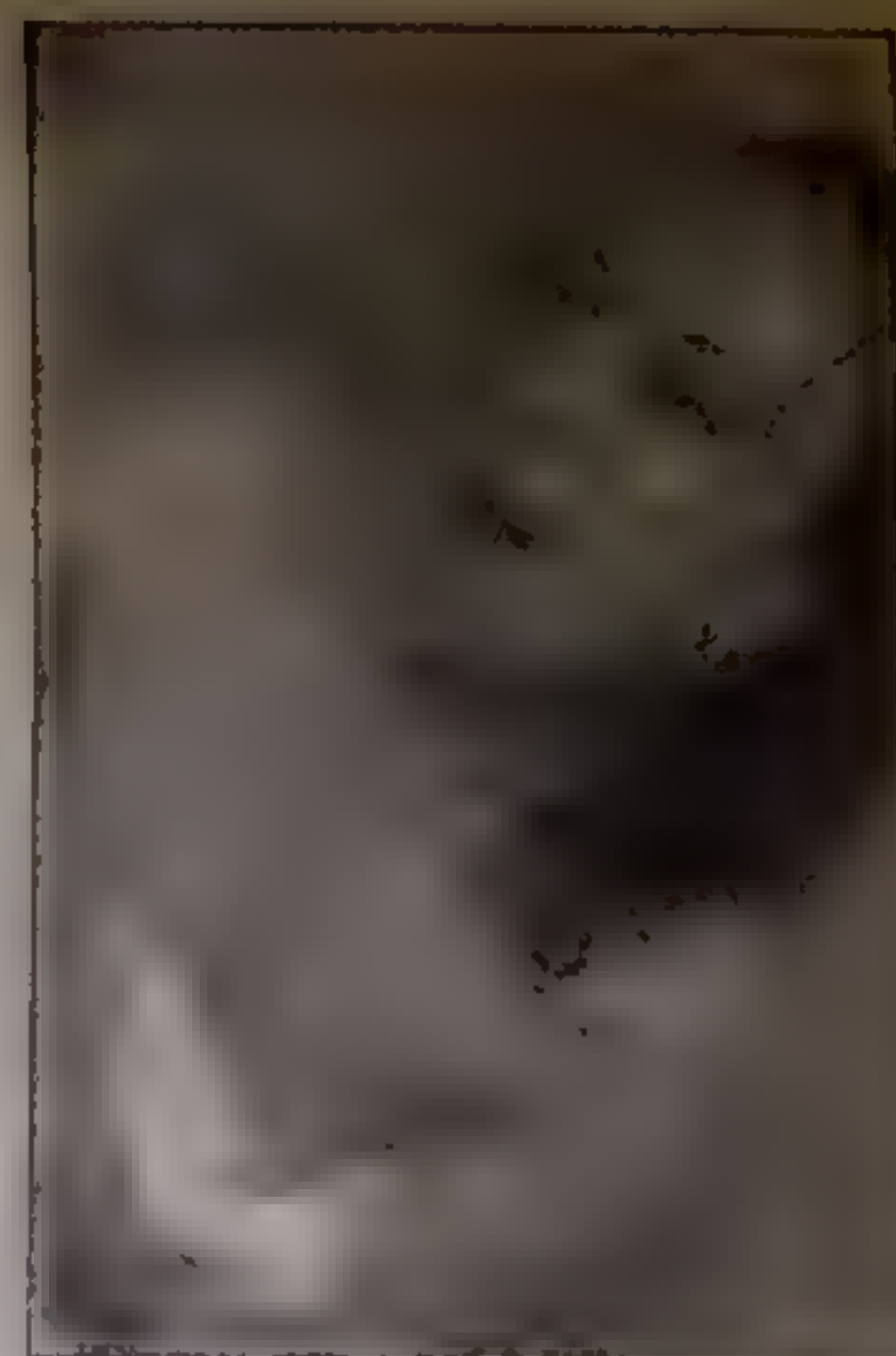
ДУШИСТЫЙ ВЕНИК

Настоящие любители бани никогда не отправятся в парную без веника. Легкое похлестывание тела — своеобразный массаж, усиливающий кровообращение, — способствует общему закаливанию организма. Наиболее распространены березовый и дубовый веники. Березовый прочен, гибок, помогает при болях в мышцах и суставах, оказывает успокаивающее действие. Его заготавливают в середине июня. Дубовый веник хорошо использовать при различных кожных

заболеваниях, а срезать ветки нужно в августе-сентябре. Можно добавить в любой веник несколько эвкалиптовых веток, тогда парная поможет избавиться от простудного заболевания, болей в суставах и мышцах. А можно присоединить к венику полынь, ромашку или другие лечебные травы.

АРОМАТНЫЙ ЧАЙ

После бани нужно обязательно отдохнуть и частично восполнить потерянную жидкость. Для утоления жажды наиболее подходят свежие соки, минеральная вода или хорошо заваренный чай со свежим вареньем или гречишным медом. Для более интенсивного потоотделения лучше заварить чай с липовым цветом, малиной, зверобоем или мятой. Совершенно недопустимо употребление спиртных напитков, в том числе и пива, до бани и во время процедуры. Это не только снижает эффективность парной, но и может привести к нежелательным последствиям — обмороку или тепловому удару. Еще несколько советов: если вы хотите похудеть с помощью бани, не следует пить много жидкости, лучше съесть дольку лимона, можно растереть тело смесью соли и меда, пивом. Чтобы сделать



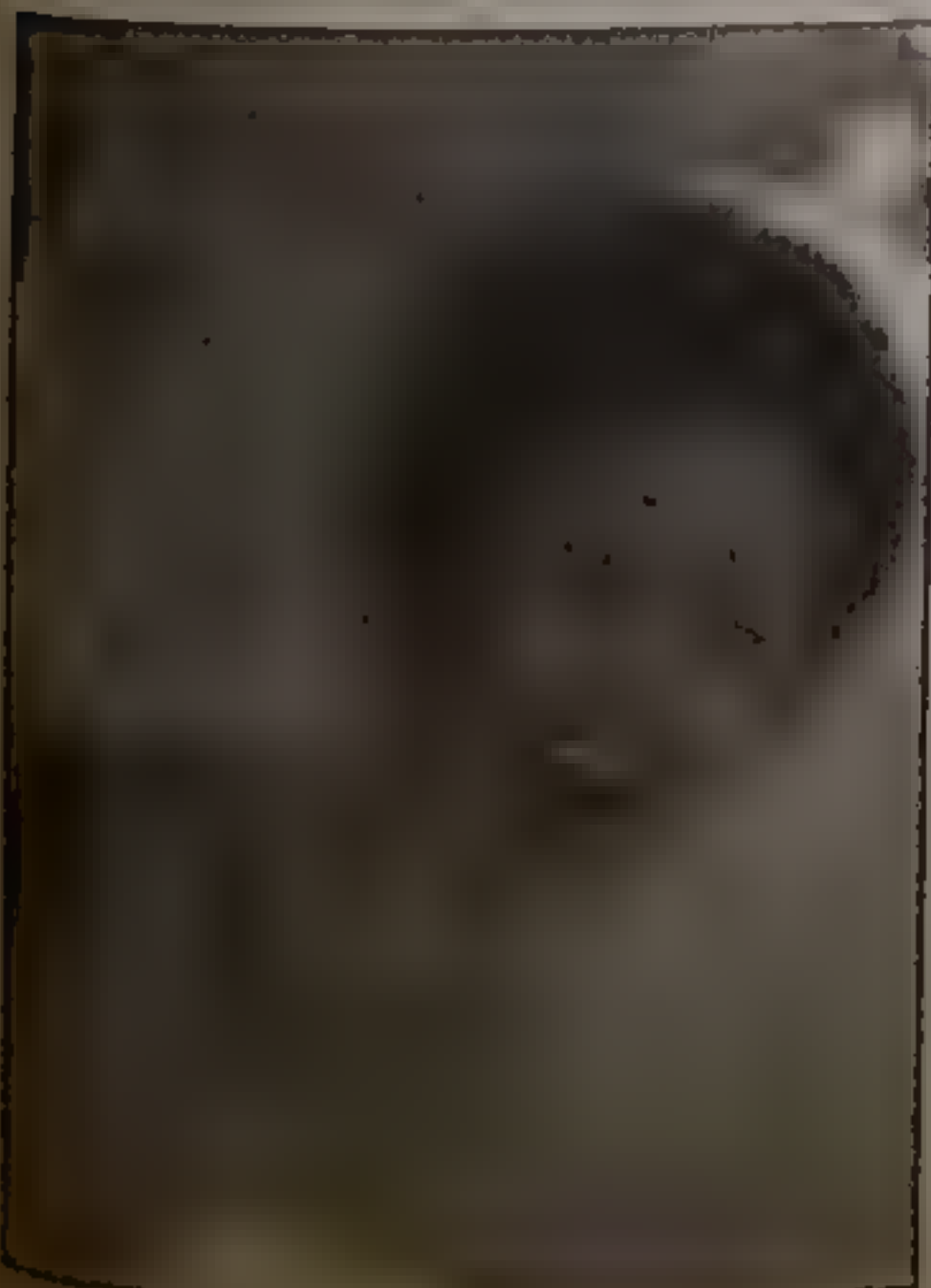
банную процедуру более приятной, положите на полочку свежесрубленный еловый лапник или пучок ароматных трав. Можно приготовить отвар или настой из листьев эвкалипта, мяты, липового цвета, зверобоя и др., а затем использовать его для «поддачи» на раскаленные камни. Чаще всего в парных «поддают» квасом или пивом. Это испытанные снадобья, дающие приятный аромат. Много секретов чудодейственного исцеления хранит баня. Каждый человек, хотя бы раз испытавший на себе ее воздействие, стремится туда снова и снова. Парьтесь и будьте здоровы!

«Северная правда»

ВОДА — СПАСЕНИЕ ОТ СТАРОСТИ

Старость не подчиняется календарю. Ты еще чувствуешь себя совсем молодым, полным сил, а на лице морщины, и кожа делается дряблой. Лицо стареет быстрее тела. Причину этого знали еще в древности: организму не хватает воды.

Первый трактат о быстром старении живого организма



без воды написал ученый и врач Авиценна, живший тысячу лет назад. Наблюдая несколько дней за дыней, спелой и сочной, которая за несколько дней на солнце стала сморщенной и высохшей, Авиценна сделал простой вывод: старость — это всегда сухость. Современные ученые говорят об этом несколько иначе: старость — это потеря клетками воды. Первыми эти грозные признаки проявляются на лице при неправильном питании.

Что происходит, когда сначала налегаем мы на твердую пищу, а затем, почувствовав жажду, много пьем? Лицо отекает, под глазами появляются и со временем закрепляются мешки и морщинки. Чтобы этого не случилось, надо еще до еды «смочить» желудок. Недаром европейцы начинают обед со стакана сока. Процесс пищеварения идет без сучка и задоринки.

Сухая же пища камнем ложится в желудке. Чтобы ее переварить, организм забирает воду где придется. Быстрее опять-таки из кожи лица.

Замечено, что быстрее стареют люди в домах, построенных из современных материалов. Бетон вытягивает влагу из пространства. Мы же, спасая от сухости пианино, ставим в него банки с водой, а о собственном организме заботимся хуже.

Помогают поддерживать влажность домашнего климата ваза с цветами и горшки с комнатными растениями. Еще более радикальное средство для омоложения — как можно больше находиться в воде. Причем не важно, где именно: в море, в речке, в ванной или в бане. Но лучше в парной, особенно для сухощавого человека, где под действием влажного веника и температуры клетки просто

разбухают от воды. На Западе утверждают: причина гениальности русских в том, что у них парная с веником. И не без основания. Пропарившись, увлажнившись, открыв кожные поры, сняв отработанные организмом клетки, человек задерживает процесс старения.

С этой же целью не торопитесь досуха вытираться полотенцем. Лучше на влажное тело надеть сухое белье. Тогда и влага, и тепло равномерно распределятся по организму. Тело защищено, а лицо осталось опять открытым. Но его влагу тоже надо сохранить. Вот тут и поможет толстый слой любого жирного крема. И, главное, повторяю: сначала жидкость, потом твердая пища. «Ешьте, чтобы жить, а не живите, чтобы есть» — так говорил еще Сократ.

Вера КРАСНОВА
«Вятский край»

ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК НАСЛАЖДАЕТСЯ ЖИЗНЬЮ

ПРОФИЛАКТИКА ВАРИКОЗА

ТРИДЦАТЬ, сорок, пятьдесят, шестьдесят лет...

Это важные вехи на дороге нашей жизни. Их можно пройти по-разному, разные опасности и тревоги подкарауливают нас на этом пути. Мужчин больше всего пугает утрата здоровья. Женщины переживают по поводу увядания красоты и молодости. Впрочем, молодость и красота — это ведь тоже синоним здоровья как духовного, так и физического, и в этом смысле являются наибольшим богатством человека. Если же научиться это богатство сохранять, можно остаться жизнерадостным и обаятельным человеком даже в восемьдесят.

Но уже переступая за сорок, серьезно задумайтесь, что ждет вас впереди, сохраните ли ясность ума и здоровье?

Конечно же, рекомендации каждому конкретному человеку должны быть основаны на индивидуальном подходе, но есть ряд общих положений. Не открою истину, если их назову, но уверена, далеко не все им следуют. Итак, необходимо рано встать, проделать гигиенические процедуры, растереть тело, принять контрастный душ, выполнить ряд упражнений или пройтись пешком минут 30. Еда в течение дня желательна тогда, когда появилось чувство голода. Но при этом второй прием пищи должен быть не позднее 16 часов. После чего полезно пить отвары и настой трав. И вообще, больше двигайтесь, не поддавайтесь соблазну понежиться на диване. Ужин не позднее 19 часов. Ложиться спать желательно до 12 часов.

Особенно тщательными оздоровительными процессами должны быть при болезненном состоянии организма. Обратите внимание на то, в какое время суток происходит обострение болезни, какие жизненные ситуации приводят к нему, какие процедуры, какая пища благоприятно влияют на вас, а какие наоборот — ухудшают состояние. Самый надежный для вас подсказчик и учитель — сам организм.

Что происходит с человеком, который постоянно перегружает свой желудок смешанной пищей и тем самым совершает насилие над сво-

ей тонкой системой регулирования сосудов? У него, естественно, возникают сосудистые патологии — гипертония, гипотония, вегетосудистая дистония. А ведь и повышенное, и пониженное давление — это результат сильно загрязненного кишечника.

Весной, особенно в марте, наш организм активно настраивается на вывод всего «ненужного». Это шлаки, токсины, соли. Надо ему активно помогать в этом. Срежьте несколько веточек березы,



поставьте в воду. Когда появятся почки, оборвите их и 7-8 дней пейте отвар, заваривая одну чайную ложку на стакан кипятка.

Осенью тоже необходим особый подход к себе, перед периодом всевозможных простудных инфекций. Чтобы помочь себе в этот важный момент, создайте фонд запаса и постоянного поступления витамина С. Это лимон, клюква, апельсин, из трав — зверобой, душица, мята. В этот период человеку желательно больше употреблять чеснока, ибо это хороший природный антибиотик.

Если у вас слабое звено — горло, то осенью 10 дней орошайте его настойкой прополиса (3-5 капель на 10 капель воды) или 5 дней подряд закапывайте 3-4 капли лихтового масла.

Если у вас прослеживаются явления холецистита, сбои в желудочных протоках, то не ждите приступа — пейте настой бессмертника или рыльца кукурузы. При плохой работе почек в августе-сентябре полезно применять 7-10-дневную арбузную

профилактику. А весной и зимой позаботиться о наличии витамина А.

Полезно влияют на наше здоровье и некоторые продукты. Это чай, мед, курага, изюм, сухофрукты, отруби, ржаной хлеб, пивные дрожжи, чеснок, фасоль и т.д.

Для улучшения работы сердца и почек 2 раза в год по 10 дней попейте чай из листьев березы (3/4 стакана 3 раза в день). Сами собирайте и пейте березовый сок. Чтобы не было недостатка в микроэлементах,

нужны мед, печень, сыр, бобовые, яйца.

Но самое главное — это движение. Разумное отношение к себе и постоянное наблюдение за собой в течение дня позволят каждому сохранить возможный жизненный потенциал.

История медицины не знает случая, когда долгожителем стал бы мрачный, лишенный чувства юмора человек. Всегда считалось, что эмоциональная уравновешенность достигается глубокой верой в добро, совершенством молитв, почитанием старости, сохранением памяти об умерших. А старым и больным слышит тот, кто утратил интерес к жизни, потерял опору, поскольку важной считалась крепость не тела, а духа. Человек может быть здоровым и счастливым, когда он духовно и физически чист и богат.

З. ИСМАИЛОВА,
врач-методист республиканского центра медицинской профилактики,
«Кабардино-Балкарская правда»

БИНТУЙТЕ ноги эластичным бинтом или надевайте специальные медицинские чулки, колготки перед любой физической нагрузкой.

Займитесь плаванием — это лучшая профилактика варикозного расширения вен.

Забудьте о велосипеде! Езда на нем венам в тягость.

Снимайте усталость ног ежедневными водными процедурами с морской солью (если ее нет, возьмите обычную поваренную). Налейте теплую (38 градусов) воду в ванну до середины икр, растворите 1-2 столовые ложки соли и побродите в искусственном «море» 5-10 минут.

Вместо соли можете воспользоваться настоем трав: возьмите по 4 столовые ложки цветков ромашки и листьев перечной мяты или такое же количество листьев шалфея и тысячелистника. Залейте сбор 2 литрами крутого кипятка в эмалированной кастрюле, нагревайте 15-20 минут на медленном огне, процедите и добавьте в ванну.

Чередуйте водные процедуры с контрастным душем: пусть щекощущие, попеременно то холодные, то горячие струйки приятно массируют ноги снизу вверх.

Включайте в рацион горох, фасоль, чечевицу, сою, салат, зеленый лук, печень, яичный желток, кукурузное, оливковое масло — все это источники витамина Е, придающего венам эластичность. А также продукты, богатые витамином С, которые делает вены прочными: плоды шиповника, сладкий перец, черную смородину, клубнику, петрушку, укроп.

Воспользуйтесь советом легендарного Генри Форда, который дожил до 95 лет, ни разу не пожаловавшись на боль в ногах. Отец автомобиля был уверен: сохранить прекрасную форму ему помогло то, что он никогда не стоял там, где можно было сидеть, и никогда не сидел там, где можно было лежать. Медики полностью согласны с рецептом американского магната: при малейшей возможности старайтесь вытянуть ноги, а еще лучше — придайте им возвышенное положение.

Светлана ЕВСТАФЬЕВА
«Известия Мордовии»

ЕСЛИ КТО ЕГО ПОПЬЕТ, ТОТ ЗДОРОВЬЕ ОБРЕТЕТ

ЭТО САБЕЛЬНИК, волшебный сабельник, такая водная лиана, которую пройдешь и не заметишь, а столько в ней лечебной силы, что не сравнится никакое лекарство, даже знаменитая Инолтра. Судите сами: Иван Андреевич, проживающий в нашем городе, несколько лет страдал остеохондрозом, потом полиартрит, который «зацементировал» все суставы: не мог сидеть, ходить, держать ложку, поднять руку, ногу, каждое движение вызывало сильнейшие боли, лечение в больнице не помогало, и он был прикован к постели, оставшись один на один с болезнью да женой, которая как могла поддерживала любимого человека и вселяла веру в его исцеление. И эта вера им помогла. Они узнали про сабельник. Получили его от целителя-травника со всеми рекомендациями, и лечение началось. Началась жесткая борьба за жизнь. Направили режим питания, ежедневно растирали до боли опухшие руки и ноги, каждый пальчик, и не по одному, а по 2-3 раза в день. Пил настойку сабельника по 1 ст. л. 3 раза в день, а потом и по маленькой рюмочке. Через неделю опухоль спала, руки и ноги стали двигаться, а еще через неделю он встал, а еще через неделю отбросил палочку, но лечение продолжалось так же активно.

А когда закончился последний флакон со спасительной жидкостью, они приехали ко мне. Вышел Иван Андреевич из машины и сказал: «Вы видите перед собой человека, которого спас сабельник, человека, которого, чтобы помыть в ванне, носили на носилках, а теперь я жив, хожу, но еще болят колени, дайте мне срочно сабельник, чтобы закончить лечение, и я буду здоров!» Это ли не чудо! Чудо, которое свершилось благодаря травке, которая как саблей отсекала болячки, все вредное, что накопилось за прожитые годы, почистила суставы, кровь, каждую клеточку в организме и вернула человека к жизни.

А еще я могу сказать о себе: после лечения сабельником прошел шейно-грудной остеохондроз, перестали хрустеть суставы, рассосались соли у большого пальца на правой ноге, такие косточки вырастают у многих женщин к 40 годам. А еще в климактерический период у женщин появляются миомы, полипы, эндометриоз, нарушается обмен веществ и многое другое.

Так же было и с моей приятельницей, у которой в 38 лет обнаружили мастопатию и миому 10 недель. Она пришла вся заплаканная и просила помощи. На операцию не согласилась, так как от многих слышала, что вырезанные опухоли имеют свойство возвращаться, а удален-

ный орган повторно не вырастет. И мы начали лечение болиголовом и сабельником совместно. После первого курса лечения миома уменьшилась до 5 недель, после второго — исчезла, а третий курс был закрепляющий. Сдала анализ крови и пришла с результатом к врачу. Доктор даже не поверила и сказала: «Не может быть! Наверное, лаборантка ошиблась. Сдайте анализ крови повторно». Анализ крови был в норме, и все обошлось без операции. Болиголов и сабельник вернули женщину к активной жизни, и вскоре она забеременела. Радости не было предела. Значит, организм ожил и начал работать с новой силой. И еще один человек спасен от «ножа», и спасен силою природы, нашими добрыми помощниками, лечебными травами. Вот вам и сабельник, действительно «Волшебный сабельник»! Лечите этим чудесным растением, которое подарила нам наша природа — себя, своих детей, внуков. Лечите свои разрушенные суставы — на сегодняшний день в природе нет ничего эффективнее сабельника при артритах и ревматизме. Лечите доброкачественные и злокачественные опухоли в паре с болиголовом, и произойдут чудеса исцеления. А также он поможет женщинам при гинекологических заболеваниях, при болезни печени и желчных путей, туберкулезе легких, болезни Бехтерева, же-

лудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, лейкозе, нарушении обмена веществ.

Курс лечения сабельником 30-45 дней. Нужно выпить 1 литр настойки, на что потребуются 100 граммов сухого сабельника. В запущенных случаях нужно выпить 3 литра настойки с растиранием больных суставов. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в 50 мл воды.

Если от вас отвернулась медицина, не отчаивайтесь, идите в природу, ищите ту травку, которая вам поможет, и вы обязательно ее найдете. Только верьте в силу трав! Разумной природой все предусмотрено. Нет такой болезни, на которую не нашлось бы травы. Матушка природа еще никого не списывала умирать!

Счастья вам и здоровья, дорогие читатели! В этом году могу выслать лечебные травы: сабельник, болиголов, боровую матку, грывную и черную траву, лапчатку, исландский мох, багульник, лопух, анисовый, паслен черный. Семена лечебных трав: болиголова, расторопши, паслена черного, лопуха анисового. При переписке вкладывайте конверт с четко подписанным обратным адресом. Писать по адресу:

427433, Удмуртия,
г. Воткинск-3, а/я 23,
КОРЕПАНОВОЙ Алевтине
Михайловне.

ЕСТЬ ЛИ ПОД ПЬЯНСТВОМ МИСТИЧЕСКАЯ ПОДОПЛЕКА

СОВРЕМЕННЫЕ психологи раскрыли тайну таких вещей, как сглаз и порча, и доказали, что за всем этим кроется не нечто сверхъестественное, а вполне реальное и научно объяснимое. В религии и оккультно-мистических учениях считается, что случаи беспробудного пьянства — это есть не что иное, как «вселение» в человека одного из низших астральных бестелесных существ (в православии их называют «бесами»). Это существо, вселившись в человека, овладевает им, и вот этим-то и объясняется безудержная тяга к алкоголю, невменяемость, нечувствительность к различным методам лечения, бесчувственность по отношению к родным и близким и т.д. Это состояние называется «одержимость». Но давайте посмотрим, нельзя ли найти всему этому более простое объяснение. Явление «одержимости» алкогольным бесом» обычно встречается у добрых безотказных людей. Про них обычно говорят, что когда он трезв, то он «золо-

той» человек, но когда он выпьет, то его словно подменили. Становится злым, раздражительным, агрессивным. Эти «золотые люди» являются алкоголиками по причине слабости. «Золотые люди» — это безотказные люди, которые всегда готовы бескорыстно помочь. Но эта их черта на самом деле является слабостью и бесхребетностью, которые маскируются под доброту. Такой человек является не добрым, а просто слабым. Это не доброта, это потакание своей слабости. Периодически такие «золотые» люди срываются в запой. Во время запоя эти люди преображаются полностью — они становятся злыми и агрессивными. Родные и близкие при этом поражаются тому, что человек во время пьянки превращается в свою противоположность. Могут подозревать, что здесь имеет место «одержимость», но на самом деле все гораздо проще. Просто эти добрые, безотказные и золотые люди иногда не выдерживают нагрузки. Как уже было

сказано, их доброта и безотказность зачастую не доброта, а слабость, бесхребетность, неспособность навести в своей жизни порядок. Подсознательное раздражение копится, и периодически оно вырывается наружу. Пьянство (запой) — это единственная возможность позволить себе «выпустить пар». Во время запоя этот человек полностью «отпускает» себя, и все накопленное и подавленное раздражение и злость выплескиваются наружу. А со стороны все это выглядит так, будто человеком овладело потустороннее существо. Таким образом, мы видим, что та вещь, которая казалась «одержимостью», на самом деле имеет под собой чисто психологическую подоплеку. И здесь нужна помощь не экстрасенса, а психолога и травника.

Психолога сейчас можно найти практически в каждом городе. А если вам нужны травы для лечения пьянства, то эти травы могу выслать вам я.

Мой адрес: 352909, Краснодарский край, г. Армавир-9, а/я 5, Голованову Александру Владимировичу. В свое письмо прошу вкладывать конверт с обратным адресом. Буду рад помочь.

НЕ ПОЗДНО СОБИРАТЬ И В НОЯБРЕ

В СРЕДНЕЙ и южной полосе России до появления снега и в ноябре еще можно собирать целебные растения, которым все больше уделяется внимания в долечивании хронических заболеваний. Увы, мы их, как правило, не долечиваем, оставляя их «хвосты» в нашем организме, и тем самым подвергаем его на многие годы хронической интоксикации, обострениям всяких болячек, сидящих в нашем теле.

Растения помогают и в «обрывающем» лечении начинающихся болезней. При ангине и ларинго-фарингитах нужно жевать шалфей, смолу ели, сосны, при бронхите — принимать настойки листьев зверобоя или эвкалипта, делать ингаляции последней натошак 30-50 капель или пихтового масла (5-6 капель) на отваре картофеля в мундире (1 стакан), сделав сотню-полторы вдохов. Отвар тут же и выпивают. Еще быстрее обрывает грипп, острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ) прием с первых часов заболевания (познабливание, ломота) настойки корней противовирусной таволги вязолистной (30 размельченных сушеных ее корней, 50 мл настойки календулы и 200 мл воды). Принимаем

по 2 ч/л 3 раза в день. Этой же настоеккой смазываем и герпетические высыпания на губах и коже (при гриппе, опоясывающем лишае), лечим и вирусные гепатит и панкреатит. Правда, при последних принимаем настойку уже не по 3-4 дня, а по 7 дней.

Итак, в ноябре, не дожидаясь снега, ведем сбор плодов боярышника, рябины, облепихи, можжевельника, калины, шиповника, а в начале месяца копаем корни валерианы, герани, девясилы, дудника, копытника, калины, кровохлебки, лапчатки прямостоячей (калгана), лопуха большого (репейника), одуванчика, окопника, папоротника мужского, пырея ползучего, чистотела, таволги вязолистной, щавеля конского.

Корни одуванчика, репейника и пырея ползучего отличны для очищения организма от шлаков, радионуклидов, для оздоровления печени (особенно тут полезен одуванчик), почек (репейник), для выведения из организма избыточных холестерина, протромбина, липопротеидов (пырей ползучий). Уникальны в этом случае и корни девясилы. А корни таволги, растущей по берегам рек, по болотам и другим водоемам, чистотела не любят,

как и шиповник, зверобой, кипячение. Их настаивают в бутылке на 20-30-градусном спирте, бутылку помещают на полчаса в кастрюлю с горячей водой (до 90 градусов), но не кипятят. Шиповник заваривают кипятком в термосе. Корни для лучшей их сохранности размельчают в порошок, особенно перед их настаиванием и приготовлением из них отваров.

Ползучие корневища копытника наряду с горькой полынью, золотысычанником входят в состав настоекки, вызывающей отвращение к алкоголю. Настойка чистотела угнетает новообразования. От бородавок и папиллом смазывают их ею по 2 раза в день.

В лесах еще можно собирать для квашения и тушения вечнозеленые листья глухой крапивы (яснотки), помогающей от бронхитов, гравилата городского, заячьей капусты (кислицы). Так что и в ноябре продолжаем эти заготовки, оставляя, конечно же, хотя бы пятое растение (корень) для размножения.

Президент института натуропатии (естественных методов лечения), кандидат медицинских наук **В.Н. СЕРГЕЕВ**

САМА СЕБЕ ДОКТОР

Н АШ ИНСТИТУТ против широкого использования синтетических препаратов. Наша официальная медицина ставит пациента в позицию пассивного потребителя врачебных назначений, начинает лечение с опозданием на несколько дней, недель, месяцев. Скажем, сегодня днем у вас появились боли при глотании, покраснели и увеличены небные миндалины, покраснела глотка. К врачу вы попали лишь на следующий день, а назначенные препараты приобрели еще днем позже. А болезнь за этот срок уже успела пустить «корни», а нередко и дать осложнения. При подобных явных острых или обострившихся хронических воспалительных заболеваниях дорога каждая минута, важно «обрывающее» лечение. Тут, конечно же, высока роль домашнего или хотя бы семейного врача, который (в идеале) должен жить в том же или соседнем доме. Но пока такую возможность имеет мизерная часть населения, мы ищем пути самооздоровления.

Скажем, при тех же начи-

нающихся ангине, фарингите, ларингите рекомендуем немедленное жевание шалфея, полоскание глотки его настоем. А при начинающемся катаре трахеи (трахеите), обычно переходящем в бронхит, отлично помогают ингаляции с пихтовым (эвкалиптовым, основным) маслом — по 5-6 капель на стакан горячего отвара картофеля в мундире. Сделав 100-150 вдохов, отвар тут же и выпивают. Своевременно и грамотно проведенные 3-5 таких процедур тут же обрывают болезнь «в зародыше». А при остром респираторном вирусном заболевании (ОРВИ) хороши ингаляции и полоскания носоглотки слабым раствором чеснока.

Кроме своевременности и доступности предлагаемых нами средств домашнего лечения, мы уделяем первостепенное внимание использованию естественных и безопасных средств. Так даже у 120 лекарственных растений мы определили их съедобность. Все это мы излагаем в лечебнике «Домашний доктор», выпуск которого возобновили после 70-летнего пе-

рерыва. Правда, распечатывать их удастся пока лишь для посетителей курсов и семинаров под одним именем названием и групповых консультаций по домашнему лечению атеросклероза, ишемии, гипертонии, остеохондроза и т.п. распространенных заболеваний в крупных коллективах. Тут мы не только детально за 1-2 часа излагаем методики таких естественных средств домашнего лечения, но и даем урок самомассажа, лечебной гимнастики, техники составления растительных сборов и приготовления настоев, отваров, настоек. Кстати: при неосложненном остеохондрозе на 1-е место вышел именно массаж, а при таком же неосложненном атеросклерозе — плавание в бассейне, бег трусцой, для профилактики катаров глотки, небных миндалин — полоскание их 1,5% раствором морской соли (лучше на слабом отваре ромашки).

Желающие получить такие уроки здоровья могут обратиться по телефону к старшему научному сотруд-

нику института Елене Владимировне Румянцевой: 497-23-94.

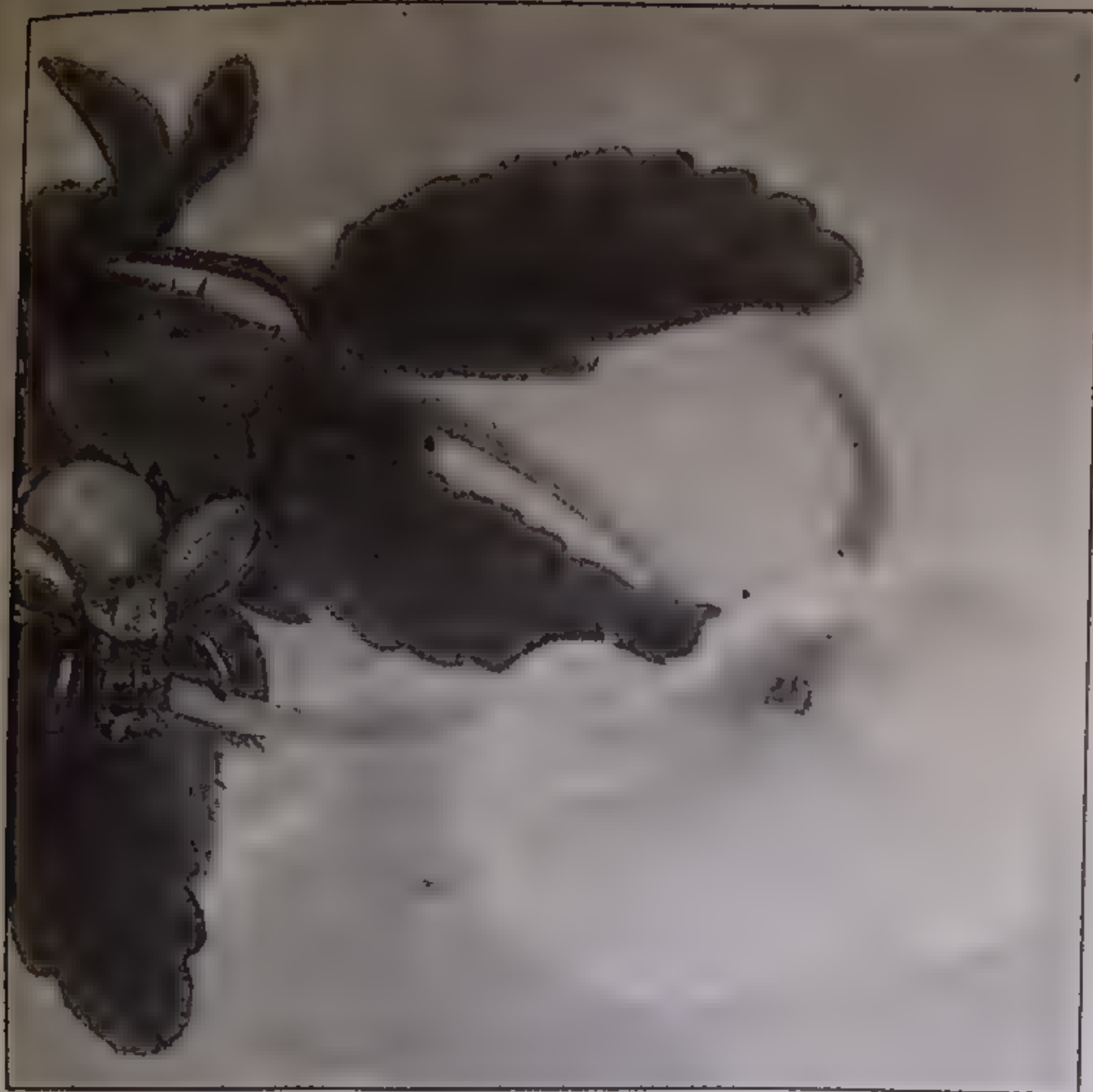
Лучше, конечно, пройти еще и индивидуальную консультацию с дообследованием и получением личных рекомендаций, что осуществляется по предварительной записи по тому же телефону.

Кстати, мы разработали эффективную методику выявления причин головной боли с функциональными пробами и путей их устранения, долечивания спаячно-рубцовых изменений в миокарде после его инфаркта давностью не более 4-6 месяцев, лечения травами вирусных заболеваний. Так, настоеккой цветов таволги мы вылечиваем опоясывающий лишай за 5-7 дней вместо обычных 1,5 месяцев. Она оказалась эффективной и в лечении других вирусных болезней, включая гепатит, панкреатит.

Президент института натуропатии (естественных методов оздоровления), кандидат медицинских наук **В.Н. СЕРГЕЕВ**

143520, санаторий «Истра» Истринского района Московской области, дом 16, кв. 58.

РАСТЕНИЯ



кашле и бронхите йоги советуют 30 г изюма размачивать в воде 45 мин. и есть с молоком по вечерам.

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ИЗ НАСТОЕВ ТРАВ

По мнению медиков, лечебный эффект горячих ванн с добавлением отваров разных трав при всей простоте такого средства нередко бывает весьма заметным. Очень полезно действие ванн на восстановление правильного обмена веществ при появлении в печени или почках камней, при подагре, при судорогах, болях в желчном пузыре, кишечнике, желудке, почках.

Например, ванны из настоя хвоща применяются при болях в почках и мочевом пузыре. Траву измельчают, заливают холодной водой, кипятят полчаса, потом выливают в ванну. Если долго не заживает какая-то рана, то смоченную в отваре хвоща тряпочку прикладывают к ней.

Ванны из настоя листьев грецкого ореха прекрасно лечат разные раздражения кожи, лимфатические железы, успокаивают. Свежие и сушеные листья заливают холодной водой, кипятят почти час в хорошо закрытой посуде.

Ванны с добавлением отвара валерианы полезны для тех, кому нужно успокоить нервы, избавиться от

чрезмерного возбуждения, отрегулировать работу сердца после нервного стресса, волнения, снизить давление крови.

ЦВЕТОЧНАЯ ПЫЛЬЦА

Пыльца — это мужские половые клетки цветочных растений. Размер пыльцевых зерен колеблется у разных растений от 0,01 до 0,25 мм. Химический состав пыльцы различных растений количественно не однороден. Пыльца представляет собой природный концентрат всех необходимых для нормального развития организма веществ. Прежде всего это необычайно богатый продукт питания, не имеющий по полноценности другого аналога в природе.

Успешно применяется как лечебный препарат при недостаточности белкового питания, истощении. Под влиянием пыльцы увеличивается аппетит, улучшается усвоение пищи, нормализуется работа эндокринной системы. Пыльца считается наилучшим укрепляющим средством. В педиатрической практике получен хороший эффект при лечении анемических, рахитических, нервных, умственно отсталых детей и при нарушении роста.

Значительное возрастание гемоглобина и красных кровяных телец позволяет рекомендовать пыльцу как лечебное средство при лечении анемии не только у

детей, но и у взрослых. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций мозга, положительно влияет на сосуды. Пыльца способствует восстановлению нормальных функций нервной системы, при неврозах, последствиях операций на головном мозге и др.

Применяется как лечебное средство при различных формах атеросклероза, заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Лечение различных заболеваний печени, гепатита проводится на фоне диеты. Пыльца долго сохраняет лекарственные свойства растения, которому она принадлежит. В целом же пыльца каждого растения имеет широкий спектр действия, а пчелиная обножка имеет в своем составе пыльцу многих растений. Употребление пыльцы должно проходить под наблюдением врача.

Курс лечения составляет не менее 1-1,5 месяцев. Лучший метод приема — растворить пыльцу в теплой медовой воде и настаивать до набухания пыльцевых зерен. Профилактическую дозу принимают утром за один прием. Для взрослых доза — 20 г в день, лечебная — 32 г в день. Дозы для детей: от 3-5 лет — 12 г в день, от 6 до 12 лет — 16 г в день, после 12 лет — 20 г в день.

Абрикос. Содержит до 20-27% сахаров, органические кислоты — салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и В₁₅. Абрикосы богаты солями калия, железа. Абрикосы оказывают целебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, при ожирении. Сушеные абрикосы — курага и урюк являются мочегонными средствами. Абрикос улучшает память и повышает работоспособность мозга. Он богат микрокаллем, необходимым для сердца, а также увеличивает гемоглобин в крови, который способствует сопротивляемости организма, а также помогает при анемии. Абрикосы богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга и прекрасно его тонизируют. Недавно ученые установили его явно положительное действие на сосуды мозга.

Аир обыкновенный — многолетнее травянистое

растение 60-120 см высоты с корневищем до 1,5 м длины. Аир растет по берегам рек, озер, прудов, на заболоченных участках. Он распространен в южных районах Сибири, Дальнего Востока, в средней полосе России, Восточном Казахстане, Якутии, некоторых районах Кавказа и Средней Азии. Листья линейно-мечевидные, собраны пучками на верхушке корневища. Цветоносный стебель прямостоячий, не ветвистый, с верхушечным соцветием-початком. Цветки с простым пленчатым околоцветником. Плод — продолговатая красная ягода. Цветет с мая до конца июля. В медицине используют корневища как средство, повышающее аппетит и улучшающее пищеварение. Применяют в виде отвара, порошка, водного и спиртового настоя. Аир входит в состав горькой настойки, желудочного сбора, а также викалина и викаира, используемых при язве желудка. Аир заготавливают осенью. Корневища выкапывают, промывают, подвяливают на открытом воздухе, нарезают на части 15-20 см и сушат в хорошо проветриваемых помещениях при температуре выше 30-35 градусов.

Аконит. В греческой мифологии покровительницей отравителей считалась Геката — богиня злого волшебства, ночных кошмаров. В арсенале Гекаты нередко упоминается растение, которое в истории человечества получило громкую печальную славу. Речь идет о аконите, называемом также борцом, о целом ботаническом роде аконит. Эти стройные травянистые растения с блестящими темно-зелеными листьями несут на верхушке стебля кисть темно-синих или фиолетовых цветков. Строение цветка напоминает изящную дамскую туфельку. Но не стоит поддаваться очарованию растения, оно ядовито. Народные названия, такие, как, «волчья смерть», «царь зелье», «мучитель трава», и т.д., говорят сами за себя. Однако мнение древних о том, что каждый яд является и лекарством, полностью подтверждается на примере аконита. В русской народной медицине аконит известен как наружное болеутоляющее средство.

Продолжение следует

ЗАГОТОВКА И ХРАНЕНИЕ ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

Собирать лекарственные растения обязательно теплым, солнечным, сухим днем. Собранные не смещивайте, а держите в отдельных мешочках. Сушить травы нужно в тени, желательно, чтобы над травой «гуляли» легкие сквозняки.

Полезные для человеческого организма вещества есть во всем растении или в отдельных его частях — корнях, стеблях, листьях, цветках, коре, почках. Собирать растения нужно в момент наибольшего содержания в них ценных компонентов. Если для лечения нужно все растение или его цветы, сбор производят в начале цветения. Листья собирают перед цветением. Корни, корневища, клубни заготавливают осенью или ранней весной.

Периоды заготовки такие:

с конца января и до конца марта — почки деревьев и кустов;

с конца августа и до заморозков — корни;

семена собирают, когда они полностью вызрели; созревшими собирают и плоды.

Все растения собираются в сухую ясную погоду с 8-9 часов утра или с 16-17 часов вечера. Характер сушки зависит от сырья. Цветы, листья, травы сушат в проветриваемом помещении без доступа солнечных лучей. Почку сушат в прохладном помещении. Травы, содержащие эфирные масла, сушат медленно при температуре не выше 35.



Продолжение,
начало в № 9.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ

Сырье, содержащее витамин С, сушат при температуре 80-90, чтобы не произошло окисление аскорбиновой кислоты. Корни, корневища промывают в холодной воде, нарезают на части и вялят на солнце или в духовке.

Ягоды, семена сушат в духовке или на солнце. Высушенное сырье содержит 8-15% влаги, корни при сгибании должны ломаться, цветы — растираться в порошок, а плоды не должны слипаться.

Хранят сырье в картонных коробках, полотняных мешках, ящиках. Растения, содержащие эфирные масла, хранят в стеклянной посуде с притертой пробкой. Срок хранения цветов, трав 1-2 года, корней, коры 2-3 года.

СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТЕНИЙ

Лекарственные растения применяются в медицине в виде порошков, настоев, отваров, настоек, экстрактов, мазей, соков.

● Порошки получают путем размельчения листьев, корней.

● Настои — самая распространенная форма. Перед приготовлением настоя сырье измельчают до 3-4 мм, а плоды и семена — до 0,5 мм. Сырье помещают в стеклянную или эмалированную посуду и заливают кипятком, томят на водяной бане 15 минут, охлаждают, затем фильтруют.

● Отвары чаще готовятся из подземных частей растений (клубни, корни, корневища). Измельченное сырье заливают кипятком, кипятят 15-30 минут, настаивают и фильтруют.

● Настойки готовятся на 40 или 70 гр. спирте из расчета 1:10.

● Настаиваются 7 дней при частом взбалтывании, затем фильтруются.

● Мази готовятся на вазелине, лучше на свином сале, коровьем масле или растительном масле.

● Соки из свежих растений являются самыми ценными для лечения многих заболеваний.

● Экстракты — гущенные вытяжки.

ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В КАЖДОМ ДОМЕ

Зверобой — для снятия боли в желудке.

Ромашка — для лечения воспалительных процессов, полоскания горла.

Хвощ — для лечения многих внутренних болезней, почек.

Пустырник — успокаивающее средство.

Василек — мочегонное средство.

Календула — для лечения желудка, печени, почек.

Крапива — для уменьшения кровотечения.

Березовые почки — для лечения воспаления слизистой оболочки желудка, язвы.

Шиповник — регулирует обмен веществ в организме, повышает сопротивляемость организма заболеваниям.

Боярышник — для регулирования давления, улучшения работы сердца.

Корень валерианы — средство для успокоения нервной системы, улучшения работы сердца, снятия головных болей.

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО

Практически у всех народов сохранилась традиция собирать различные съедобные травы. Использование этих дикорастущих даров лесов, лугов и полей позволяет обогатить пищу витаминами, белками, углеводами, жирами, минеральными солями и иными полезными для человека веществами, придать пище изысканность и принести на стол дополнительные продукты питания.

Салат из крапивы. На 100 г молодых листьев берут 1 головку репчатого лука, 1 стол. ложку растительного масла, 1 чайную ложку уксуса, 1 яйцо. Крапиву промывают, мелко нарезают, вместе с шинкованным луком протирают в ступке, солят; поливают уксусом и маслом, украшают вареным яйцом.

Окрошка «Весенняя». На 100 г крапивы (лебеда, щавель) берут 0,7 л кваса, 1 стол. ложку тертого хрена, 50 г зеленого лука, 150 г печеной свеклы, 200 г отварной рыбы, зелень укропа, соль. Молодые листья крапивы слегка отваривают, отжимают, мелко рубят и разводят квасом, добавляют ложку тертого хрена, мелко нарезанный лук, укроп и свеклу, посыпают солью. Окрошку охлаждают и подают с отварной рыбой.

ЛЕЧЕНИЕ СУХОФРУКТАМИ

Сухие плоды содержат целебные вещества в более высоком количестве, поэтому употреблять их нужно умеренно (например, фиников можно съесть в день не более 4-6 штук). Сухофрукты перед употреблением почти всегда необходимо размачивать и затем тщательно жевать. Замачивать их лучше всего в холодной воде. Тогда через час или два, а иногда больше — это уже готовая еда. Компот из сухофруктов не стоит готовить традиционным способом: достаточно просто залить их кипятком и плотно закрыть кастрюлю крышкой. Когда вода остынет, плоды будут мягкими, как при длительной варке. Не спешите добавлять сахар: пропадает естественный вкус фруктов. Положите лучше немного меда. Сухофрукты, очищенные от косточек и сердцевин, пропустите через мясорубку. Полученную массу храните в холодильнике и ешьте по 1-2 ст. ложки перед сном для лучшей работы кишечника, смешав, например, с овсяными хлопьями, фруктовыми соками, или употребляйте с травяными чаями. Перед употреблением мойте сухофрукты очень тщательно, т.к. при массовой сушке они часто обрабатываются серой, химикалиями. Курага, урюк, кайса славятся высоким содержанием калия, органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Размоченные сухие абрикосы (всего 100-150 г) прекрасно очищают кишечник. Так же действует и чернослив. Инжир очень полезен при всех заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сердечных, бронхальной астме, склонности к тромбозам, анемии. При простуде, сухом кашле и коклюше эффективно народное средство: 4-5 шт. инжира запаривают в 1 ст. молока; затем растирают; принимают по 1/2 стакана 2-4 р. в день в теплом виде. Еще в древности высоко ценили способность изюма укреплять легкие, сердце, нервную систему и даже «подавлять гнев». Кишмиш особо ценится за высокое содержание калия. При

О НИХ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ ВСЕ

Дорогие товарищи!
Пишут вам родители, которые привезли своих детей, страдающих тяжелым недугом, заиканием, в город Лиски Воронежской обл. к народным целителям Алексею Андреевичу и его сыну Алексею Алексеевичу Иванкиным. Приехали мы из разных городов России и разных регионов СНГ. Возраст наших детей от 4 до 26 лет, не питали никаких излишних иллюзий, так как почти все мы прошли через «руки» нашей официальной медицины. Нам, родителям, очень хотелось помочь своим детям избавиться от этого страшного недуга заикания, и мы, наверное, ждали чуда больше, чем наши дети. И чудо случилось: через десять дней мучительной работы — борьбы со стороны целителей и с нашей стороны — наши ребята заговорили чисто, уверенно и смело. Трудно сразу осознать это событие, не хватает слов, чтобы выразить нашу радость и благодарность нашим спасителям.

Низкий вам поклон и огромное человеческое спасибо, Алексей Андреевич и Алексей Алексеевич! От наших ребят и от нас, родителей. Мы все просим редакцию газеты «Домашний доктор» опубликовать наше письмо вместе с фотографией, на которой наши дети радостно скандируют: «Конец заиканию!», так как считаем, что о таких людях, как отец и сын Иванкины, должны знать все.

**Полный адрес и телефоны целителей: 396407,
Воронежская обл., г. Лиски, ул. Гагарина, дом 8.
Иванкину Алексею Андреевичу
Телефоны: 3-31-21, 3-28-64, 3-41-06.**

Лечебное стихотворение Иванкиных

Нервы свои не урони.
Держи их крепко, крепко.
Тогда и промахи твои
Будут случаться очень редко.
Когда гармония души,
Другого счастья нет.
Тогда живи, твори, дыши
Во весь свой Белый Свет.
Ну, а если уронил
Гармонию Вселенной,
Тогда и Белый Свет не мил
Без Лиры вдохновенной.
Мозги свои не урони.
Держи их крепко, крепко.
Тогда несчастья твои
Возможны очень редко.
Всем! Всем! Всем!

Как пользоваться. Хорошо знать наизусть. Читать для себя (можно мысленно) каждое утро, лежа в постели, до подъема, то есть накануне каждого нового дня. Читайте только для себя. Возьмите это на годы.



В редакцию пришло несколько писем с просьбой уточнить рецепт от гипертонии, присланный Б.В. Горячевым и опубликованный в одном из номеров газеты. Мы переслали их автору рецепта Б.В. Горячеву и в ответ получили это письмо.

Здравствуйте, уважаемая редакция газеты «Домашний доктор».

Получила от вас письмо с просьбой уточнить рецепт от гипертонии, которым вылечился мой муж Горячев Борис Владимирович. Пишу «Горячев», как и подписывался мой муж (Малых Борис Владимирович). Муж писал вам, что лечит рак поджелудочной железы, но болезнь одержала победу, и Бориса не стало 23 апреля 2001 г. Он очень хотел помочь больным людям, сам намучился за свою жизнь. Но гипертония сдавалась через 12 дней приема вот этой смеси, хотя мучила его с юности до старости.

Взять 10 лимонов средних размеров, помыть их не сильно горячей водой, дать ей стечь, порезать, как в чай, и все сложить в трехлитровую банку. Затем положить туда 0,5 л меда (0,5 л, а не 0,5 кг), 0,5 л сока алоэ, 0,5 л спирта (муж брал коньяк) или водки. Банку закрыть капроновой крышкой и поместить в темное место на 40 дней. На 41-й день начинать пить по 1 ст. ложке за полчаса до еды 3 раза в день.

Муж пил 12 дней, на 13-й день давление нормализовалось и 1,5 года, до самого последнего дня, не поднималось выше 120/80. Несколько наших знакомых тоже расстались с гипертонией, но не все. Помогает, как и все, не каждому. Состав очень полезен и при простудных заболеваниях. У нас с 1999 г. осталось довольно много этой смеси, и мы с дочерью лечимся ею от простуды.

С уважением, жена
Бориса Владимировича,
Светлана Ивановна

У моего ребенка диагностировали респираторный хламидиоз, врач сказал, что эта болезнь передается от животных. Назначил рулид 125 мг, потом сумамед 250 мг, т. к. рулид не помог. Но у ребенка еще и желчная дискинезия, и такой препарат, как сумамед, не безвреден. Посоветуйте, как мне быть? И



действительно ли респираторный хламидиоз передается через животных?

Вероника, г. Чита

Отвечает врач-инфекционист В.И. Коченов

Я бы не считал такой диагноз окончательным и единственным. Хламидии часто просто способствуют развитию других инфекций. Антибиотики действуют слабо. Нужна иммуностимуляция и все народные средства лечения бронхита. Неплохо было бы сделать иммуностимулирующую криотерапию глотки и носа. Болезнь может передаться любым путем, в том числе, в первую очередь, от родителей, и через животных. Это же вирус.

Подскажите, пожалуйста, где можно исправить форму носа и сколько это сейчас приблизительно стоит?

Ольга. Московская область

Отвечает хирург-косметолог А.С. Леликов

Форму носа можно исправить в любой клинике, где есть отделение челюстно-лицевой хирургии. Стоимость этой операции в Москве, например, колеблется в зависимости от клиники от 500 до 1500 долларов.

Передается ли гепатит В через поцелуи?

Олег. Новотроицк

Отвечает врач-инфекционист А.А. Еровиченков.

Вирусные частицы вполне могут содержаться в слюне. Риск заражения зависит от наличия повреждения слизистой полости рта (эрозии, язвы и др.), а также длительности самого поцелуя.

Мой отец пьет запоями — примерно раз в месяц по две недели в запое.

Когда выходит из него — нормальный человек, активный спортсмен, ведущий консультант научного учреждения. Алкоголиком себя не считает, лечиться отказывается. Чем можно помочь?

Дмитрий

Отвечает нарколог М.И. Григорьев.

Судя по вашему описанию, ваш отец, несмотря на алкогольную болезнь 25 стадии, сохранил и силу воли, и характер. По опыту знаю, что никакие убеждения на таких людей не действуют вообще, скорее даже наоборот. Но, как ни странно, именно такого типа алкоголики выздоравливают особенно часто. Когда обстоятельства, связанные с алкоголем, такие, как потеря работы или иные достаточно большие неприятности, заставляют алкоголика посмотреть «правде в глаза», лечение происходит обычно довольно успешно. Лично я считаю, что на сегодняшний день лучшая терапия — это Анонимные Алкоголики. Попробуйте увлечь отца перспективой сотрудничества с ними.

Моей дочери 12 лет. Уже год периодически появляются уплотнения по бокам шеи, врачи говорят, что это лимфоузлы. Хотелось бы узнать, лечат ли их?

Нина Савина. Пермь

Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.

Лимфатические узлы — это часть иммунной системы организма. Они увеличиваются в ответ на какое-то заболевание, чаще всего — вирусное, инфекционное. Прежде всего необходимо выяснить причину их увеличения, а потом приступать к лечению. Необходимо сдать общий анализ крови, сделать иммунограмму. Девочку должен осмотреть ЛОР-врач, стоматолог; возможно, причина увеличения лимфатических узлов в заболевании горла (например, хронический тонзиллит) или зубов (кариес и др.).

В последнее время у меня появился неприятный запах изо рта. Обнаружила на задней стенке горла маленький нарост «пробку» — беленький комочек со специфическим запахом зубного налета, который с легкостью удалось удалить. При тщательном осмотре горла

обнаружила еще один. Что это? Какая-то болезнь? Как с этим бороться, подскажите пожалуйста.

Анна. Смоленск

Отвечает отоларинголог В.И. Коченов

Мы уже привыкли ежедневно чистить зубы, а ведь небные миндалины так же нуждаются в ежедневной активной очистке. Эти беловатые шарики — естественный продукт жизнедеятельности небных миндалин, в которых анатомически функционирующий эпителий расположен внутри глубоких каналов — крипт. Шарики (пробки) состоят из спущенного эпителия крипт, убитых микроорганизмов и погибших в борьбе с ними лейкоцитов, попадающих в крипты при глотании пищи. Значит, миндалины нуждаются в регулярной помощи, активной очистке. Кстати, недостаточное внимание к миндалинам является самой частой причиной неприятного запаха изо рта. Рекомендации просты — ежедневно, одновременно с чисткой зубов, по крайней мере утром и вечером, после еды: 1) активное полоскание горла отварами лекарственных трав (заваривать как чай): ромашка, эвкалипт, шалфей, календула с добавлением на полстакана отвара 1-2 столовых ложек 3% перекиси водорода непосредственно перед полосканием; 2) больше есть твердую пищу — нетертые яблоки, морковь, кочерыжки, подсушенный хлеб (при этой проблеме положительную роль играет проглатывание твердой и недостаточно тщательно прожеванной пищи); 3) изредка осуществлять активный массаж с глубокими разминаниями в подчелюстной зоне и за углом нижней челюсти; 4) если все это недостаточно эффективно, — периодически проводить перед зеркалом надавливание в горле на переднюю небную дужку шпателем, рукояткой ложки с совершением ее перемещения при плотном прижатии к тканям рядом с миндалиной к средней линии — активное очищение небных миндалин. Причиной образования пробок порой является сужение лакун — выхода из крипт миндалин на поверхность вследствие перенесенных ангин. Тогда необходима лазерная лакуномия, УЗ дезинтеграция в области

дакти, криовоздействие с помощью лазерной терапии.

Скажите, пожалуйста, что такое иммунограмма. И какой врач ее может назначить?

Вадим Соболев. Красногорск

Отвечает врач-инфекционист А.А.Ервиченков.

Иммунный статус (иммунограмма) — это состояние клеточного и гуморального иммунитета. При его проведении исследуются качественные и количественные показатели (количество иммунокомпетентных клеток — лимфоциты и др., уровень антител — иммуноглобулины, иммунные комплексы и др.). Исследованием иммунного статуса занимаются в иммунологических лабораториях. Назначить ее может врач иммунолог-аллерголог.

Мне 35 лет и у меня недавно был нервный срыв. Теперь меня беспокоят странные симптомы: нехватка воздуха, онемение губ и кончиков пальцев и странное чувство «замирания» в груди, как будто на качелях качаешься. При физической нагрузке, например, беге, все проходит. Скажите, с чем это может быть связано?

Ольга Кончина. Тамбов

Отвечает врач-кардиолог Д.А.Попов

Скорее всего у вас признаки невроза и вы нуждаетесь в лечении транквилизаторами. Попробуйте атаракс по 1 таблетке 2 раза в день (утром и вечером). Первые 10-15 дней будет сонливость, а затем все должно пройти. Препарат принимайте 1-2 месяца. На всякий случай сделайте суточный мониторинг ЭКГ у кардиолога, чтобы исключить экстрасистол.

У моего мужа плотный белый налет на языке, от которого он очень хочет избавиться. Каждый день он чистит язык щеткой, но через несколько часов налет восстанавливается. Это не просто чуть-чуть, а толстый бело-желтый слой. Кто из специалистов нам поможет?

Ирина Карабаш. Казань

Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.
Вашему мужу необходимо провести обследование желудочно-кишечного тракта (гастроскопия, УЗИ органов брюшной полости, анали-

зы кала, биохимический анализ крови и т. д.), поскольку «язык — зеркало живота», как говорили еще древние врачи. Часто такой выраженный налет на языке бывает связан с неблагополучием желчевыводящей системы и кишечным дисбактериозом. Занимаются этими проблемами гастроэнтерологи.

Мне 48 лет, вроде бы немного, но стал замечать, что уже «садится» память, постоянно мучает забывчивость. Что можно сделать в таком случае? Третий год не курю, на природе бываю, практически не пью (раз-два в году).

Сергей Коновалов. Коломна

Отвечает терапевт И. В. Фелелова

Вам могут быть полезны препараты кавинтон, стугерон, циннаризин. Не исключается развитие синдрома повышенной усталости, тогда показан отдых, общеоздоровительные мероприятия.

В последнее время меня очень беспокоит мое самочувствие на следующий день после выпивки. Я пью достаточно редко (1-2 раза в месяц) и только слабоалкогольные напитки (вино, пиво). За последние три месяца у меня уже было два случая, когда на следующий день у меня кружилась голова, немели руки, ноги, даже сводило судорогой лицо. Что происходит, ведь раньше со мной такого никогда не было, а «употреблял» я гораздо больше и интенсивнее?

Виктор Лапин. Смоленск

Отвечает врач-кардиолог Д.А.Попов

Организм — не железный. При постоянном употреблении достаточно больших доз алкоголя возможно нарушение синтеза и всасывания витаминов (в частности, группы В) в кишечнике. Это может приводить к возникновению витаминной недостаточности и появлению жалоб, подобных вашим. Отсюда и рекомендации — «сухой» закон и прием любых поливитаминных комплексов препаратов, например, «Витрум», «Компливит» и др.

У меня шейный остеохондроз. Какие сейчас существуют новые методы

лечения и новые препараты?

Ирина Астахова. Калининград

Отвечает невролог М.З. Гончаров

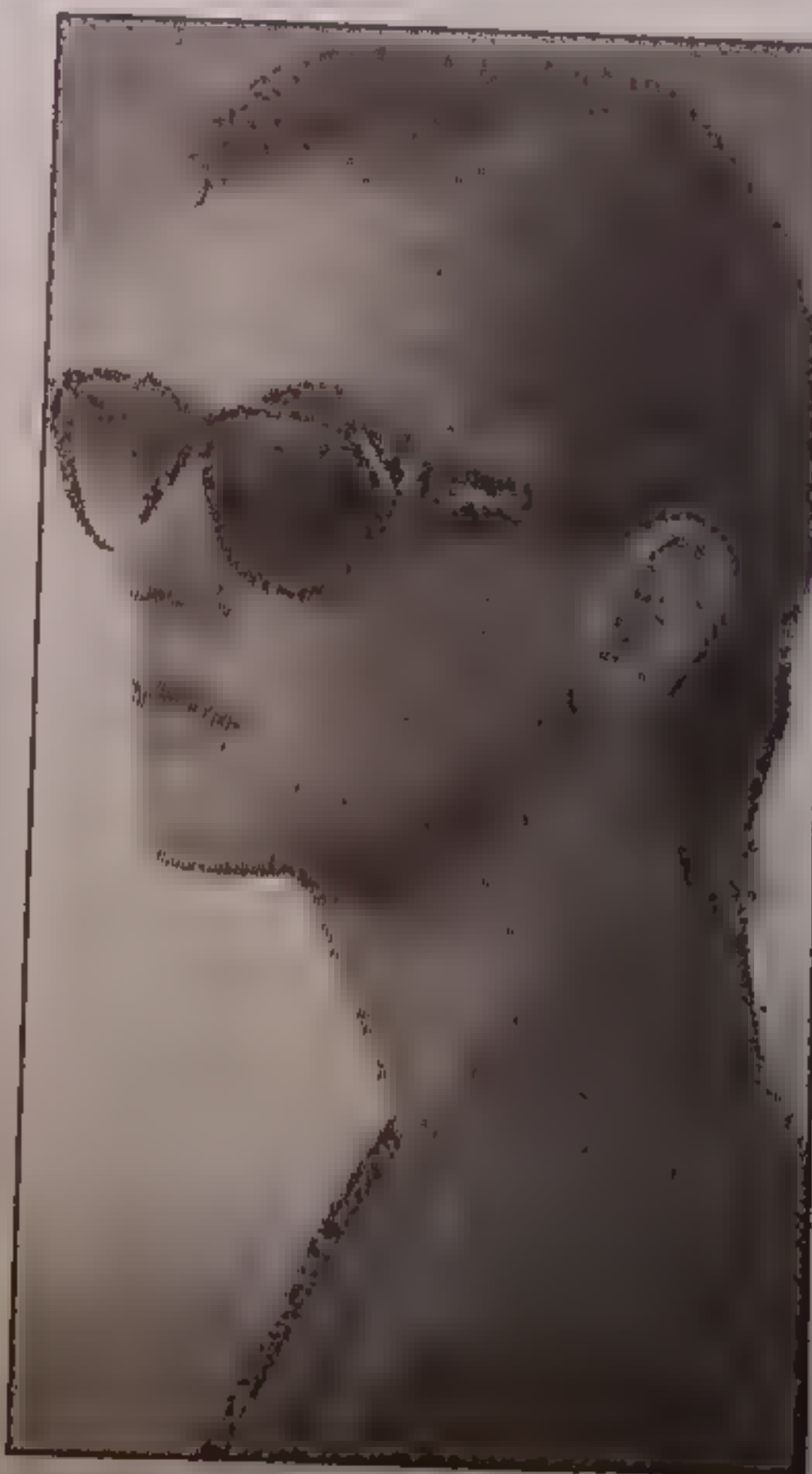
Могу назвать кайропрактику — вариант мануальной терапии. Но не советую делать ее без МРТ и осмотра невролога.

Есть ли какие-либо вредные последствия от закаливания холодной водой? Я долгое время занимался закаливанием, за это время заметно улучшилось состояние организма в плане сопротивляемости простудным заболеваниям. Но я стал замечать, что если утром не приму холодный душ, затем в течение дня наблюдается вялость, сонливость. Это не зависит от времени года. Мне говорили, что внешняя стимуляция организма, например, путем закаливания — это не всегда хорошо. Так ли это?

Алексей Коростылев. Рязань

Отвечает терапевт Е.Б. Широкова.

Врачи обычно не приветствуют «моржевание», а закаливание путем обтирания и обливания холодной водой, по моему мнению, вреда не приносит. Принимая душ утром, вы резко заставляете организм проснуться, в то время как обычно вы, возможно, просыпались бы очень медленно (именно этот эффект некоторые считают отрицательным). Думаю, что если полезный эффект от закаливания noticeable (вы же перестали болеть ОРВИ), то стоит продолжить процедуры.



У моей мамы диагноз: тромбоз сетчатки правого глаза. Она им почти не видит. Восстанавливается ли зрение при этом заболевании или, наоборот, надо стараться сохранить другой глаз? И в дальнейшем какие последствия можно ожидать и как их предупредить?

Лилия Караева. Омск

Отвечает врач-офтальмолог О.Ю. Сачкова

Лечение помогает только в раннем периоде — в первую неделю, и то не всегда, но курс лечения в стационаре все-таки надо пройти, если с начала заболевания прошло не более месяца. Это заболевание — результат закупорки вены в сетчатке глаза, аналогично инфаркту сердца или инсульту мозга. Для вас это сигнал — необходимо наблюдение и лечение у терапевта для компенсации высокого артериального давления (чаще всего) или других заболеваний, которые послужили причиной этой сосудистой катастрофы, так как в следующий раз могут пострадать другие сосуды, например, головного мозга, и последствия будут более серьезными.

Посоветуйте, чем можно закапать покрасневший глаз (белок в капиллярной сетке), при вращении слегка болит. И в каких случаях используется альбуцид?

Игорь Розов. Ростов

Отвечает врач-офтальмолог С.В. Рыжков

Альбуцид совершенно не нужно капать просто так. По капать можете гаразон и/или баларпан, попить аскорутин и показаться врачу.

Моей матери 73 года, диагноз — незрелая катаракта. Есть ли разница при вживлении стеклянного и пластикового хрусталика?

Игорь Лазебников. Минск

Отвечает врач-офтальмолог О.Ю. Сачкова

Искусственный хрусталик не бывает стеклянным, чаще он из ПММА — специальной инертной пластмассы. Есть и другие материалы, например, лейкосапфир, сополимер коллагена и др. Выбор хрусталика зависит от способа операции, острота зрения зависит в основном от качества проведенной операции, а не от материала хрусталика.

Целебное меню



«ПЛЮС-МИНУС» КОФЕ

При социализме, чьим спутником был дефицит, время от времени становился актуальным анекдот о том, что когда хозяева не открывают гостям дверь, то либо их нет дома, либо они пьют кофе. Сейчас для «кофеманов» любимый напиток не проблема, и судя по всему потребление его на душу населения в стране растет. Хорошо ли это? Однозначно не скажешь, ведь кофе, как и всякий продукт, в чем-то приносит несомненную пользу, а чему-то вредит. Хотите узнать о его плюсах и минусах?

ПЛЮСЫ. ● Содержащийся в кофе танин предотвращает образование налета бактерий на зубах.

● Те, кто выпивает четыре чашки кофе в день, на 24 процента снижают риск нажить рак толстой кишки. Видимо, кофе содержит субстанции, ускоряющие обновление клеток слизистой оболочки кишечника и, напротив, затрудняющие деление раковых клеток.

● Содержащиеся в кофе вещества стимулируют работу желчного пузыря, который опорожняется чаще, а значит, уменьшается вероятность образования там камней.

● Кофеин положительно влияет на повышение работоспособности. Он нейтрализует содержащийся в организме аденозин, сдерживающий выработку энергии клетками и вызывающий легкую депрессию.

● Кофеин тонизирующе влияет на нервную и сосудистую системы, улучшает кровоснабжение мозга.

● Еще кофеин расширяет бронхи, стало быть, делает процесс дыхания более эффективным.

● Любители кофе сексуально активнее прочих граждан в два раза. У регулярно употребляющих кофе мужчин отмечается меньше проблем с эрекцией.

МИНУСЫ. ● В процессе жарки в кофе образуются вещества, которые способствуют увеличению выделения желудочного сока. Это вызывает изжогу и провоцирует возникновение язвы желудка.

● Потребление более двух чашек кофе в день в два раза снижает у женщин шанс забеременеть (несмотря на более высокую сексуальную активность).

● Кофе вымывает из организма железо, необходимое для образования гемоглобина.

● Кофеин препятствует регенерации кальция в почках. Недостающий кальций «заимствуется» из костной ткани, что чревато остеопорозом.

● У любителей кофе развивается слабоволие. Чем больше кофе потребляют люди, тем меньше их готовность принимать решения.

● Кофе повышает давление, а стало быть увеличивает риск инфарктов и инсультов.

● Чрезмерное употребление кофе вызывает зависимость, как от наркотика. Организм реагирует на отсутствие «пайки» головной болью, выделением пота, учащением пульса, вялостью, депрессиями, уменьшением концентрации внимания.

«Калининградская правда»

СПЛОШНЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Множество правил, которым люди следуют в жизни, нередко в действительности является ошибочным. Это справедливо и по отношению к питанию. Французские специалисты-диетологи обращают внимание на ряд ошибочных мнений, которые, однако, глубоко укоренились в нашем сознании.

— Считается, например, что витамины способствуют похудению.

Витамины и в самом деле играют большую роль в обмене веществ, однако даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит поесть сверх меры. Большое количество витаминов при малом количестве калорий получает тот, кто ест много овощей и фруктов — как свежих, так и в виде различных блюд.

— От некоторых продуктов не поправляются.

От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, происходят ли они от огурцов, лимона, обезжиренного творога или отбивной. Вместо того, чтобы мыслить категориями «запрещается» и «разрешено», попытайтесь потреблять поменьше калорий.

— Сырые продукты лучше вареных.

Сырые продукты полезны, но не всегда. Некоторые овощи, например

ПОЛЬЗА ИЗ БОКАЛА

В последнее время все чаще стали появляться публикации о пользе употребления спиртного. Не могли бы вы рассказать, какую пользу можно извлечь, к примеру, из вина?

Наталья Еремина, Истра

В КРАСНОМ вине есть вещества, уменьшающие способность кровяных клеток к склеиванию, а значит, предупреждающие появление тромбов. Содержащиеся в ягодах винограда пектины и слизистые вещества смягчают и защищают стенки желудка, а также очищают его от токсинов и вредных веществ. Вино обладает и более сильным бактерицидным действием, чем спирт. Запивая съеденное вином, мы предупреждаем проникновение инфекций в кишечник. А железо, содержащееся в ви-

ноградном вине, в сочетании с витамином С способствует укреплению иммунитета. Исследования подтверждают, что люди, регулярно выпивающие немного красного вина, менее подвержены вирусам полиомиелита, герпеса. К тому же оно хорошо растворяет зубной налет, предотвращает развитие кариеса. Выпитая после еды рюмка вина способствует снижению веса, стимулируя расщепление жиров и вывод их из организма.

Все знают, что частый прием аспирина ведет к развитию язвы или

гастрита. Но в вине тоже содержится аспирин. Он оказывает тот же эффект, но в отличие от таблеток не имеет опасных последствий. Поэтому в критических ситуациях лучше выпить стаканчик вина, чем глотать таблетки. Если вас мучает бессонница, то лучшего средства, чем бокал красного чуть-чуть подогретого вина, вам не найти.

Помните! Только умеренное потребление красного вина (не более 2 бокалов в день) способно выступить в качестве помощника для поддержания вашего организма «в порядке». Ни о каком лечении впрок не может быть и речи.

«Труд-7»

ЗАБЛУЖДЕНИЯ

Множество правил, которым люди следуют в жизни, нередко в действительности является ошибочным. Это справедливо и по отношению к питанию. Французские специалисты-диетологи обращают внимание на ряд ошибочных мнений, которые, однако, глубоко укоренились в нашем сознании.

— **Считается, например, что витамины способствуют похудению.** Витамины и в самом деле играют большую роль в обмене веществ, однако даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит поесть сверх меры. Большое количество витаминов при малом количестве калорий получает тот, кто ест много овощей и фруктов — как свежих, так и в виде различных блюд.

— **От некоторых продуктов не поправляются.** От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, происходят ли они от огурцов, лимона, обезжиренного творога или отбивной. Вместо того, чтобы мыслить категориями «запрещается» и «разрешено», попытайтесь потреблять поменьше калорий.

— **Сырые продукты лучше вареных.** Сырые продукты полезны, но не всегда. Некоторые овощи, например, баклажаны и стручковая фасоль, содержат ядовитые вещества, которые становятся безвредными после термической обработки. Кроме того, сырые продукты не всегда усваиваются желудком.

— **Поваренная соль повышает кровяное давление.** Соль жизненно необходима для организма, и ее недостаток приводит к серьезным нарушениям. Однако люди обычно потребляют много соли. В большинстве случаев это не вызывает проблем, за исключением тех, кто страдает определенными наследственными заболеваниями. Сократите потребление «скрытой» соли, излишнее количество которой содержится, например, в колбасе, чипсах или подсолненных орехах.

— **Ферменты сжигают жир.** Ферментов, которые разлагают жир, не существует. Богатые ферментами фрукты, например, ананас и папайя, способствуют пищеварению. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей. При температуре около 40 градусов Цельсия ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

— **Салат — эликсир стройной фигуры.** Листья салата, действительно, практически не содержат калорий, но кто может есть их в чистом виде? Большинство же салатных соусов содержит много жира — столовая ложка около 80 калорий. Таким образом, порция салата может превышать 66 калорий. Поэтому рекомендуется использовать низкокалорийные салатные соусы из йогурта.

— **При недостатке железа следует есть шпинат.** Шпинат и в самом деле содержит много железа, однако в трудно усваиваемой форме. Содержащееся в животных продуктах, в частности в мясе, железо организм перерабатывает в восемь раз лучше. Поэтому вместе со шпинатом съедайте небольшой кусочек мяса, рыбы или яйца. Белки способствуют процессу усвоения железа.

— **Сахар — похититель витаминов.** Потребляемый в пищу сахар содержит не витамины, а чистую энергию. Поэтому он, как и большинство продуктов, не является «похитителем витаминов». Витамины требуются организму для переработки пищи. Поэтому тот, кто потребляет много витаминов, со спокойной совестью может есть и сладости.

— **Поправляются только от жира.** Совершенно все равно, едим ли мы сливочное масло или хлеб грубого помола. Суть заключается в количестве. Примером тому — полные американки, которые питаются диетическими, обезжиренными галетами. На самом же деле не следует отказывать себе в небольшом количестве жира — благодаря ему мы насытимся гораздо лучше, чем от тонны сухих галет.

— **Яйца повышают уровень холестерина.** Лишь у трети людей уровень холестерина поднимается в результате потребления богатой холестерином пищи. Поэтому два яйца в неделю — это не проблема. С другой стороны, следует сократить потребление животных жиров (жирного мяса, сала, сливочного масла). И одновременно побольше двигаться.

— **От шоколада появляются прыщи.** Прыщи могут появляться по различным причинам. Исследования не подтвердили связь между нечистой кожей и потреблением шоколада. Поэтому, если это доставляет вам удовольствие, ешьте шоколад — но в разумных количествах.

«Призыв»

кую пользу можно извлечь, к примеру, из вина?

Наталья Еремина, Истра

В КРАСНОМ вине есть вещества, уменьшающие способность кровяных клеток к склеиванию, а значит, предупреждая появление тромбов. Содержащиеся в ягодах винограда пектины и слизистые вещества смягчают и защищают стенки желудка, а также очищают его от токсинов и вредных веществ. Вино обладает и более сильным бактерицидным действием, чем спирт. Заливая съеденное вином, мы предупреждаем проникновение инфекций в кишечник. А железо, содержащееся в ви-

ноградном вине, в сочетании с витамином С способствует укреплению иммунитета. Исследования подтверждают, что люди, регулярно выпивающие немного красного вина, менее подвержены вирусам герпеса. К тому же оно хорошо растворяет зубной налет, предотвращает развитие кариеса. Витамин после еды рюмка вина способствует снижению веса, стимулируя расщепление жиров и вывод их из организма.

Все знают, что частый прием аспирина ведет к развитию язвы или

ток не имеет опасных последствий. Поэтому в критических ситуациях лучше выпить стаканчик вина, чем глотать таблетки. Если вас мучает бессонница, то лучшего средства, чем бокал красного чуть-чуть подогретого вина, вам не найти.

Помните! Только умеренное потребление красного вина (не более 2 бокалов в день) способно выступить в качестве помощника для поддержания нашего организма «в порядке». Но о каком лечении впрямь не может быть и речи.

«Труд-7»

ПРОБЛЕМА НЕ В УГЛЕВОДАХ

Н И ОДИН доктор не рискнул бы выступить с рекомендацией вообще отказаться от хлеба и от всего мучного. Хлеб в том или ином виде есть у всех народов. Во многих странах это важнейшая часть питания. Самое большее, на что рассчитывают специалисты, — научить людей выбирать правильный хлеб. Углеводы сами по себе не вредны. Это топливо, на котором работает организм. Недаром мы к ним испытываем такую тягу.

Если бы мы целыми днями ходили и жевали всякие растения, плоды и корни, как наши предки, то и проблем бы не было. Потому что энергия поступала бы равномерно. Но мы не первобытные люди и не коровы. Мы едим редко, но пища наша очень концентрированная.

Таков хлеб по сравнению с дикими корешками. Поэтому вскоре после еды в кровь поступает ударная доза сахара. И организму необходимо эту дозу снизить до нормальной. А через некоторое время уровень сахара в крови, наоборот, идет вниз. Но такие колебания никуда не годятся. Ведь кровь свою работу делает круглые сутки. Она должна постоянно снабжать топливом наш мозг и все органы тела. И уровень сахара (глюкозы) должен в ней быть стабильным.

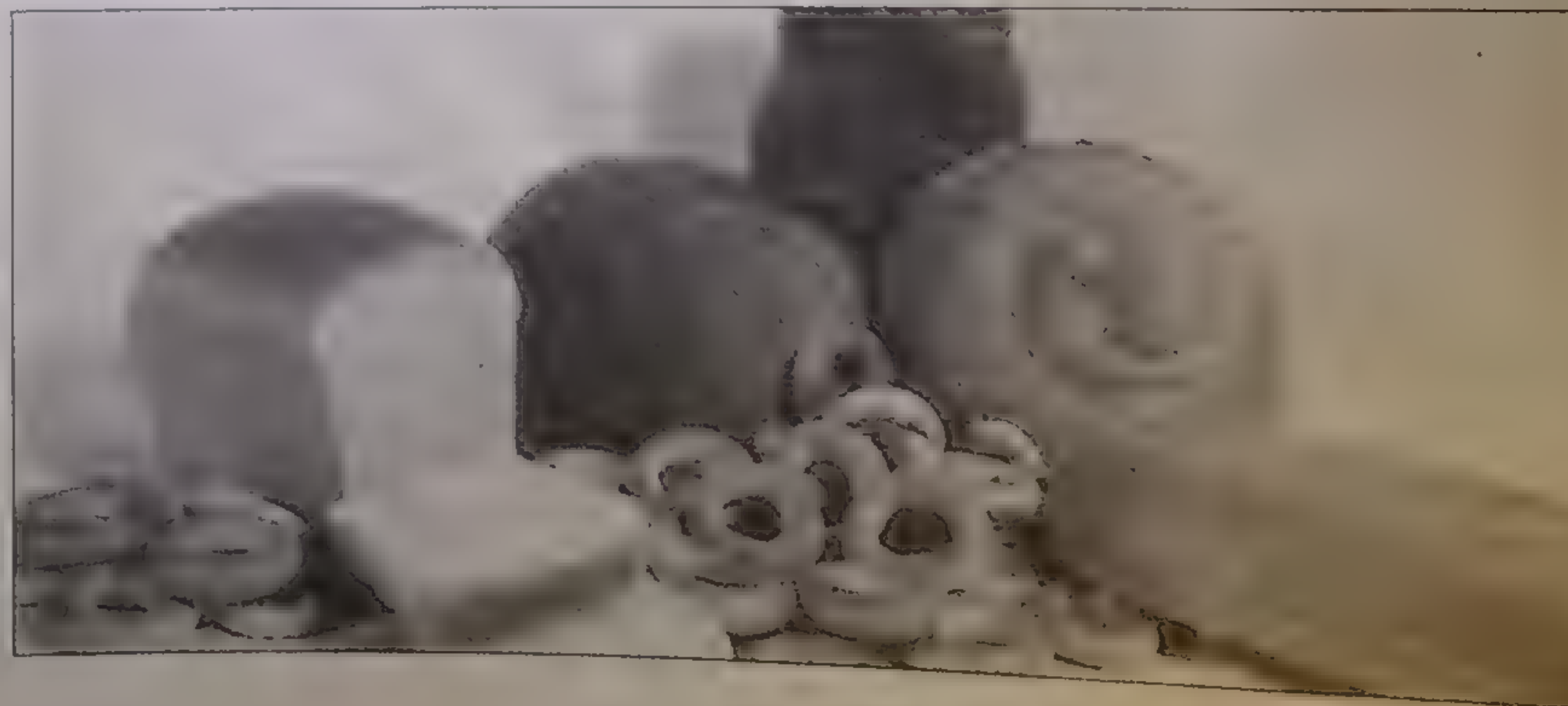
Для этой цели поджелудочная железа вырабатывает гормон инсулин, который умеет поддерживать не-

обходимый уровень сахара в крови. Каждый раз, как он повышается, происходит вспрыск инсулина, который с этим сахаром «разбирается». Но если поджелудочную железу постоянно перегружать, она раньше времени истощается. Возникают сбои в углеводном обмене. Это и есть диабет 2 типа — диабет взрослых, который обусловлен не наследственностью и не какими-то таинственными причинами, а неправильным питанием.

Белый хлеб и макароны высшего сорта должны быть отнесены к категории сладостей, поскольку для организма это тот же сахар.

А хлеб грубого помола не оказывает такого вредного действия. Чем он грубее, тем медленнее усваивается, поэтому уровень сахара в крови не подскакивает после приема пищи. И поджелудочной железе не приходится работать на износ. Вот почему серый хлеб лучше белого. Вот почему полезен хлеб с отрубями (то есть с добавлением той самой оболочки, которая перед помолом обдирается). Хлеб из дробленого (не размолотого в муку) зерна еще полезнее — он содержит все ценное, что есть в цельном зерне, и много грубой клетчатки, которая как раз и спасает нас от диабета.

Н. БОЛОТОВА
«Хронометр», Вологда



На приеме у психолога

ПСИХИАТРИЯ ЭМБРИОНОВ

Исследователи пытаются разгадать тайну шизофрении

ЕЩЕ десять лет назад психиатры утверждали: в шизофрении могут быть повинны гены (в качестве доказательства фигурировал пример: если у одного из пары однояйцевых близнецов случилось шизофреническое расстройство, шансы второго заболеть составляют 50 процентов). Но все же пусковой фактор развития шизофрении — семейное воспитание. Многие годы в учебниках психиатрии писали о бесчувственных и жестокосердных матерях, отторгающих все эмоциональные связи со своими детьми и оттого ставших причиной их бед. Или, напротив, матерях, чрезмерно контролирующих и опекающих своих чад. Или, наконец, о неблагоприятной роли сразу обоих родителей, если они формируют в сознании своего ребенка конфликтные, несовместимые друг с другом нормы и двойственные установки. В подобных утверждениях, возможно, есть резон — не случайно психиатры продолжают называть больных шизофренией «лицами, утратившими способность к общению».

Однако сегодня врачи больше не считают, что именно семья прокладывает путь болезни. То есть она его, конечно, прокладывает, но совсем не так, как предполагали раньше. Корни шизофрении, полагают теперь специалисты, кроются не в детстве человека, а в периоде его эмбрионального развития. Выходит, ключевая роль в заболевании все-таки принадлежит именно матери. Точнее, ее физическому здоровью.

Мозг человека можно представить в виде огромных компьютерных сетей, состоящих из проводов и больших многослойных логических микросхем с необъятными связями. Мозг шизофреника — это перепутанные нейронные сети с нарушенными связями и не функционирующими схемами и цепями. И все эти запутанные и ошибочно переплетенные нейронные сети, порождающие нарушение мыслительных процессов у взрослого человека, закладываются, как говорят специалисты, именно в период формирования у плода зачатков мозга и его тканей.

Каким же образом мать может стать опасной для своего ребенка, поспособствовав болезни? Например, вынужденным голоданием в первом триместре беременности. Хотя беременные обжоры ничуть не лучше: ожирение матери в течение всей беременности тоже повышает шансы непорожденного в буду-

щем заболеть шизофренией. Болезни дыхательных путей во втором триместре беременности — еще один повод беспокоиться о психическом здоровье наследника. Психиатры считают, и это подтверждено исследованиями последних лет, что есть и другие факторы риска: например, пониженный вес мальчиков при рождении, роды поздней зимой, роды «кесаревым сечением».

Что же касается мозга взрослого шизофреника, то 10 лет тому назад психиатры утверждали: болезнь связана с избыточной активностью в тканях мозга особого вещества — дофамина. Разработанные в 50-60-е годы препараты, блокирующие действие дофамина, и в самом деле очень быстро приводили больных в чувство. Хотя, как выясняется сейчас, биохимия болезни намного сложнее. Например, недавно обнаружено, что в процессе участвует наряду с другими веществами, названное исследователями анандамидом — по строению и формуле оно очень напоминает другое вещество, которое попадает в организм наркоманов-курильщиков марихуаны (анаша) и вызывает у них состояние эйфории и кайфа.

Еще одна находка последнего времени — с помощью компьютерного сканирования мозга психиатры из Медицинской школы университета имени Джона Хопкинса в Балтиморе установили, что у больных шизофренией образование коры мозга, именуемое нижней теменной долькой, меньше, чем у здоровых людей. У мужчин это образование отвечает за ощущения собственных переживаний, и если человек здоров, его размеры в правом полушарии меньше, чем в левом. У страдающих шизофренией размеры нижней теменной долики в правом полушарии мозга оказались, напротив, не меньше, а больше, чем в левом.

Самое интересное, что это соотношение размеров нижней теменной долики левого и правого полушарий, характерное для больных мужчин, для женщин признак не патологии, а нормы. Вот где, возможно, объяснение того, почему они реже мужчин подвержены этому расстройству и лучше реагируют на лечение.

Игорь МАЛИНИН
«Северный Кавказ»



ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

ПСИХИЧЕСКИ обусловленные отклонения, при всем своем разнообразии, отмечены специалистами набором мыслей и

Каждый из нас тащит за собой по жизни тяжелый груз дурных привычек, безразличных рефлексив и непротических нарушений, обусловленных стрессами. Вглядитесь в темные уголки своей жизни внимательно: вы непременно обнаружите там множество точек приложения для искусства

здоровое «я». Конечно же, от вас не требуется ни чрезмерно любить собственную персону, ни любить радостью непрерывно: это

дайте ей свободно упасть всей тяжестью вниз. Все мысленно, если вы тут же о них забудете, расслабятся и перевернутся за секунды. Точно так же поднимите левую ногу, сосредоточьтесь на мышцах, напрягите их, медленно проследите весь путь от стопы к бедру и обратно, затем дайте ноге упасть.

сети, порождающие нарушения процессов у взрослого человека, закладываются, как говорят специалисты, именно в период формирования у плода зачатков мозга и его тканей.

Каким же образом мать может стать опасной для своего ребенка, поспособствовав болезни? Например, вынужденным голоданием в первом триместре беременности. Хотя беременные обжоры ничуть не лучше: ожирение матери в течение всей беременности тоже повышает шансы новорожденного в буду-

нижней теменной доли, характерное для больных мужчин, для женщин — признак не патологии, а нормы. Вот где, возможно, объяснение того, почему они реже мужчин подвержены этому расстройству и лучше реагируют на лечение.

Игорь МАЛИНИН
«Северный Кавказ»

ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

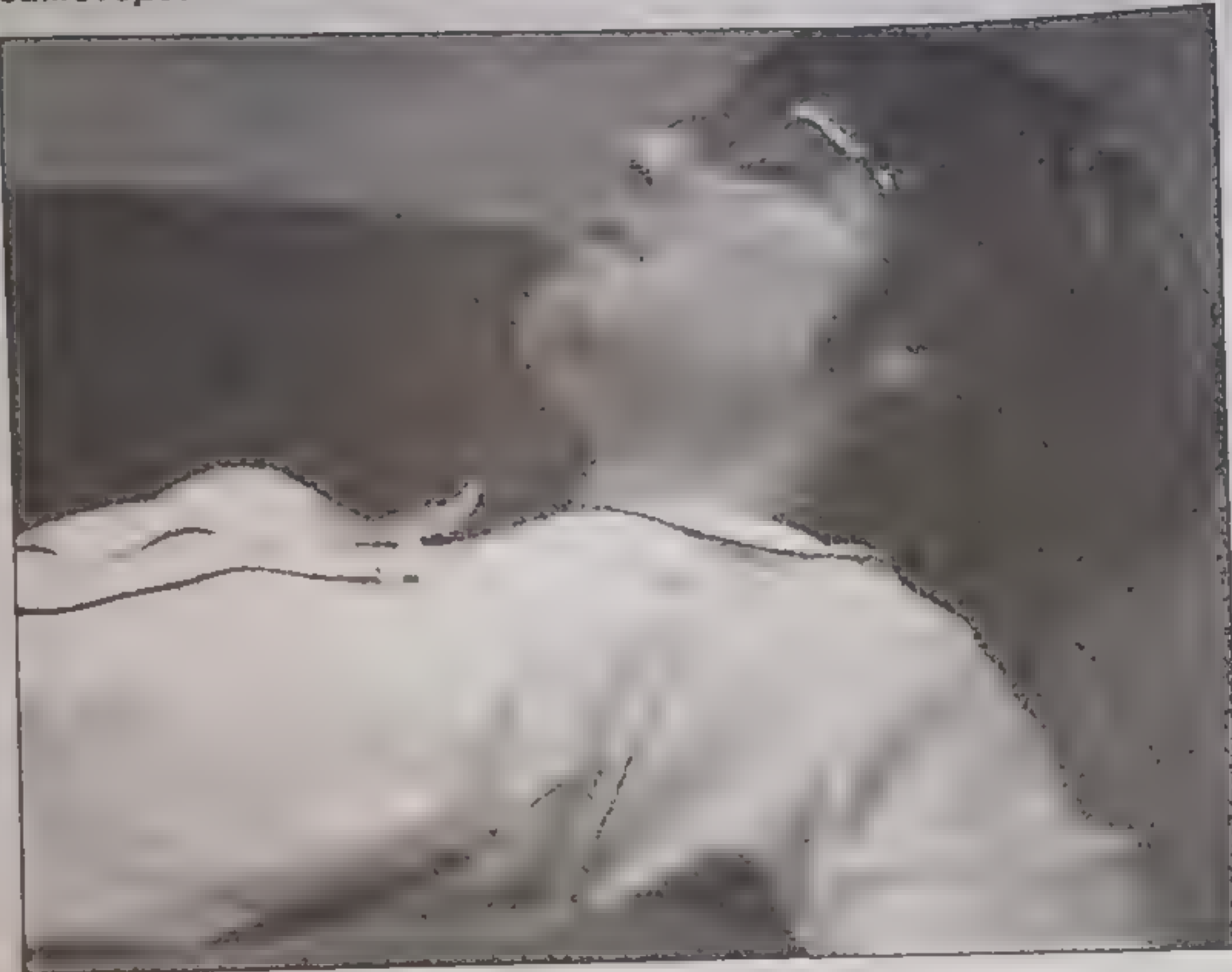
ПСИХИЧЕСКИ обусловленные отклонения, при всем своем разнообразии, отмечены специфическим набором мыслей и чувств. Особенно характерны беспричинные страхи, ожидание катастрофы, хроническая усталость: человек с расстроенной психикой даже после долгого сна чувствует себя совершенно разбитым. Всем моим пациентам свойствен негативизм — так мы называем систему подсознательных установок, суть которой выражена в короткой фразе: «Я не смогу...» Ощущения беспомощности и безнадежности сами по себе очень опасны, поскольку действуют как форма самовнушения, реализация которого действительно может привести к катастрофе.

Негативизм ведет к развитию комплекса неполноценности, который нередко маскируется под высокомерием, наглостью и бравадой. Одной из главных составляющих комплекса является неспособность к принятию самостоятельных решений, в основе которой — страх перед возможным провалом. Ущербное подсознание всегда действует по принципу: «главное — не ошибиться», забывая о том, что бездеятельность — наихудшая из ошибок.

Все эти факторы, вместе и по отдельности, как раз и становятся причиной развития психосоматических заболеваний. В числе наиболее распространенных достаточно будет назвать болезни респираторной системы (синусит, сенная лихорадка, простуда, бронхит, астма), дерматоз и всевозможные формы аллергии, расстройства системы пищеварения (в том числе язвенная болезнь и новообразования), сердечно-сосудистые заболевания, нарушения деятельности эндокринной системы, импотенцию, выкидыши и бесплодие. Поскольку стресс резко снижает сопротивляемость организма, психологически обусловленным можно считать любое, даже инфекционное заболевание.

Человек, подготовленный к жиз-

Каждый из нас тащит за собой по жизни тяжелый груз дурных привычек, болезнетворных рефлексов и невротических нарушений, обусловленных стрессами. Вглядитесь в темные уголки своей жизни внимательнее: вы непременно обнаружите там множество точек приложения для искусства самотерапии.



ненным испытаниям, с уверенностью смотрит в будущее, объективно оценивает свои возможности, а замечая у себя отсутствие тех или иных талантов, всего лишь переключается на сферы деятельности, в которых его способности могут раскрыться наиболее полно. Действительный оптимист, как правило, достигает поставленных целей — прежде всего потому, что искренне верит в успех. Он счастлив в жизни, ибо легко переживает неудачи, всей душой радуется успехам и наслаждается прекрасным здоровьем, будучи защищен как минимум от психосоматических расстройств.

Негативизм ведет к прямо противоположным результатам: он порождает недовольство собой и озлобленность на весь мир, щедро удобряя тем самым почву для разнообразных болезней. Пессимист живет в ожидании неудачи,

а потому на нее обречен: подсознание, настроенное на поражение, самым естественным образом толкает его от одной ошибки к другой. О здоровье не хочется и говорить: любой врач расскажет вам, с каким «скрипом» выздоравливает даже не очень-то больной пессимист и как блестяще оптимист выкарабкивается из безнадежнейших ситуаций.

Что же, предположим, пользуясь методами идеомоторного самоисследования, вы сумели выявить застарелые корни своих проблем и приступили к их удалению. Но для окончательного успеха этого недостаточно: необходимо задать подсознанию мощный позитивный настрой и овладеть методами оздоровительной релаксации.

В широком смысле позитивный настрой — это вера в себя, форма «местной» религии, в центре которой — ваше собственное

здоровое «я». Конечно же, от вас не требуется ни чрезмерно любить собственную персону, ни любить радостью непрерывно: это было бы просто глупо. Главное — сделайте так, чтобы уверенность в себе стала для вас привычкой. Не ждите быстрых успехов, иначе временная неудача ввергнет вас в шок и затормозит оздоровительный процесс. Просто верьте, что обязательно добьетесь своего, и — действуйте: двери в счастливую жизнь начнут открываться перед вами сами собой.

Но вернемся к нашим нерешенным проблемам. Стрессы, которые мы испытываем постоянно, имеют свойство накапливаться. Этому мы способствуем и сами — просто потому, что не умеем расслабиться.

Я хотел бы обратить ваше внимание на простой и вместе с тем очень эффективный способ расслабления, впервые предложенный Фредериком Пирсом в книге «Мобилизация разума». Упражнение основано на элементарном, но важном открытии, которое автор сам сделал однажды во время занятия бодулингом. Суть метода проста: добиться полного расслабления той или иной группы мышц можно, полностью отключив от нее сознательное внимание. Для этого достаточно лишь временно напрячь другую группу мышц.

Итак, расположитесь поудобнее на диване. Сначала сядьте и, закрыв глаза, поворачивайте головой: сделайте четыре вращения по часовой стрелке и столько же — против. Опуститесь на спину и закройте глаза. Медленно поднимите вверх выпрямленную правую ногу на высоту (от пятки) не менее полуметра. Начните искусственно напрягать мышцы, проходя мысленным взглядом от кончиков пальцев вверх до бедра. Сами того не замечая, вы уже расслабили плечи и шею — тем уже, что сосредоточились на другой группе мышц.

Подержите ногу на весу подольше (одну, две минуты), потом

дайте ей свободно упасть всей тяжестью вниз. Все мышцы, если вы тут же о них забываете, расслабятся в первые же секунды. Точно так же поднимите левую ногу, сосредоточьтесь на мышцах, напрягите их, медленно прослеживая весь путь от стопы к бедру и обратно, затем дайте ноге упасть, тяжело и свободно.

В ту же секунду поднимите вверх правую руку со стиснутым кулаком, несколько минут подержите ее в максимальном напряжении, затем уроните вниз. Мгновенно забыв о ней, то же проделайте с левой рукой.

Но вот и она обессилена легла на диван. Теперь, не открывая глаз, вообразите на потолке большой круг. Неспешно обведите его внутренним взором — четыре раза по часовой стрелке, четыре — против. «Выключив» круг, «нарисуйте» квадрат и точно так же несколько раз в обе стороны обойдите его по периметру. Упражнение закончено. Несколько секунд полежите, наслаждаясь покоем, дайте отдохнуть глазам, вспомните о чем-нибудь приятном. Поначалу это упражнение нужно выполнять по разу в день на протяжении двух недель, затем — чаще или реже, в зависимости от необходимости. Очень скоро вы почувствуете, что ваше общее состояние начинает меняться, вы становитесь свободнее, познаете незнакомое прежде чувство раскованности, и не только физической. Разумеется, от стрессов вам не уйти, но теперь, по крайней мере, перенапряжение не будет хроническим. Глубоко укоренившиеся нервные привычки не исчезнут до тех пор, пока вы не займетесь ими особо, но неприятностей они будут доставлять вам гораздо меньше.

Сняв лишние напряжения, вы сможете постепенно «надиктовать» подсознанию программу позитивного мышления (над ней каждый из вас должен поработать самостоятельно) и — сделаете таким образом на своем пути к самосовершенствованию важнейший качественный скачок.

«Студенческий меридиан»

Детская комната

ГРЫЗТЬ НОГТИ ОЧЕНЬ НЕКРАСИВО

Привычка грызть ногти чаще встречается у детей, особенно у тех, кто любил сосать палец и под нажимом взрослых отучился от этого. В школе от избытка эмоций эти малыши принимают за старое, а став старше, обкусывают ногти.

САМОВНУШЕНИЕ

Психологи считают, что обгрызание ногтей — один из способов избавления от стрессов при помощи предмета, который всегда под рукой. Склонность к этому наблюдается в основном в 10-13 лет. Если у ребенка найдется доброжелательный собеседник, с которым он сможет поделиться своими проблемами, то со временем отвыкнет от этой некрасивой привычки. Взрослея, многие и сами расстаются с ней. Чтобы не выглядеть смешными — мужчины начинают курить, а женщины коротко обрезают ногти, чтобы нечего было грызть. Решив раз и навсегда покончить с дурной привычкой, не упрекайте себя за эту слабость, это лишь усилит стресс. Осознайте, что грызть ногти некрасиво, смириться — это основное условие освобождения.

ПРИМИТЕ МЕРЫ!

Напишите на бумаге все недостатки этого занятия и найдите безвредные заменители. Когда вы научитесь сдерживаться и ногти начнут отрастать, ухаживайте за ними и радуйтесь каждому миллиметру их длины. Пейте успокаивающие лечебные травы — валериану, боярышник, прежде чем поднести руку ко рту. Возможно, вы сможете успокоиться и на какое-то время забыть о ногтях.

«Кузбасс»

ЯЗВА — БОЛЕЗНЬ ЗАРАЗНАЯ

Все начинается с болей в желудке. Особенно натошак. Появляется изжога, тошнота, отрыжка кислым. Эти симптомы должны насторожить родителей. Возможно, у ребенка какое-то гастроэнтерологическое заболевание: гастрит, болезнь желчевыводящих путей, даже язва.

ГАСТРИТ — одно из самых распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Формируется оно еще в школе. Выделяются две основные формы болезни — острая и хроническая. При остром и хроническом гастрите суть заболевания одна — воспаляется слизистая оболочка желудка. Причины разнообразны: нарушение режима и качества питания, плохое пережевывание пищи при быстрой еде, частый прием раздражающих лекарственных препаратов. Заболевание может быть следствием аллергии и даже инфекции.

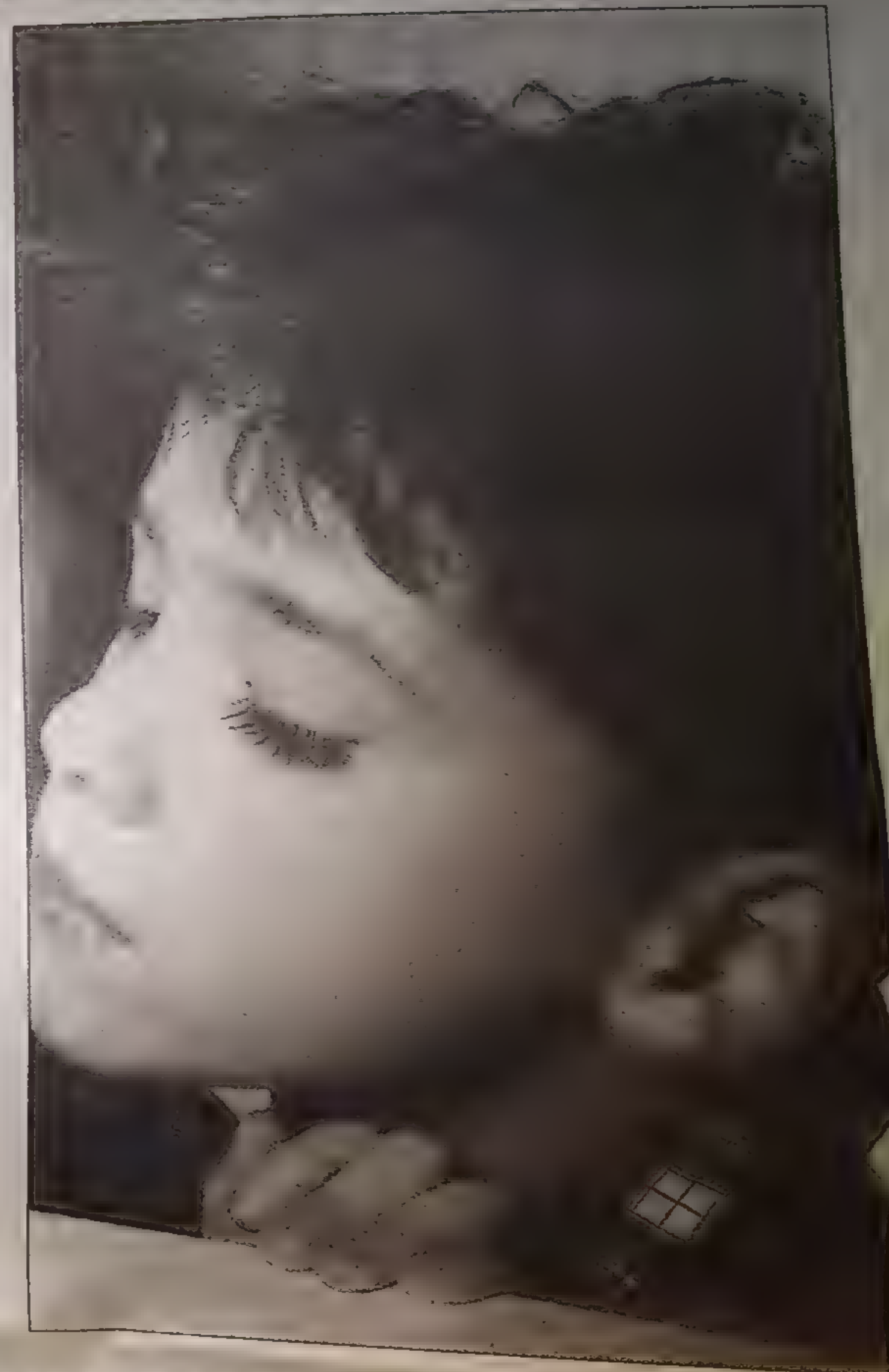
Помимо неприятного привкуса во рту, слюнотечения, у ребенка появляются схваткообразные боли. В школе — где-то после 4-го урока. В этом случае нужно срочно обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Для профилактики заболевания детям и подросткам необходимо соблюдать элементарный режим питания. Обязательна горячая пища, в частности супы. Желательно, чтобы пищу, богатую белками, ребенок получал в первой половине дня, то есть на завтрак и обед. Мясные блюда не рекомендуются давать на ужин, так как они для переваривания требуют обильного выделения пищеварительных соков. Желательно готовить блюда из картофеля, овощей, круп, творога, яиц.

Гастрит — довольно опасное заболевание. Многие медики полагают, что на фоне гастрита развивается язва, а это уже гораздо серьезнее. В последнее время выяснилось, что причиной гастрита и язвенной болезни является хеликобактерия. Ее обнаружили австралийские ученые Маршалл и Уоррен. Результаты показали, что хеликобактерии являются возбудителями воспаления. Эта инфекция передается контактным путем, ребенок может «подхватить» ее от родителей. Бактерия обладает уникальными свойствами: живет в нижнем отделе желудка, в условиях кислой среды. Она как бы окутывает себя щелочным облачком, предохраняющим ее от действий соляной кислоты. Она воздействует на слизистую стенку желудка, растворяя слизь, предохраняющую стенки от кислой среды. Подчас иммунная система ребенка не справляется с хеликобактериями. Как результат — язвенная болезнь.

Средства профилактики «бактериальной» язвы весьма просты. Это строгое соблюдение правил личной гигиены. В семье у каждого должны быть индивидуальная посуда и предметы туалета. Необходимо есть побольше продуктов, богатых витамином С, а зеленый лук, пагубно воздействующий на хеликобактерии, укроп, петрушка показаны всегда, даже во время заболевания.

И обязательно наладить правильное питание ребенку. Не увлекаться острой, жареной и жирной пищей. Лучше есть отварные и тушеные блюда, исключить на время газированные напитки. Очень полезны кисели. Детям с повышенной кислотностью нужно принимать средства, понижающие ее: «Маалокс», «Альмагель», «Гастал», «Вентер». Хорошо попить желудочные сборы №№ 5, 15, желчегонные №№ 2, 3, кишечный — «Элекарсол». Два-три раза в день — полстакана-стакан минеральной воды без газа.

Светлана ЕВСТАФЬЕВА
«Известия Мордовии»



ПРО КАШЕЛЬ, МАЛЫШЕЙ И... ЛОЖЕЧКУ СИРОПА

Принято считать, что с кашлем может справиться любой. Существует множество противокашлевых средств — от народных до самых современных, и все они отпускаются без

средства периферического действия. Сюда относится древний,

здесь появляется опасность — ребенок начинает захлебываться

одной стороны, раздражающе

находясь в состоянии стресса, ринит, бронхит, прежде чем поднести руку ко рту. Возможно, вы сможете успокоиться и на какое-то время забыть о ногтях.

«Кузбасс»

сборы №№ 5, 15, желчегонные №№ 2, 3, кишечный «Элекасол». Дня-три раза в день — полстакана-стакан минеральной воды без газа.

Светлана ЕВСТАФЬЕВА
«Известия Мордовии»

ПРО КАШЕЛЬ, МАЛЫШЕЙ И... ЛОЖЕЧКУ СИРОПА

Принято считать, что с кашлем может справиться любой. Существует множество противокашлевых средств — от народных до самых современных, и все они отпускаются без рецепта врача. В аптеку приходят родители заболевшего ребенка и произносят типичную фразу: «Дайте нам что-нибудь от кашля».

Получается, что противокашлевое средство ребенку назначает человек, который не видел больного и вообще не педиатр. На эту тему размышляет заведующая кафедрой детских болезней Российского государственного медицинского университета профессор Галина Самсыгина.

КАШЕЛЬ — чрезвычайно важная проблема, особенно в детском возрасте. Ведь у ребенка особый организм — более уязвимый и чувствительный ко многим воздействиям, и самолечением можно навредить ему на всю оставшуюся жизнь.

По своей природе кашель — сложный процесс, необходимый для очищения дыхательных путей от мокроты. В ее основе слизь плюс пылевые частицы, бактерии, продукты воспаления.

Мне довелось заниматься классификацией огромного числа препаратов, которые предназначены для лечения кашля. Их можно подразделить на несколько групп.

Первая состоит из двух подгрупп. Одна — это препараты центрального действия, влияющие непосредственно на кашлевый центр нервной системы, а нередко и на иные центры, например рвотный.

А теперь представьте себе: вам надо освободить дыхательные пути ребенка, в которых много слизи и мокроты, а полученный в аптеке препарат, например бронхолитин, делает мокроту вязкой, ее труднее откашлять. В этом случае, подавив кашель, вы можете вызвать прямо противоположный

эффект; а названный препарат хорош для малышей лишь при коклюше. Для детей же постарше — только если они страдают бронхоспазмами. Но очевидно: лишь врач может определить, есть у ребенка бронхоспазм или нет.

Другая подгруппа — это

средства периферического действия. Сюда относится древний, как мир, метод лечения кашля — увлажнение слизистой (ингаляции, аэрозоли, паровая баня и т.д.), облегчающее прохождение мокроты.

Водяной пар можно обогатить содой или, например, экстрактом эвкалипта. Дело в том, что препараты обволакивающего действия, большей частью растительного происхождения, — эвкалипт, лаврица, вишня, акация и другие — создают защитный слой на поверхности слизистой и уменьшают ее раздражение. Все это абсолютно безвредно, то

есть ингаляции можно делать любому ребенку, а совсем малышу приготовить лечебную ванночку на 3-5 минут, совмещая это с питьем. И все же подобный метод слабо эффективен, действует на слизистую верхних дыхательных путей в основном при ОРЗ. Если же у ребенка бронхит или пневмония, он не поможет.

В той же подгруппе периферического действия — отхаркивающие препараты, в основном растительного происхождения. Они делают мокроту менее вязкой за счет увеличения ее объема. Но

здесь появляется опасность — ребенок начинает захлебываться мокротой. И, скажем, с малышами первого года лучше не рисковать.

К сожалению, в сознании большинства людей сложился стереотип: если средство растительного происхождения, то оно неопасно. А как же мухомор, бледная поганка, волчья ягода, отравление которыми смертельно?! Далеко не все растительное сырье безопасно, и это надо иметь в виду. Например, термопсис (помните, самые дешевые таблетки от кашля?) усиливает деятельность рвотного центра и тем самым ухудшает самочувствие ребенка. А отхаркивающая трава душица обладает слабительным действием. Детям раннего возраста с осторожностью надо использовать мать-и-мачеху, фиалку, багульник...

А теперь — о группе препаратов, которые мне лично очень imponируют. Они однозначно занимают первое место при выборе противокашлевых средств. Речь идет о муколитиках, которые, нарушая химическую формулу слизи, делают ее менее вязкой, более жидкой, но не увеличивают при этом ее объема.

Но и у муколитиков есть особенность. Так, производные ацетилцистеина следует с осторожностью использовать при лечении детей раннего возраста. Карбоцистеин назначают лишь тем маленьким пациентам, у которых образуется много мокроты, если же ее мало, он не подходит, но есть сфера, где он абсолютно незаменим, — это гайморит. И напоследок, «на сладкое», я оставила бромгексин, активным компонентом которого является амброксол.

Принцип действия бромгексина заключается в том, что он, с

одной стороны, разжижает слизь и гной, а с другой — стимулирует выработку в самих легких такого жирового (липидного) компонента, как сурфактант, который стабилизирует легкие, способствует скольжению слизи по поверхности слизистой, уменьшает прилипаемость мокроты. Кстати, у детей первого года жизни этого вещества вообще мало, и при остром воспалении им требуется именно амброксол, который не только «работает» на сурфактант, но и подавляет его разрушение.

Словом, бромгексин — по сути не имеющий противопоказаний «препарат выбора» и для врачей, и для родителей, которые могут быть уверены в том, что не навредят своему ребенку, а это особенно важно на первых месяцах жизни.

Когда ребенок болен, он капризничает, его мучает кашель, у него болит горло. Поэтому важно, чтобы форма лекарства была для него доступна и оно не провоцировало бы крик и рвоту. В этом плане преимущество «Бромгексин 4 Берлин-Хеми» бесспорно: пользуясь мерной ложечкой, вы никогда не ошибетесь с дозой, а малышу понравятся аромат и приятный вкус сиропа.

И еще одно явное преимущество сиропа «Бромгексин 4 Берлин-Хеми» — в отличие от форм бромгексина других производителей он не содержит в качестве растворителя этиловый спирт. Таким образом, препарат абсолютно безопасен и не приучает ребенка к спиртовому раствору.

Записала Ольга ТРОФИМОВА
«Здоровье и мы»

Женский клуб

ЗАБУДЬ О ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Чувство досады — вот что испытывает каждый раз Леонид Михайлович Рапопорт, когда на заснеженной, продуваемой всеми ветрами улице видит оголенные женские ножки. Облаченные в мини-юбки красотищи у профессора урологической клиники Московской медицинской академии ничего, кроме жалости, не вызывают. Знай модницы, на какие обрекают себя страдания, забыли бы про всякий форс.

ЗЛОВРЕДНАЯ «ПАЛОЧКА»

Промозглая, ветреная погода весной и осенью для них — самая горячая пора. С появлением первых лучей весеннего солнышка и осенней слякотью в городские поликлиники и больницы устремляются потоки скрюченных, изнемогающих от неприятных ощущений дам. В медицинских карточках страдалиц значится одно и то же: воспаление мочевого пузыря.

Цистит... Истинное значение этого слова подавляющему большинству прекрасной половины человечества объяснять, пожалуй, не нужно. Согласно проведенному недавно опросу, все «прелести» противной напасти испытали на себе больше 60 процентов женщин, а 43 процента — даже не один раз. У мужчин цистит встречается гораздо реже, что связано с анатомическими особенностями.

Какой именно микроб вызывает цистит — предмет извечных врачебных споров. Одни убеждены, что всему виной печально известные внутриклеточные инфекции (хламидии, микоплазмы, уреаплазмы), которые, попадая на слизистую мочеиспускательного канала и мочевого пузыря, вызывают сильнейший воспалительный процесс.

Другие истинным провокатором цистита считают кишечную палочку. Опасное про-

никновение из прямой кишки во влагалище, а затем в уретру, как правило, происходит во время полового акта (особенно, если партнеры практикуют анальный секс), а также при нарушении женщиной или ее партнером правил личной гигиены. Добравшись до мочевого пузыря, постоянно «прописанная» в нашем кишечнике бактерия становится настоящим монстром

НИ ПЕПСИ, НИ СЕКСА...

Ощутить на себе все прелести цистита — испытание не для слабовольных. В течение как минимум семи-десяти дней страдалицы не то что работать, выйти из дома не могут. И не мудрено. Попробуй пойти в магазин или на свидание, когда через каждые три минуты у тебя появляется неудержимое желание помочиться, а каждый позыв на мочеиспускание сопровождается такими сильными резами, жжением и болями, что впору на стену лезть.

И не приведи господь заработать цистит хронический. В этом случае в воспалительный процесс могут быть вовлечены уже не только мочевого пузыря, но и почки. А там и до проблем посерьезнее недалеко.

А посему, если и начинать бороться с напастью, то с первого же дня заболевания, считает профессор Рапопорт. Цистит не

насморк, сам не проходит. Без серьезной антимикробной, противовоспалительной лекарственной терапии не обойтись. При этом лекарства лучше менять, дабы злобные микробы к ним не привыкали.

Не забывайте о спасительном тепле. Для страдающих циститом согревающая грелка на низ живота или теплая ванна на ночь — процедура первостепенная. Эти нехитрые средства и неприятные ощущения смягчат, и основному лечению подспорьем станут. В тяжелых случаях врач может назначить пациентке курс УВЧ.

Помимо лекарств, в острый период заболевания полезны препараты, улучшающие кровообращение, а также отвары мочегонных трав (медвежий ушки, кукурузные рыльца, почечный чай, полевой хвощ, березовые почки) и обильное питье — 1,5-2 литра в сутки: с мочой бактерии вымываются.

А вот употреблять спиртное и изрядно сдобренные консервантами пепси, колу и прочие фанты и миринды весь период лечения и в течение определенного времени после него врачи не рекомендуют. Любителям пряной, маринованной, соленой пищи придется от нее отказаться: это раздражает слизистую мочевого пузыря и «подогревает» воспаление, а то и провоцирует новое. И никакой личной жизни. На весь период лечения вступать в половые контакты категорически запрещено!

Татьяна ГУРЬЯНОВА
«Версия»

СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Токсикоз может стать бомбой на всю оставшуюся жизнь

В больнице Ольге назначили много лекарств. Одни снижали давление, другие — препятствовали образованию тромбов и улучшали кровоток, третьи — успокаивали нервную систему. Среди лекарств она обнаружила и препарат эссенциале. Несколько лет назад оно помогло Ольге вылечиться от гепатита, причем без всяких последствий для печени.

— Может быть, эссенциале отменить? — поинтересовалась Ольга у доктора. — Ведь мно-

В один из плановых визитов в женскую консультацию Ольге неожиданно предложили лечь в больницу. Ей казалось, что беременность у нее протекает нормально. Подумаешь, стали немножко отекать руки и ноги. Мама сказала, что при беременности так бывает всегда. Но врача отеки очень насторожили. Плюс ко всему, он еще обнаружил у Ольги высокое давление и белок в моче. После этого диагноз токсикоза сомнений не вызывал.

ких реакций. И по удивительному стечению обстоятельств, они влияют на обмен веществ так, как это и нужно при токсикозах. — А долго их нужно принимать?

— Полторы-две недельки, пока вы лежите у нас. Потом после выписки, чтобы токсикоз не развился снова. Кто этого не делает, за время беременности успевает попасть в стационар раза 2-3. Остаток жизни проведет в больнице.

НО КАК ОБУТ!



СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Токсикоз может стать бомбой на всю оставшуюся жизнь

В больнице Ольге назначили много лекарств. Одни снижали давление, другие - препятствовали образованию тромбов и улучшали кровоток, третьи - успокаивали нервную систему. Среди лекарств она обнаружила и препарат эссенциале. Несколько лет назад оно помогло Ольге вылечиться от гепатита, причем без всяких последствий для печени.

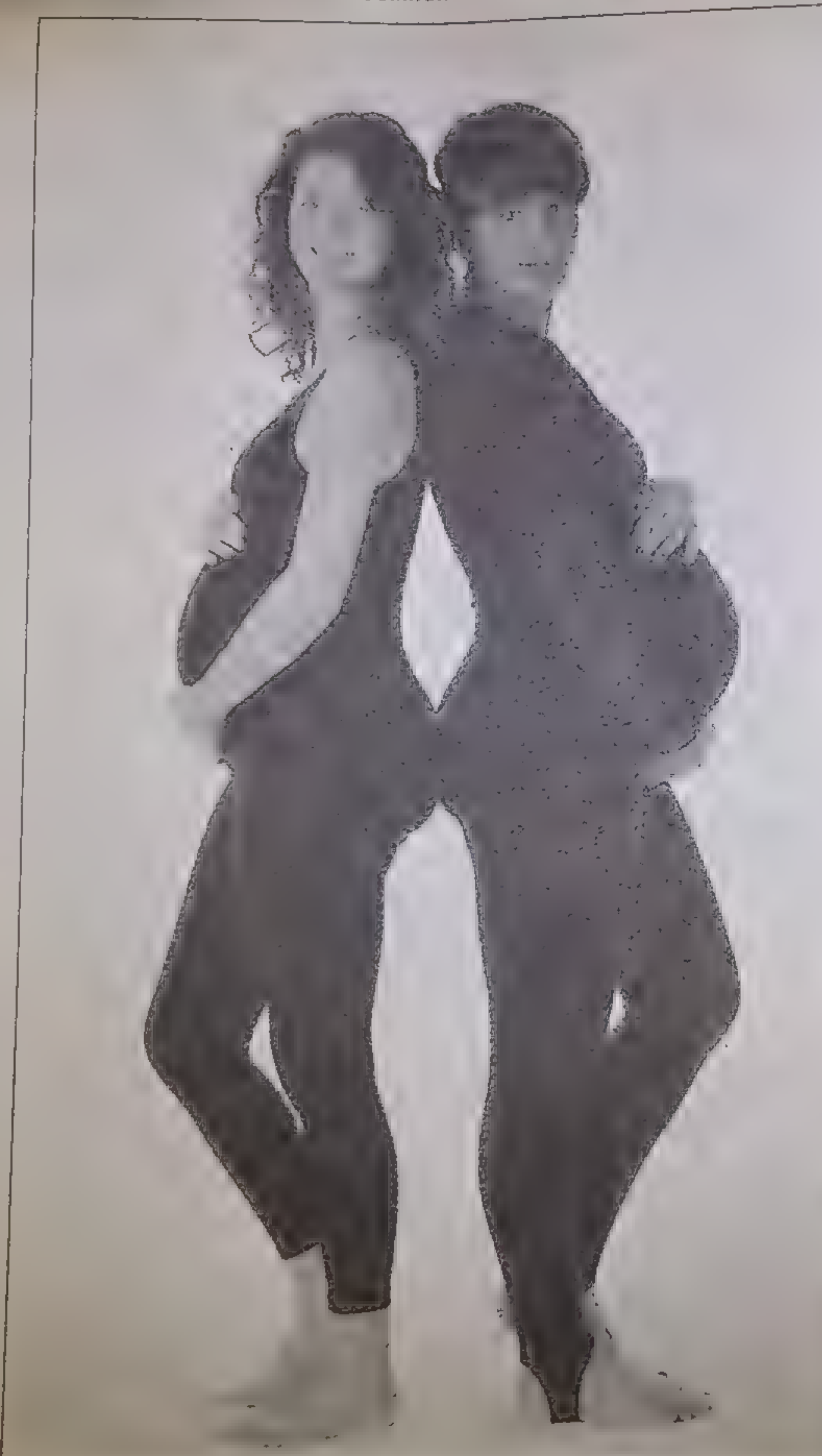
- Может быть, эссенциале отменить? - поинтересовалась Ольга у доктора. - Ведь мне назначили так много лекарств. А с печенью у меня вроде бы все нормально.

- Действительно, с печенью у вас пока проблем нет, хотя при токсикозе она поражается нередко, - ответил врач. - Но это не повод отказываться от эссенциале: при беременности существует очень большая нагрузка на этот орган, и ему надо помочь. Но эссенциале нужно не только для печени. И вот почему. При токсикозе происходят массовые поражения клеточных оболочек во всем организме, мы иногда даже говорим, что возникает их "электронный пробой". Из-за этого нарушается множество биологических процессов в организме и страдают многие органы. А эссенциале защищает мембраны клеток и помогает их восстанавливать. Это лекарство содержит те же самые фосфолипиды, которые составляют основное вещество клеточных оболочек. Они как бы замуровывают бреши в клеточных мембранах. Кстати, точно так же эссенциале работает и при поражениях печени.

- Звучит убедительно, - согласилась Ольга. - Но не вредно ли это для будущего ребенка - "химия" все-таки.

- Ничего подобного, - отрезала врач, - в эссенциале есть только фосфолипиды. Эти вещества содержатся в массе пищевых продуктов. Беда в том, что их там мало, и только питанием восполнить потребность в фосфолипидах при токсикозах невозможно. А в эссенциале содержится очень большой "заряд" фосфолипидов, полученных из сои. Но эти вещества - не только строительный материал, они участвуют в массе биохимичес-

В один из плановых визитов в женскую консультацию Ольге неожиданно предложили лечь в больницу. Ей казалось, что беременность у нее протекает нормально. Подумаешь, стали немножко отекать руки и ноги. Мама сказала, что при беременности так бывает всегда. Но врача отеки очень насторожили. Плюс ко всему, он еще обнаружил у Ольги высокое давление и белок в моче. После этого диагноз токсикоза сомнений не вызывал.



ких реакций. И по удивительному стечению обстоятельств, они влияют на обмен веществ так, как это и нужно при токсикозах.

- А долго их нужно принимать?

- Полторы-две недельки, пока вы лежите у нас. Потом после выписки, чтобы токсикоз не развился снова. Кто этого не делает, за время беременности успевает попасть в стационар раза 2-3. Очень опасно, если на фоне токсикоза начнутся роды. И плюс ко всему, чем сильнее и дольше продолжается токсикоз, тем большую травму оставляет он в организме ребенка и матери. Когда после беременности женщина изменяется, и не в лучшую сторону, чаще всего это бывает следствием токсикоза. Чтобы этого избежать, мы при выписке дадим вам рекомендации по питанию, поведению и список профилактических лекарств, в котором будет и эссенциале.

Несколько фактов о токсикозе

Токсикоз беременности сегодня чаще называют ОПГ-гестозом. Аббревиатура из трех букв обозначает главные признаки этой болезни: О - отек, П - протеинурию (появление белка в моче) и Г - гипертонию. Это заболевание встречается очень часто - у каждой пятой женщины. Именно с ним связывают основные неудачи при беременности и родах.

Вот состояния, которые увеличивают риск развития гестоза во время беременности:

- Беременность, протекающая на фоне стрессов и переутомления.

- Беременность у женщин с заболеваниями почек, печени, высоким давлением или ожирением.

- Наследственная предрасположенность - наличие гестозов среди родственников.

- Беременность у девушек в возрасте до 17 лет.

- Беременность двойней, тройней и т.д.

Во всех этих случаях нужно быть особенно внимательными, чтобы не пропустить болезнь. Запомните, что обычно она начинается с отеков.

НО КАК ОБУТ!



УЗНАТЬ о характере мужчины можно по тому, какие ботинки и носки он носит. Так утверждают французские психологи. Итак, женщины, внимание.

Бордовые ботинки и серые носки свидетельствуют: их владелец чувствителен, немного самоуверен.

Короткие носки, не прикрывающие икры ног, говорят об обходительности, надежности, солидности мужчины, который, предположительно, очень сдержан в сексуальной жизни.

Так называемые представители «старой школы», предпочитающие черные носки до колен и черные полуботинки, представляют собой сплав строгого порядка и повышенной чувствительности.

Не робейте перед мужчинами, носящими грубые солдатские ботинки: они слишком закомплексованы и трусоваты.

Точно так же обстоит дело с любителями туристской обуви. Своим поведением они, кроме того, хотят подчеркнуть собственную провинциальность и порядочность.

Симпатичными и открытыми на первый взгляд кажутся мужчины, надевающие сандалии на босую ногу; вряд ли опровергнет такое наблюдение и взгляд второй. Однако надо остерегаться тех, кто носит резиновые сандалии: может, оттого, что желания их безразмерны?

Секреты красоты

УЛЫБКА НА ВЕТРУ

В холодное время года губы часто обветривают, иногда на них образуются болезненные трещинки. Избежать этих неприятностей помогут рекомендации косметолога московского салона «Славянка» Нины Алексеевны Фроловой.

ПО УТРАМ, нанося на лицо дневной крем, не забудьте смазать и губы. Делать это нужно за час до выхода на мороз и за 15-20 минут до нанесения макияжа. Крем в течение всего дня будет подпитывать ваши губы, предохраняя их от пересыхания. Не стоит, особенно в осенне-зимний период, выходить на улицу без губной помады. Она — самый лучший защитник нежной поверхности губ от непогоды и загрязненного городского воздуха.

Если вы пользуетесь декоративной губной помадой, то для холодного времени года выбирайте ту, в которой в высокой концентрации содержатся жировые компоненты — норковое масло, ланолин. Обычно такая помада имеет маркировку «питательная» или «защитная».

А вот стойкой помадой пользоваться в холода можно лишь изредка — она немного подсушивает губы. Такая помада целый день сохраняется на губах и с неохотой покидает их, когда приходит время снимать макияж. Тереть губы, избавляясь от стойкой косметики,

ни в коем случае нельзя — они могут начать шелушиться. Лучше прибегнуть к помощи специального крема, предназначенного для снятия стойкой помады. Можно удалить помаду средством для снятия стойкой туши с ресниц или любым растительным маслом: подсолнечным, облепиховым, оливковым, кукурузным.

Те, в чей арсенал декоративная помада не входит, в холода обязательно каждый день должны пользоваться гигиенической помадой. Этот совет стоит принять во внимание и мужчинам, ведь зачастую они «мучаются, но терпят» просто потому, что не знают, чем лучше воспользоваться. Не стоит смазывать губы вазелином — он сушит кожу. Если гигиеническая помада для вас неприемлема — в спортивных магазинах легко можно найти соответствующий крем. Кстати, касторовое масло, которое можно найти в любой аптеке, тоже прекрасно ухаживает за губами, но, конечно, им затруднительно пользоваться в течение дня.

Если неприятность все же про-

изошла и ваши губы стали сухими, шершавыми и начали шелушиться, не сдирайте отслоившиеся чешуйки кожи. Не пытайтесь удалить их с помощью скраба. Омертвевшие чешуйки надо размягчить. Для этого возьмите теплую заварку, обмакните в нее кусочек ваты и на 15-20 минут наложите его на губы. После чайного компресса мягкой щеточкой, лучше из натуральной щетины, помассируйте губы, чтобы убрать размоchenные клочки отслоившейся кожи и сделать губы гладкими. Такой массаж можно делать только в том случае, если на губах нет кровоточащих трещинок.

Теперь на губы нужно нанести любое растительное (в том числе касторовое) масло, а еще лучше масляный раствор витаминов А и Е. Можно смазать губы сметаной или медом. Если ежедневно проводить такие лечебные процедуры, то дня через 3-4 от шелушения и сухости на губах не останется следа. Если же существенного улучшения нет — это может свидетельствовать о недостатке в организме витаминов А и Е. Принимать их лучше в составе витаминного комплекса, в который входят микроэлементы.

«Труд-7»



МАННАЯ КАША — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЛИЦО будет свежим и привлекательным, если нанести на него маску, приготовленную следующим образом. Возьмите 1 антоновское яблоко и потрите его на пластмассовой терке. Добавьте в эту кашу мед на кончике ножа, пол чайной ложки сметаны и несколько капель оливкового или растительного масла. Если у вас не окажется меда или же на него есть аллергия, то можно обойтись и без него. Полученной массой перемешайте пальцем и нанесите на лицо. Полежите с маской 15-20 минут в расслабленном состоянии, а затем смойте теплой водой. После этого нанесите дневной крем.

Хорошо тонизирует кожу лица и маска с манной кашей. Для этого возьмите полстакана теплой каши и добавьте к ней пол чайной ложки соли, 2 желтка, 2 чайных ложки меда и 2 чайных ложки оливкового масла. К полученной массе добавьте еще такое же количество сока каких-нибудь овощей или фруктов. Это может быть и сок капусты, и сок яблок. Перемешайте все до консистенции густого крема и нанесите на лицо на 30 минут. Потом смойте теплой водой и смажьте лицо дневным кремом.

«Народный доктор»

МАЧО В ШЛЯПЕ

Мужская молодость скрыта в бороде

Лучше один раз родить, чем всю жизнь бриться. Этот немудреный аргумент любят приводить остряки в извечном споре: кому живется легче на земле — мужчине или женщине? Веских аргументов в корзину этой дискуссии на самом деле можно набросать множество. Однако есть среди них один, на который никто из мужчин не посмеет сетовать, а женщина за него готова все отдать. Это — кожа. Не удивляйтесь, это на самом деле так. В отличие от женской мужская кожа очень долго сохраняется молодой. А все потому, что... сильная половина человечества вынуждена всю жизнь бриться.

ПРИРОДА-МАТУШКА, безусловно, преподнесла сильному полу необыкновенный подарок. Кожа у мужчин

теперь на полочке своей жены и позаимствуйте у нее какой-нибудь тоник. Ну а если с лосьоном расстаться никак не хочется, то хотя бы разбавьте его водой.

МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ НОСИТЬ ШЛЯПЫ

Теперь переходим к правилам ухода непосредственно за всей кожей. Эти правила тоже несложны.

Первое. Американские специалисты с горечью вздыхают: «Наши мужчины слишком чистооплотны». И думают, как их отучить принимать душ по несколько раз в день. Ведь частое мытье раздражает кожу.

У российских гигиенистов проблемы прямо противоположные. Они в раздумье чешут репу да прикидывают, что бы такое сделать, чтобы заставить русских мужчин мыться чаще, чем один раз в неделю. Поскольку накапливающиеся неделями пот, сало и грязь очень портят кожу.

Отсюда нетрудно сделать вывод, что

ГУРЬЯНОВА
«Версия»

КАК
БУТ!

КАК
БУТ!

МАННАЯ КАША — НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ДЕТЕЙ

Лицо будет свежим и привлекательным, если нанести на него маску, приготовленную следующим образом. Возьмите 1 антоновское яблоко и потрите его на пластмассовой терке. Добавьте в эту кашу мед на кончике ножа, пол чайной ложки сметаны и несколько капель оливкового или растительного масла. Если у вас не окажется меда или же на него есть аллергия, то можно обойтись и без него. Полученную массу перемешайте пальцем и нанесите на лицо. Полежите с маской в течение 20-30 минут в расслабленном состоянии, а затем смойте теплой водой. После этого нанесите дневной крем.

Хорошо тонизирует кожу лица и маска с манной кашей. Для этого возьмите полстакана теплой каши и добавьте к ней пол чайной ложки соли, 2 желтка, 2 чайных ложки меда и 2 чайных ложки оливкового масла. К полученной массе добавьте еще такое же количество сока каких-нибудь овощей или фруктов. Это может быть и сок капусты, и сок яблок. Перемешайте все до консистенции густого крема и нанесите на лицо на 30 минут. Потом смойте теплой водой и смажьте лицо дневным кремом.

«Народный доктор»



**женские
секреты**
ИНТЕРЕСНЫ ВСЕМ

**ЭТО СЕКРЕТЫ МОДЫ И КУЛИНАРИИ,
СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ И ВОСПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ, ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ.**



**В КАЖДОМ НОМЕРЕ
ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ
И КИНО ДЕЛЯТСЯ
СВОИМИ ЛИЧНЫМИ
СЕКРЕТАМИ.**



ПОСЕКРЕТНИЧАЕМ?

«ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ»

**в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)**

42867 (полгода), 42803 (год)

Подписные индексы журнала

МАЧО В ШЛЯПЕ

Мужская молодость скрыта в бороде

Лучше один раз родить, чем всю жизнь бриться. Этот немудреный аргумент любят приводить остряки в извечном споре: кому живется легче на земле — мужчине или женщине? Веских аргументов в корзину этой дискуссии на самом деле можно набросать множество. Однако есть среди них один, на который никто из мужчин не посмеет сетовать, а женщина за него готова все отдать. Это — кожа. Не удивляйтесь, это на самом деле так. В отличие от женской мужская кожа очень долго сохраняется молодой. А все потому, что... сильная половина человечества вынуждена всю жизнь бриться.

ПРИРОДА-МАТУШКА, безусловно, преподнесла сильному полу необыкновенный дар. Конечно, и у мужчин кожа стареет. Но каждый день во время бритья с нее снимается слой омертвевших клеток. И лицо вновь выглядит посветлевшим и моложавым.

Однако и мужская кожа не вечна, поэтому однажды придется начать за ней ухаживать серьезно и целенаправленно. В отличие от женщин у сильной половины человечества забота о коже должны существовать в двух ипостасях. Во-первых, ее нужно питать и увлажнять. А во-вторых, ее нужно уметь правильно брить.

БРАДОБРЕИ ПОНЕВОЛЕ

Долго ли, коротко ли проходит процесс обучения, но однажды каждый юноша овладевает техникой бритья. Поэтому нет резона заострять на ней внимание. Зато есть смысл поговорить о некоторых мелочах, о которых мужчины не задумываются или просто не знают об их существовании. Итак, чтобы сохранить кожу, во время бритья нужно выполнять некоторые правила.

Первое. Пощадите свою кожу. Перед бритьем старайтесь использовать средства, приготовленные на основе порошков, а не спирта. Крепкие растворы могут вызвать сухость кожи.

Второе. Хорошо смоченные волосы сбрить значительно легче. Поэтому просто сполоснуть их недостаточно. Хорошо бы окунуть лицо в тазик с теплой водой, чтобы увлажнить его. А лучше всего перед бритьем принять душ и хорошенько вымыть лицо. Ведь накопившийся за ночь жир создает преграду между лицом и лезвием. И контакт между ними получается не такой близкий, какой нужен для бритья.

Третье. Если при бритье возникают неприятные ощущения на коже, попробуйте сначала смазать ее лосьоном, а потом уже кремом для бритья.

Четвертое. Намывив лицо, не стоит сразу же приступать к бритью. Подержите пену несколько минут, дайте ей впитаться в кожу и волосы.

Пятое. Во время бритья растягивать кожу не следует. Этим вы наносите ей вред. Через несколько лет она потеряет упругость и на ней появятся мешки и складки.

Шестое. Вы предпочитаете водить лезвием против направления роста волос? Ну и зря. Этим можно чересчур оголить кожу. А когда волосы начнут вновь отрастать, могут появиться болезненные красные точки.

Седьмое. Что вы делаете со случайным порезом? Российские мужчины, как правило, закрывают его бумажкой, обильно смоченной слюной. А американские, между прочим, приучены замазывать порез гигиеническим карандашом. В его составе содержится хлорид алюминия, который свертывает кровь и останавливает кровотечение.

Восьмое. После бритья не стоит пользоваться лосьоном. Он сушит кожу и раздражает ее. Лучше покопай-

тесь на полочке своей жены и позаимствуйте у нее какой-нибудь тоник. Ну а если с лосьоном расстаться никак не хочется, то хотя бы разбавьте его водой.

МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ НОСИТЬ ШЛЯПЫ

Теперь переходим к правилам ухода непосредственно за всей кожей. Эти правила тоже несложны. **Первое.** Американские специалисты с горечью вздыхают: «Наши мужчины слишком чистолюбивы». И думают, как их отучить принимать душ по нескольку раз в день. Ведь частое мытье раздражает кожу.

У российских гигиенистов проблемы прямо противоположные. Они в раздумье чешут репу да прикидывают, что бы такое сделать, чтобы заставить русских мужчин мыться чаще, чем один раз в неделю. Поскольку накапливающиеся неделями пот, сало и грязь очень портят кожу.

Отсюда нетрудно сделать вывод: золотая середина — она всегда лучше. А золотая середина в деле ухода за кожей состоит в следующем: один раз в день (лучше утром) вымыться тщательно с мылом, а вечером просто сполоснуться под душем, если кожа за день не загрязнится слишком сильно.

Второе. Не стоит для мытья пользоваться ядовитыми средствами типа скипидара и рьяно натирать кожу. Она ведь все-таки не сковородка. Нужно выбирать мягкое мыло.

Третье. Не следует мыться слишком горячей водой. Она делает вашу кожу дряблой, и основательно расширит сосуды. Холодная вода тоже здоровья не прибавит. От нее на коже образуется пленка. Ну а от очень холодной воды стягиваются поры, и кожа перестает дышать. Опять-таки вспомните о золотой середине и мойтесь теплой водой.

Четвертое. Самый опасный враг кожи — солнечные лучи. Они иссушают ее, лишают эластичности, покрывают сеть морщин. Так что носите шляпы, господа!

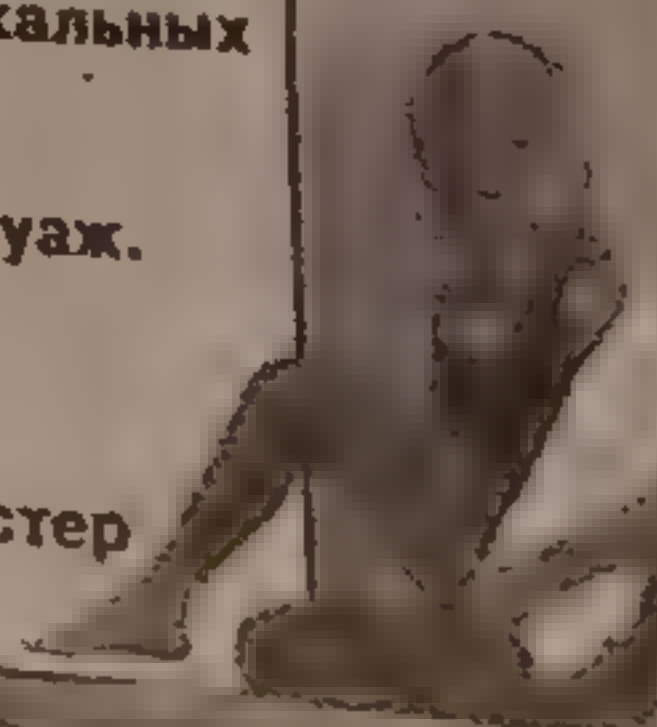
Есть еще один необычный способ сохранить кожу лица. Для этого нужно просто отрастить бороду и усы. Кроме того, поросль на лице придает мужчинам внушительность и уверенность. А некоторым — импозантность. Хотя, по единодушному мнению визажистов, бородатый мужчина выглядит значительно старше своих лет. И вместе с тем, как это ни парадоксально, именно борода сохраняет мужчине молодость, потому что предохраняет кожу от действия солнечных лучей.

«Московский комсомолец»

КОСМИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

В КОСМЕТОЛОГИИ

- Безоперационная подтяжка лица.
- Коррекция фигуры на уникальных аппаратах.
- Борьба с целлюлитом.
- Массаж. Косметология. Татуаж.
- Пирсинг. Эпиляция.
- Маникюр. Педикюр.
- Суперсоларий.
- Парикмахер-стилист - мастер международного класса



267-8937, 267-3321

Про это

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Опытные врачи-сексологопатологи знают: разговоры о целительной силе секса не пустые. Один из докторов рассказал мне удивительную историю... Николай К. в тридцать лет считал себя полным импотентом. К тому же его мучила астма. Не ладилось ни с женой, ни с многочисленными «подругами». Из-за постоянного нервного напряжения «выйдет — не выйдет» он поменял невероятное количество женщин. И даже «подцепил» хламидиоз, чем здорово подорвал иммунную систему. Ему казалось: все зло в том, что его не возбуждают женщины. Особенно после нескольких встреч. Вот и... На самом деле все обстояло иначе: именно постоянная смена женщин, напряжение перед каждой новой встречей и алкогольный допинг сводили на нет его потенцию. И вызвали мучительные приступы астмы. Он раздражался. Перестал нормально спать. Похудел. Астматические приступы приняли затяжной характер. Никакие лекарственные средства не помогали. Короче, к нашему доктору Николаю привели, что называется, «под белы руки» и... после попытки самоубийства. Доктор взялся вылечить от всего разом, поставив молодому человеку единственное условие: «Отныне вашей единственной партнершей будет ваша жена». Потом начались занятия по технике секса. Занятия с психотерапевтом. Школа правильного дыхания. Не говоря уж о специфическом лечении хламидиоза. И однажды у Николая вдруг «получилось» с женой.

Дальше — больше: закрепленный «рефлекс» доктор продолжал развивать, корректируя поведение своего подопечного. Почувствовав, что импотенция «уходит», Николай менялся на глазах. К нему вернулась его былая жизнерадостность. И не задавленный стрессом, он уже все реже и реже испытывал приступы астмы. Кстати, лечил доктор Николая поначалу «вдалбливая» азы сексуального прикосновения. Очень долго не разрешал ему... соитие с женой.

— Но все-таки хотелось бы знать конкретнее, как половая жизнь влияет на наше здоро-

вление, что очень полезно для зубов. Сам же по себе половой акт предъявляет «повышенные требования»: с нагрузкой работает сердечно-сосудистая система. Пульс увеличивается с 70 — 80 ударов в минуту до 140. Артериальное давление может подняться до 180 — 200 мм. Во все «обычные» жизненные моменты такие изменения считались бы болезненными проявлениями и требовали бы лечения. Но для сексуальной жизни это норма. И отличная тренировка сосудов.

ЗНАЙТЕ: регулярные половые

Секс делает дыхание более глубоким, а значит увеличивается и количество кислорода, поступающего в легкие. К половым органам также во время полового акта приливает большое количество крови, необходимое для возбуждения. Во время же оргазма циркуляция крови увеличивается во всех частях тела, особенно в мышцах рук и ног. Короче, в любовном процессе участвует весь организм в целом, а не только его «части».

— Говорят, что во время любовного соития человек не вос-

— Возможно, секс и влияет на укрепление иммунной системы, но если кто-то страдает болями в костях, в позвоночнике...

— И в этом случае секс покажет свою целительную силу. Как? За счет физической нагрузки во время контактов тренируются длинные мышцы рук и ног, улучшается обмен веществ, снижается масса тела. Все это еще к тому же является профилактикой остеопороза.

— А может ли секс решить эмоциональные проблемы? Ну, например, справиться с тяже-

Когда ваш партнер будет ласкать вас, попросите его усилить поглаживания по направлению к той части тела, где чувствуете боль. Кровь нужно как бы «прогнать» от центра тела к конечностям. Очень поможет и прием «укачивания». Положите верхнюю часть туловища партнера себе на колени. Обнимите его и качайте, как мать качает дитя. Это тоже способствует расслаблению. Нормализует давление и снимает головную боль.

— Даже при мигренях?

— Конечно. Помогут ласки лица. Ведь при мигрени важно в начале приступа вызвать приток крови к голове, а потом обеспечить ее отток. Первое можно сделать, если ласкать лоб и щеки партнера. Особого внимания требует мышца, проходящая между бровей. Если наступает кульминация приступа, попробуйте ласки передней стороны тела: груди, живота. Нарастающее возбуждение вызовет выброс эндорфинов, и это притупит боль.

— Думаю, что лечение сексуальными ласками гинекологических болезней у женщин напрашивается само собой...

— Сексом отлично снимается предменструальное напряжение. Спазмы. При ритмичной половой жизни восстанавливается менструальный цикл. И вообще ведь половой акт по большому счету — массаж внутренних половых органов. Он стимулирует приток крови, улучшает обменные процессы, а значит и врачует.

У мужчин же регулярная половая жизнь вызывает и регулярное семяизвержение. А это очень благотворно сказывается на предстательной железе. Вот почему не стоит пренебрегать половой жизнью даже в пожилом возрасте. Но...

ЗНАЙТЕ: Регулярная половая жизнь не предотвращает рака предстательной железы у мужчин и рака матки у женщин, так как рак обычно имеет генетические причины.

— Секс проявляет свои целительные свойства даже, казалось бы, у людей, потерявших всякую надежду исцелиться. Например, больные рассеянным склерозом, красной волчанкой или диабетом, конечно же, требуют особого

СЕКС-ЦЕЛИТЕЛЬ

Все мы к любви относимся по-разному. Кто-то считает, что любовь — это слияние эмоций и секса. А кто-то, что секс — это и не любовь вовсе, а лишь «физиологическое отправление». Что-то наподобие еды или сна. Спорить бесполезно. Сколько людей, столько и мнений. Бесспорно и другое: партнеры, живущие половой жизнью... реже болеют. Продолжительность жизни холостяков куда меньше, чем у мужчин семейных. Особенно страдают от отсутствия половой жизни женщины. Ведь сама женская природа, эндокринная система женщины «запрограммирована» на

обязательное соитие с мужчиной. В противном случае многое в женском организме «разлагается». Впрочем, как и в мужском тоже. Секс играет огромную роль в семейном благополучии двоих. По данным специальных опросов, сексуальная гармония неизменно занимает почетное третье место среди факторов супружеской верности (после духовной и психологической совместимости). Получается, что сексуальная удовлетворенность и вообще удовлетворенность браком переплетаются. От этого во многом зависит здоровье пары.

принимает боль... Некоторые медики на Западе даже разрабатывают систему родов... в момент оргазма.

— Это правда. Когда мы испытываем сильное возбуждение, мозг вырабатывает особые химические вещества-эндорфины. Их называют «гормонами радости». Они подобно опиатам, вроде морфина или героина, обладают болеутоляющим действием. И именно они «ответственны» за такое состояние сознания, как «кайф» при оргазме. Оргазм сам по себе «высвобождает» огромное количество эндорфинов. Они способны снять болевые ощущения аж на несколько часов. Представьте, как полезны занятия любовью для больных-хроников, страдающих головными или суставными болями.

ЗНАЙТЕ: Выброс в кровь эндорфинов не только способствует снятию боли, но и мобилизует иммунную систему. Чем чаще

лой депрессией?

— Конечно. Ведь депрессия — это состояние тоски и печали. К нему обычно присовокупляется отсутствие аппетита и потеря сексуальной энергии, сонливость, нежелание работать, вообще двигаться и в полной потере интереса к жизни. В этом случае сексуальное исцеление основывается на глубоком расслаблении. Ведь давно известно, что глубокое расслабление мышц — противоядие от беспокойства, тревоги и депрессии.

ЗАПОМНИТЕ: Если вы чувствуете, что депрессия навалилась на вас, словно мраморная плита, вы все равно можете научиться выходить из нее. Вновь ощутить радость жизни.

— Если я вас правильно поняла, то между сознанием и телом существует определенная связь. То есть депрессия

нершей будет, ваша жизнь началась занятиями по технике секса. Занятия с психотерапевтом. Школа правильного дыхания. Не говоря уж о специфическом лечении хламидиоза. И однажды у Николая вдруг «получилось» с женой.

Дальше — больше: закрепленный «рефлекс» доктор продолжал развивать, корректируя поведение своего подопечного. Почувствовав, что импотенция «уходит», Николай менялся на глазах. К нему вернулась его былая жизнерадостность. И не задавленный стрессом, он уже все реже и реже испытывал приступы астмы. Кстати, лечил доктор Николая поначалу «адабливая» азы сексуального прикосновения. Очень долго не разрешал ему... соитие с женой.

— Но все-таки хотелось бы знать конкретнее, как половая жизнь влияет на наше здоровье? — задала я вопрос сексологу Юрию Ряжцеву.

— Даже простой поцелуй вызывает изменения в организме: учащается дыхание, усиливается кровообращение. А знаете, сколько мышц задействовано во время поцелуя? Более шестидесяти. Резко увеличивается и слюноот-

омолаживать организм, «вбрасывать» в кровь необходимые гормоны и расслаблять нервную систему.

— А что конкретно имеет наибольшее значение во время интимных ласк? Что особенно благотворно сказывается на здоровье?

— При-кос-но-вение... Исследованиями установлено: медленный сексуальный контакт с концентрацией на партнере, причем партнере постоянном, дает наибольший целительный эффект. Конечно, занятия любовью нельзя считать панацеей от всех бед. Но именно секс включает в себя множество исцеляющих моментов: касания, интимность, общение, физическую активность, любовную игру, возбуждение, оргазм. Занятия физической любовью могут конкретно помочь излечить или облегчить такие недуги, как язва, мигрень, астма. Ведь секс — это процесс, в который включаются различные системы организма. Особенно хорошо «разворачиваются» дыхательная и кровеносная система. Сильно увеличивается объем легких.

омолаживать организм, «вбрасывать» в кровь необходимые гормоны и расслаблять нервную систему.

— Это правда. Когда мы испытываем сильное возбуждение, мозг вырабатывает особые химические вещества-эндорфины. Их называют «гормонами радости». Они подобно опиатам, вроде морфина или героина, обладают болеутоляющим действием. И именно они «ответственны» за такое состояние сознания, как «кайф» при оргазме. Оргазм сам по себе «высвобождает» огромное количество эндорфинов. Они способны снять болевые ощущения аж на несколько часов. Представьте, как полезны занятия любовью для больных-хроников, страдающих головными или суставными болями.

ЗНАЙТЕ: Выброс в кровь эндорфинов не только способствует снятию боли, но и мобилизует иммунную систему. Чем чаще происходит половой акт, тем чаще выбрасываются в кровь эндорфины, а значит укрепляется иммунная система. Реже «цепляются» всевозможные болячки.

нему болям. Сексуальное взаимодействие — это не только физическое, но и психическое. Отсутствие аппетита и потеря блуждающей энергии, сонливость, нежелание работать, вообще двигаться. Депрессия может выражаться и в полной потере интереса к жизни. В этом случае сексуальное исцеление основывается на глубоком расслаблении. Ведь давно известно, что глубокое расслабление мышц — противоядие от беспокойства, тревоги и депрессии.

ЗАПОМНИТЕ: Если вы чувствуете, что депрессия навалилась на вас, словно мраморная плита, вы все равно можете научиться выходить из нее. Вновь ощутить радость жизни.

— Если я вас правильно поняла, то между сознанием и телом существует определенная связь: То есть депрессия, тревога отражаются и на физическом состоянии человека. «Убирая» их с помощью секса, мы одновременно «убираем» и причину таких тяжелых недугов, как мигрень, стенокардия, язва, артрит. Ведь все эти болезни, как известно, часто возникают именно «на нервной почве»?

— Верно. К тому же с помощью секса можно избавиться и от очень многих психологических проблем: комплекса неуверенности в себе, например. Любовь наполнит вас энергией, необходимой для помощи другим людям. А значит, укрепит в мысли, что вы многое можете. Что вы самоценны. Любовь реально может изменить и ваш характер к лучшему, сделает вас энергичнее, веселее. Вы будете иначе воспринимать мир. Но подход к сексу должен быть творческим. Это не исполнение «тяжкой обязанности», как часто воспринимают секс женщины. Секс — это творческий поиск вдвоем.

— Пожалуйста, расскажите о сексуальных приемах, которые необходимо знать каждой паре, чтобы целительные свойства секса проявились в полной мере...

— Это всегда очень нежное прикосновение к коже партнера. Не массаж. Не давление. Почувствуйте кожу вашего партнера, сосредоточьтесь. Своими ласками вы можете помочь снять приступ стенокардии или снизить давление. Как? Помогают дыхательные и релаксационные упражнения.

ваша жизнь вызывает и радость, и блаженство. А это очень благотворно сказывается на предстательной железе. Вот почему не стоит пренебрегать половой жизнью даже в пожилом возрасте. Но...

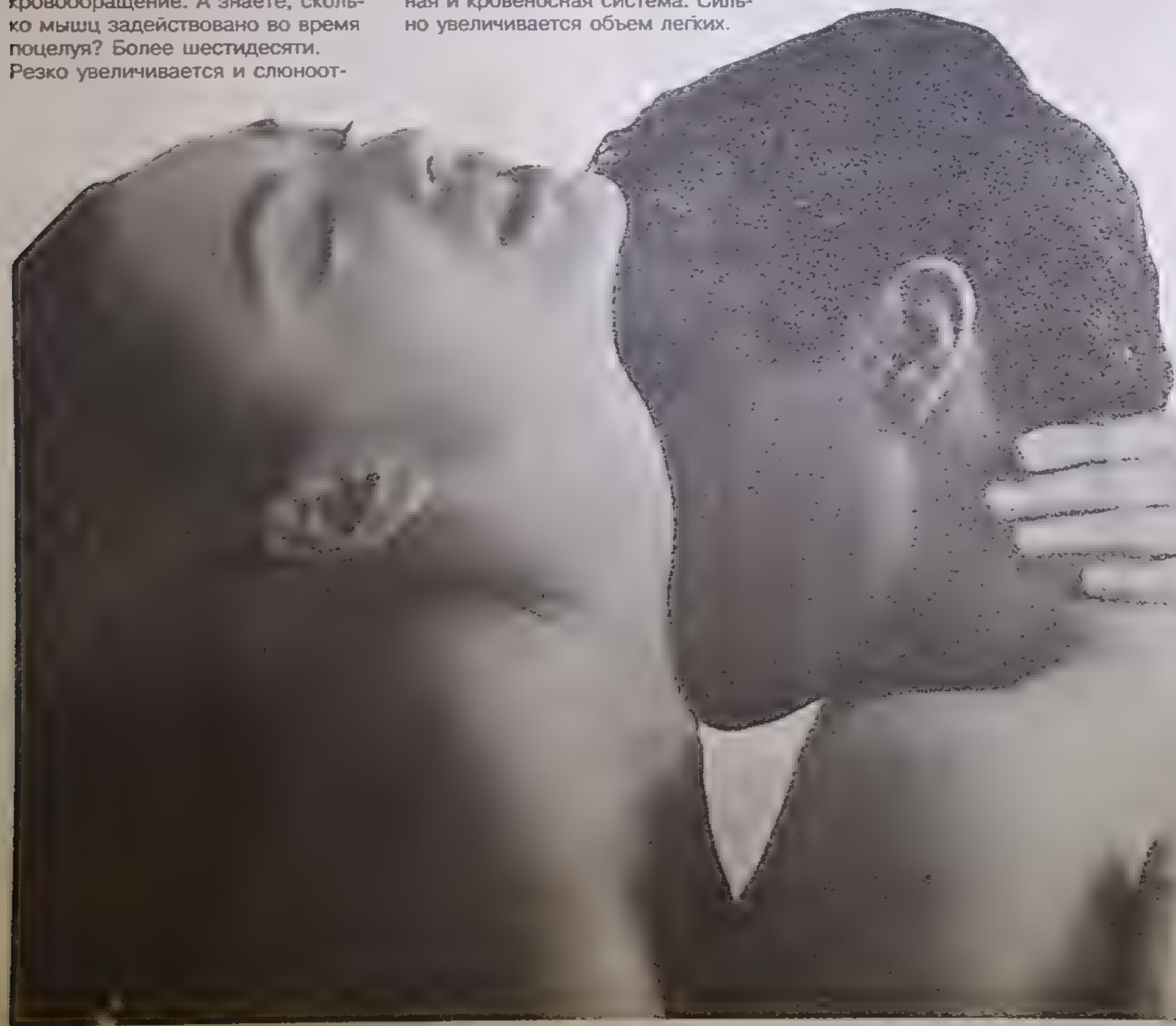
ЗНАЙТЕ: Регулярная половая жизнь не предотвращает рака предстательной железы у мужчин и рака матки у женщин, так как рак обычно имеет генетические причины.

— Секс проявляет свои целительные свойства даже, казалось бы, у людей, потерявших всякую надежду исцелиться. Например, больные рассеянным склерозом, красной волчанкой или диабетом, конечно же, требуют специфического лечения. Некоторым из них трудно заниматься сексом по разным причинам. Но если есть такая возможность, отказывать себе не надо. Так же, как нельзя отказываться от секса из-за боязни «выглядеть не так» калекам. Для таких страдальцев порой простое прикосновение уже может послужить лекарством. Доказано: даже для так называемых «спинальных» — людей парализованных — секс необходим. По мере возможности, конечно. Поглаживания, прикосновения к телу и половым органам развивают потерянную чувствительность. Есть случаи, когда чувствительность возвращалась при длительных попытках мужа (жены) доставить сексуальное удовольствие больному партнеру.

— Ну а существуют ли ситуации, когда от секса стоит воздерживаться?

— Мы уже говорили о том, что секс предъявляет к любому организму повышенные требования. Поэтому, например, в первые три месяца после инфаркта миокарда от половой жизни необходимо воздержаться. Потом же ее ограничение (особенно у больных стенокардией) нужно согласовывать с врачом. Кстати, если кто-то из партнеров болен, нужно помнить: более активная роль (например, позиция «сверху») должна быть отдана здоровому партнеру. Тем самым вы снимите часть сексуальной нагрузки. И «разгрузите» больное сердце.

При раке молочной железы недопустима сексуальная стимуляция груди, щипки, похлопывания и массаж груди. Это может резко обострить болезненный процесс.



ЗВЕЗДЫ
ГОВОРИТНОЯБРЬ
2001

Каждый человек мог неоднократно убедиться, что космос оказывает определенное воздействие на жизнедеятельность человека и ход важных для нас событий. Поэтому отметим особо примечательные периоды в ноябре.

В первую декаду месяца повезет даже записному неудачнику. Не исключено, что привидевшийся вам сон окажется пророческим, а заветные замыслы и желания начнут зримо материализовываться. Зато с началом второй декады и до середины третьей воздержитесь от деловой активности, гасите порывы гнева и раздражительности, дабы с наименьшими потерями перешагнуть этот рубеж неблагоприятного стечения обстоятельств. Так считает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов.

НАВЕДИТЕ ПОРЯДОК ДОМА

прост: держите бумаги в надежном месте и держите ключ всегда при себе. А если хотите увеличить степень безопасности, носите при себе или на себе красную, белую или черную вещь.

В рабочем распорядке произойдут важные перемены, однако они не окажут негативного воздействия на ваши интересы. Почти наверняка возникнут непредвиденные траты, но необходимые деньги вы найдете без особого труда и ущерба для семейного бюджета.

Возможно, в третьей декаде придется трудиться по вечерам или брать работу на дом, однако и дополнительные нагрузки нисколько не убавят вашей жизненной энергии.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

По всей видимости, вам предстоит принять, по меньшей мере, два ответственных решения. Оптимальные сроки — до 10 и в период с 19 по 24 ноября.

Финансовые дела многих Тельцов будут так или иначе связаны с ближним или дальним зарубежьем. Наиболее благоприятное время заключения сделки или вступления в договорные обязательства — первая декада ноября. Именно в эти дни вы имеете реальный шанс получить крупную сумму. Затем — притормозите свой бег. А в третьей декаде месяца придется засиживаться на работе допоздна.

Большинству из вас уготованы бурные романтические подвиги, из которых благополучно выплывут далеко не все. Почти наверняка искроется «левая» связь любвеобильного женского угодника, что обернется грандиозным скандалом в семье или с «основной» любовницей. Более того: потерявший голову распутник рискует допустить роковое упущение на работе.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Направить усилия в правильном направлении — ваша главная задача на ноябрь. Финансовые поступления превзойдут ваши ожидания, но и расходы увеличатся соответствен-

но. Не стройте долгосрочных планов, ибо они могут рухнуть под тяжестью новых законов, принятых Государственной Думой или местными властями.

Нелегкой обещает стать вторая декада: кто-то усердно ставит вам палки в колеса. Прибегнув к силе, вызовете еще большее противодействие конкурентов или злопыхателей. Подавите желание свернуть им шею и займите выжидательную позицию. Не допускайте просрочек по платежам, иначе платить придется именно тогда, когда вы окажетесь с пустым кошельком.

Ваши отношения с кем-то из близкого окружения, возможно, накалятся до предела. Помните: раздражение и гнев — отнюдь не лучшие советчики. Однако в третьей декаде все начнет медленно, но неуклонно меняться в лучшую сторону.



РАК (21 июня — 20 июля).

Ситуация вокруг вас в целом стабилизируется. Возможно, возникнет необоримое желание повернуть все вверх дном, дабы приблизить и ускорить благоприятное течение дел и событий. Резонанс может стать разрушительным, ибо на данном этапе вам противопоказана даже перестановка мебели в квартире. Положитесь на своего ангела-хранителя и предоставьте обстоятельства их естественному ходу. При такой тактике к концу первой декады почувствуете, что близки к осуществлению поставленных целей.

В первой декаде ваши расходы резко возрастут, однако будут оправданы и перекрыты в результате заключения какого-либо престижного контракта. Месяц завершите на оптимистической ноте. Завалы на работе расчищаются словно сами собой, ваши деловые качества получают признание коллег и партнеров.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Не теряйте времени по пустякам в первую декаду месяца! Вы благополучно минуете подводные рифы недоброжелателей, обойдете край пропасти, если сохраните хладнокровие,

умение быстро ориентироваться в трудной ситуации.

Во вторую декаду не экспериментируйте с новыми идеями — попытки их реализации чреваты крупными убытками. Обнадеживающие вести начнут поступать в середине ноября. При удачном раскладе звездных карт — а таковой должен произойти — сумеете поправить свое финансовое положение. Но не тропитесь трубить в победный рог, дабы не возмущать зыбкое пространство.

К концу месяца почувствуете себя прочно на твердой земле. Чаще всего вам будет не до романтических порывов, однако весьма вероятно новая тайная любовная интрига.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Успех в делах будет зависеть от вашего умения нравиться людям и находить с ними общий язык. Максимально используйте свой персональный магнетизм для достижения поставленных целей: помноженный на силу воли, он поможет вам подняться к заоблачным вершинам. Все идет к тому, что бизнесмен увеличит свои доходы, а служащий получит повышение в должности и солидную прибавку к зарплате. Удача будет сопутствовать прежде всего рекламным агентам и тем, кто в ноябре прибегнет к их услугам.

Во второй декаде возможна заморочка с кем-то из коллег или партнеров — их советы и вмешательство в ваши дела станут слишком навязчивыми. Принимайте решения самостоятельно и никого не посвящайте в свои планы.

Одинокие Девы познакомятся с весьма привлекательными персонами противоположного пола. Каким бы сильным ни было ваше сердечное влечение, не спешите вступать в интимные отношения.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Не жалейте сил на завершение всех важных дел до 10 ноября — после весьма благоприятной первой декады может начаться период относительного застоя. Может статься, в редкостный счастливый шанс, который в корне изменит всю вашу жизнь. Как распознать и не упустить его? Все будет зависеть от вашей интуитивной зоркости. Возможно, это будет как-то связано с инициативой, которую проявит некое доброжелательное лицо противоположного пола.

После указанной «черной» даты вас ожидают в основном проблемы, подчас довольно болезненные. Игра, казавшаяся беспроигрышной, обернется пораже-

нием. Вероятно, окажетесь свидетелем в склочной ситуации с собственностью или страховой. Вроде бы надежные партнеры демонстрируют идеальное отношение. Ваша главная задача — подышать в зародыше вспышки гнева и раздражения, иначе поставите на карту свои жизненные интересы и почти наверняка проиграете.

Если есть дача, наведитесь туда в конце месяца с парой крепких приятелей — не исключено, что вашу загородную резиденцию облюбуют бомжи под зимнее пристанище.



СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Первая декада месяца обещает стать благоприятной во всех отношениях. Затем механизм успеха начнет давать сбои, однако пагубных для ваших интересов последствий не предвидится. В начале месяца многим Скорпионам предстоит деловые поездки, в том числе зарубежные. По большей части эти вояжи окажутся удачными и плодотворными, хотя и потребуют некоторых дополнительных затрат. В этот же период безработный получит весьма заманчивое предложение трудоустройства — принимайте его без колебаний. Служащий среднего ранга имеет шанс взлететь по должностной лестнице.

Не надейтесь на щедрость и улыбки фортуны во второй декаде ноября. Затраченные усилия не принесут ожидаемой отдачи, хотя и не канут в «черную дыру» деловой сумятицы. Весьма вероятно неприятность, связанная с кем-то из родственников. Проявите разумную скупость и избегайте лишних расходов. Крайне опасны любые сомнительные сделки. Светлый момент — смена работы или рода деятельности практически наверняка окажется удачной.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Каждое утро вы будете просыпаться свежим и полным сил, если накануне вечером не нанесете сами себе алкогольный удар по печени и сердцу. Воздержитесь от излишеств, ибо вам выпадут благие возможности приложения энергии. Пусть аналитический склад ума поможет вам убедить коллег и партнеров в своей правоте. Новое предприятие должно взять успешный старт. Политик с чистой совестью не оставит и камня на камне от выдвинутых против него обвинений в мошенничестве, а вот «грязные» руки вполне могут оказаться в стальных браслетах. Кто-то обнаружит в себе дар сверхчуждственного таланта.

Во второй декаде противоречивы любые резкие перемены и новшества. Но риск угодить в скандальную историю, от которой вам, «без вины виноватому», придется долго отмываться.

Месяц завершится для большинства на вполне позитивной ноте. Дети Стрельца, родившиеся в конце ноября, вырастут смысленными крепкими. Счастливая участь ожидает и малышей, чьи родители вступят в брак в этот период.

...разборка», связанная с
...собственности. Ломайте лед
...и ищите компромиссы. У
...бизнесмена в конце месяца дела засто-
...порятся, придется изыскивать дополни-
...тельные капиталовложения.



ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Месяц будет поделен для вас на две части — до и после 10 ноября. Постарайтесь завершить все серьезные дела — предпринимательские, финансовые, семейные и сердечные — до указанной даты, когда пока вероятность добиться успеха. Не полагайтесь при этом на посредников и советы со стороны: скорее всего, вас подведут.

Действуйте сугубо самостоятельно. В данный период вступайте лишь в краткосрочные договорные обязательства, которые могут быть завершены в первую декаду ноября. Сделка, заключенная на отдаленную перспективу, обернется сплошной головной болью. Спокойно принимайте враждебные выпады — на данном этапе вы практически неуязвимы.

После 10 ноября сведите до минимума всякую активность и играйте роль стороннего наблюдателя, дабы не платить слишком дорого за неизбежные ошибки. Можно заняться домашними делами.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

Ваша судьба — в ваших руках. Небесное коловращение обещает улучшение ситуации по всем направлениям. Интуиция Рыб будет усилена мощным благоприятным воздействием космических сил, что позволит вам принимать практически безошибочные решения. Именно интуиция должна предостеречь от вступления в заведомо гиблые предприятия.

По всей видимости, резко возрастет интерес к астрологии и оккультным наукам, в ком-то проснется заложенный от рождения дар ясновидения. Философский склад ума позволит без греховного ропота, но с трепетным достоинством воспринимать некоторые неизбежные гримасы земного бытия. Вам уготованы общественное признание и любовь тех, кого вы сами любите и цените.

Разлученные влюбленные и супруги счастливо воссоединятся. В течение всего месяца тщательно следите за здоровьем — даже легкое недомогание может в будущем стать причиной серьезного осложнения.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Вы не утратите оптимизма даже в трудных ситуациях, что уготованы вам в ноябре. Возможно, некое выгодное дельце ускользнет сквозь пальцы, однако скоро вы убедитесь в справедливости старой истины: «Что ни делается — все к лучшему». Если являетесь хранителем конфиденциальных документов, рискуете упустить их в чужие руки. Но опасность обозначена, и астролога элементарно

дуть или иначе связаны с ближним или дальним зарубежьем. Наиболее благоприятное время заключения сделки или вступления в договорные обязательства — первая декада ноября. Именно в эти дни вы имеете реальный шанс получить крупную сумму. Затем — притормозите свой бег. А в третьей декаде месяца придется засиживаться на работе допоздна.

Большинству из вас уготованы бурные романтические водовороты, из которых благополучно выплывут далеко не все. Почти наверняка вскрыется «левая» связь любвеобильного женского угодника, что обернется грандиозным скандалом в семье или с «основной» любовницей. Более того: потерявший голову распутник рискует допустить роковое упущение на работе.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Направить усилия в правильном направлении — ваша главная задача на ноябрь. Финансовые поступления превзойдут ваши ожидания, но и расходы увеличатся соответствен-

но. Не позволяйте себе расслабиться и ускорить благоприятное течение дел и событий. Резонанс может стать разрушительным, ибо на данном этапе вам противопоказана даже перестановка мебели в квартире. Положитесь на своего ангела-хранителя и предоставьте обстоятельства их естественному ходу. При такой тактике к концу первой декады почувствуете, что близки к осуществлению поставленных целей.

Во второй декаде ваши расходы резко возрастут, однако будут покрыты и перекрыты в результате заключения некоего престижного контракта. Месяц завершите на оптимистической ноте. Завалы на работе расчищаются словно сами собой, ваши деловые качества получают признание коллег и партнеров.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Не теряйте времени попустякам в первую декаду месяца! Вы благополучно минуете подводные рифы недоброжелателей, обойдете край пропасти, если сохраните хладнокровие,

не позволяйте себе расслабиться и ускорить благоприятное течение дел и событий. Резонанс может стать разрушительным, ибо на данном этапе вам противопоказана даже перестановка мебели в квартире. Положитесь на своего ангела-хранителя и предоставьте обстоятельства их естественному ходу. При такой тактике к концу первой декады почувствуете, что близки к осуществлению поставленных целей.



ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября).

Не жалеете сил на завершение всех важных дел до 10 ноября — после весьма благоприятной первой декады может начаться период сплошных заморочек. Может статься, в первую декаду на вашу долю выпадет редкостный счастливый шанс, который в корне изменит всю вашу жизнь. Как распознать и не упустить его? Все будет зависеть от вашей интуитивной зоркости. Возможно, это будет как-то связано с инициативой, которую проявит некое доброжелательное лицо противоположного пола.

После указанной «черной» даты вас ожидают в основном проблемы, подчас довольно болезненные. Игра, казавшаяся беспроблемной, обернется пораже-

сами себе алкогольный удар по печени и сердцу. Воздержитесь от излишеств, ибо вам выпадут благие возможности приложения энергии. Пусть аналитический склад ума поможет вам убедить коллег и партнеров в своей правоте. Новое предприятие должно взять успешный старт. Политик с чистой совестью не оставит и камня на камне от выдвинутых против него обвинений в мошенничестве, а вот «грязные» руки вполне могут оказаться в стальных браслетах. Кто-то обнаружит в себе дар сверхчуждственного восприятия.

Во второй декаде противопоказаны любые резкие перемены и новации: велик риск угодить в скандальную историю, от которой вам, «без вины виноватому», придется долго отмываться.

Месяц завершится для большинства на вполне позитивной ноте. Дети Стрельца, родившиеся в конце ноября, вырастут смелыми крепкими. Счастливая участь ожидает и малышей, чьи родители вступят в брак в этот период.

ГАЗЕТА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Что ни письмо в редакцию, то рассказ о том, как с помощью «Домашнего доктора» удалось избавиться от недуга, просьба рассказать о лечении того или иного заболевания, рецепты наших читателей. А еще — жалобы на то, что не удалось приобрести в киоске очередной номер газеты. И это при том, что тираж «Домашнего доктора» постоянно растет. Единственный способ гарантировать себе ежемесячное получение газеты — подписаться на нее. Своевременно оформив подписку, вы сможете регулярно общаться со своим «Домашним доктором».

КСТАТИ, НАМ 10 ЛЕТ — ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Наши подписные индексы:

32254
(подписка на полгода),

42790
(подписка на год)

в Объединенном каталоге
(зеленая обложка)

Будьте здоровы!

Ф СП-1

АБОНЕМЕНТ

на газету-журнал

(индекс издания)

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Количество комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ

место

ли-тер

на газету-журнал

(индекс издания)

**ДОМАШНИЙ
ДОКТОР**

Стоимость

подписки

руб

коп

переадресовки

руб

коп

Количество комплектов:

на 2001 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

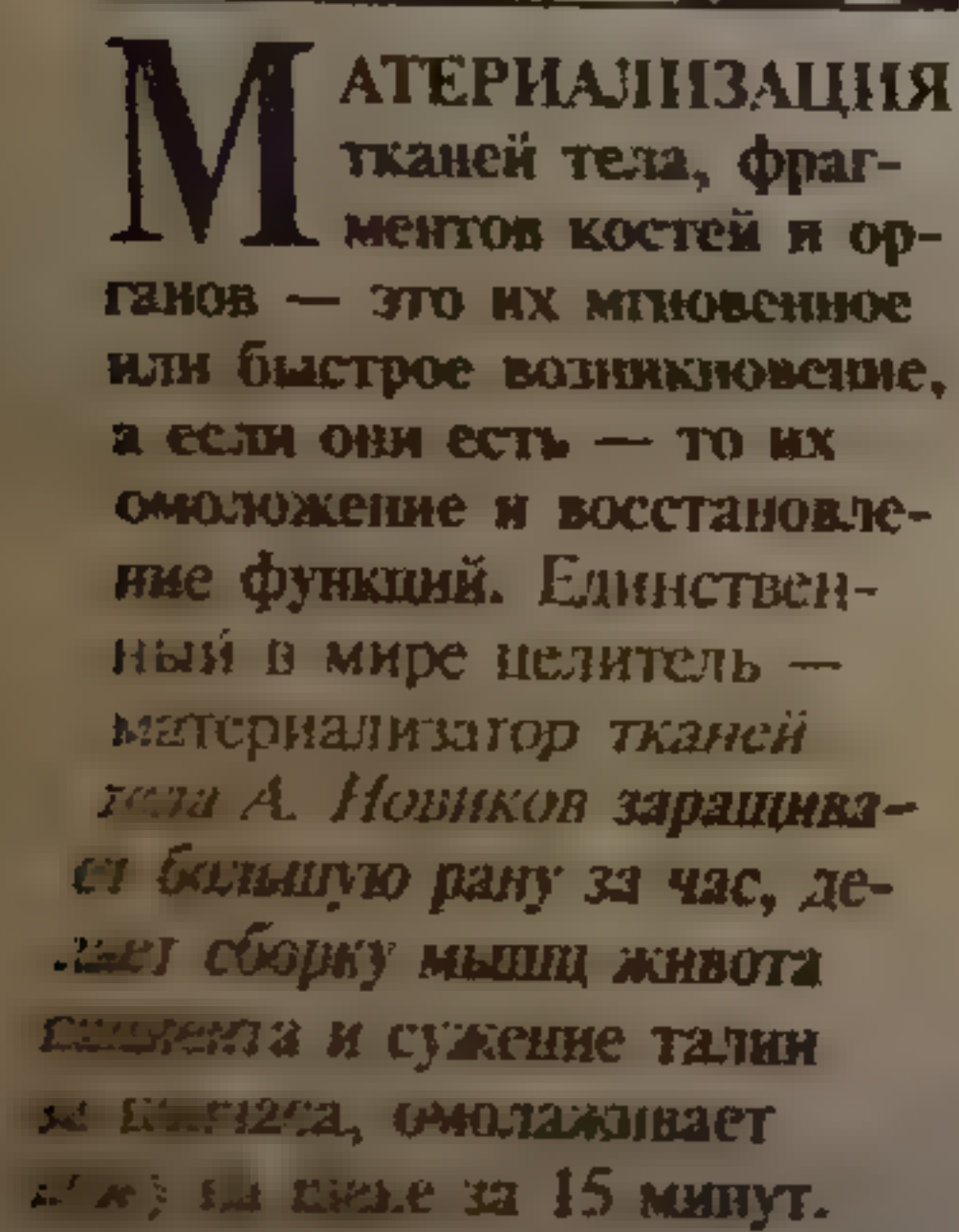
(фамилия, инициалы)

МНОЖЕСТВО разнородных традиций, воспринятых
различными людьми при различных условиях и
наших существующих. Так, при различных условиях
жизни человека, или при его смене при его обращении
его. А человек имеет различное место, время, для при-
хода при его обращении.

Чашебабу среди них и в хрен можно приготовить, и так. Изтрите на терке хрен и 4 столовые ложки получившей массы смешайте со стаканом молока. Смесь сильно вытрите на поджаренном масле, но доведите до кипения. Дайте настояться на плите в течение 5-7 минут, охладите до комнатной температуры и процедите. Пейте по чайной, пропуская курсы лечения и в течение нескольких дней.

Пилоснефрит хорошо лечится настоем петрушки. Для этого возьмите 2-3 корня петрушки толщиной с карандаш, мелко порубите и залейте 0,5 литра воды и 0,5 литра молока. Поставьте смесь на огонь и доведите до кипения. Остудите и профильтруйте. Пейте 3 раза в день по половине стакана. Настой рекомендуется принимать в течение месяца, затем сделать месячный перерыв и снова пить один месяц. Лечение в таком порядке проводится в течение одного года.

Сердце может самостоятельно компенсировать многие повреждения, появившиеся после приступа. Раньше считалось, что процессы полного восстановления невозможны. Но ныне американские ученые в своих исследованиях раскрыли возможности саморегенерации тканей сердца. И хотя найти физиолого-биохимические способы стимулирования роста новых клеток сердечной мышцы, чтобы иметь возможность полностью восстановить ее функцию после инфарктов. Такие работы активно ведутся в ряде институтов и специализированных клиник США.



Наш рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергичные болезни» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берет на себя обучение Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже.

Корр.: Что побудило нас помогать людям в претолении тяжких заболеваний?

А.Ю.: Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет.

В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года ста-

ну 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью оборотел в акриле. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней».

И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, передал: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков нео-

диократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-
видение, удача в делах, ре-
шение проблем — это тоже
одна из его многочислен-
ных трагедий. Среди пациен-
тов А. Новикова тяжело-
больные и желавшие улуч-
шить свой внешний облик,
известные люди и простые
труженики, иностранцы и
россияне, ветераны и мо-
лодежь. Во время восьм на-
шей беседы А. Новиков
стоял у окна и кормил
прирученных им птиц.
Кормление птиц для него
— это способ укрепить
связь с духом. Перед тем
как уйти, я задал заключи-
тельный вопрос: Кто вы?

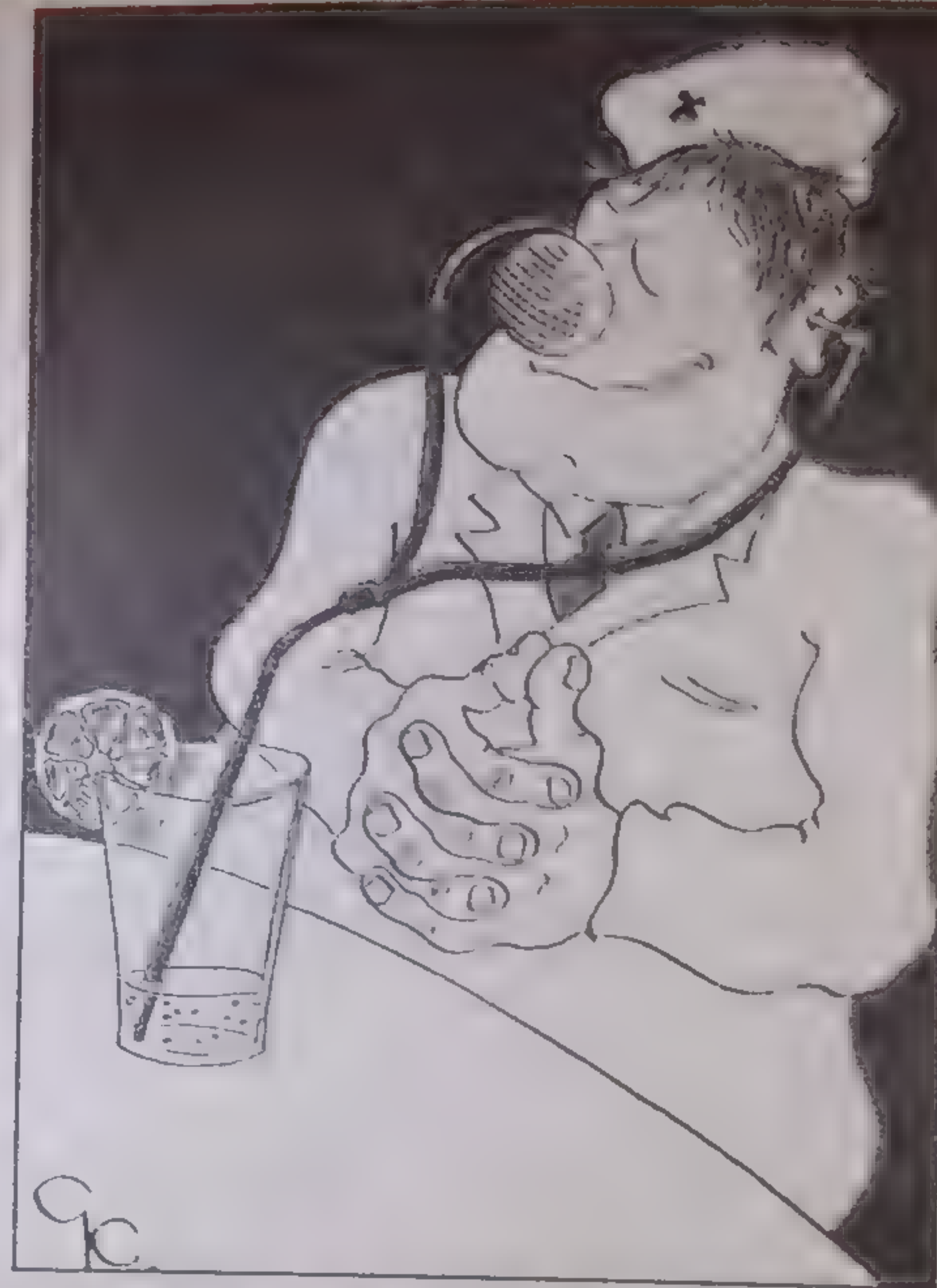
Налюбоваться устройством жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин бога. Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, переключение «точек сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного видения».

А Ю. Новиков предлагает свою помощь в исследовании от большинства заболеваний (кроме онкологии) и восстановления кося и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от любых болей, омоложение и восстановление лица и тела, в том числе наращивание мимических мышц,

новых щек и похудение лица за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с веннами, восстановление утраченного зрения; быстрое застывание язв, ран, ожогов; мигновущее избавление от стрессов, обильных потовыделений; омоложение организма; омоложение больных до 50 лет в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

**Т. 467-60-48,
262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.nm.ru**

Рыжиков Сергей Конахович



1931 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
А. П. ПУШКИН ДОМ
ПЕЧАТ МЕДИА

Газета
национальная
русскоязычная
издается в РФ
по почтой.
Содержательство
№ 014747.

152-16-58.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
публикуемых
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Здоровье»,
«Со здоровье»,
«Мал», «Спрос»,
«Все секреты»,
«Лиза».

МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов костей и органов — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омоложение и восстановление функций. Единственным в мире целителем материализации тканей тела А. Вейнберг изобрел и применяет большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на щеке за 15 минут.

ПРОСТО АНЕКДОТ

Приезжает врач
по вызову к больно-
му ветеринару.

— Что у вас болит?

— А я, между прочим, у своих пациентов не спрашиваю, чем они болеют, — отвечает ветеринар. — Я их лечу без вопросов!

Тогда врач повора-
чивается к жене
ветеринара, дает ей
порошок и говорит:

— Выкормите мужу это лекарство, а если к утру не поможет, придется усыпить!

Приходит врач в
родильное отделе-
ние, а на одной из
коек лежит мужик.

— Как вы сюда попали?

— Доктор, вы не поверите, все началось с мытья посуды.

— Доктор, там во второй палате лежит нормальный человек, он работает мясником в магазине.

— Ах этот, у него просто мания величия, он обыкновенный профессор.

сии, США, Японии в 1989–2001 гг., известном синтетическом уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеле». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучить Кастанеле, синтезируя по учебнику с правом славишем, но об этом ниже.

Корр. Что побуждает вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?

А Ю. Прежде всего то, что почти вся жизнь я сам был болен и боролся в течение многих лет.

В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года ста-

Мать принесла А. Новикова, и боли прошли, но по-
тело сильно заложило и
жало. А потом и без боли
начался переполох. Вместо
ожога все тело покрыва-
лось красной кожей, и то-
лько была нога — только
тоньше и стала холоднее.

11 но сие не все. 20 февраля 1998 г. А. Новиков *лично в японское посольство и представил* землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков нсо-

И СМЕРЬЮ, ДНАМИКАМИ ЗА-
СЫ И ВНЕШНИМ ДАВЛЕНИЕМ

Помощь в бизнесе, решение проблем — это только одна из его многочисленных пружин. Среди пациентов А. Новикова — и большие, и желавшие улучшить себя, и «просто» успешные люди и простые труженики, и их жены и россияне, и иностранцы и многие другие. Как человек, который стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: Кто вы?

А.Ю.: Я — виляющий.

А.Ю.: Я — видящий.

ство с духом, далее следует обречение личной силы через осознание сохранения и внутреннего безмолвия, перемещение точки сборки на позицию «места без жалости» и «места без знания».

АКО НЕ ПОЛУЧИТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛНО
ИЛИ ОТ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕ-
ВАНИЙ (КРОМЕ ОНКОЛОГИИ) И
ВОССТАНОВЛЕНИИ КОЖИ И ЛЮ-
БЫХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ,
НАПРИМЕР, ПОЧЕК ИЛИ МАТКИ
ПОСЛЕ АБОРТА, ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ
ЛЮБЫХ БОЛЕЙ, ОМОЛОЖЕНИЕ
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЛИЦА И
ТЕЛА, В ТОМ ЧИСЛЕ НАРАЩИ-
ВАНИЕ МИМИЧЕСКИХ МЫШЦ,

блать, резкие душевные со-
стояния после операции, в
том числе психических,
ранит с анемия, восстано-
вление утраченного зрения;
быстрое старение яв,
рин, острое; множественные и-
былание от стрессов, об-
щих осложнений; быст-
рота восстановления из ко-
нечного состояния, улучшение
качества жизни, улучшение
медицинского и социального
статуса. Мониторинг здоровья
всех. Пятидесят лет бе-
зупречной практики заслу-
живают доверия.

**Т. 467-60-48,
262-84-34
с 11.00 до 18.00**
www.novikovIII.nm.ru

не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
публикаций.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Здоровье»,
«Мое здоровье»,
«Здоровый образ жизни», «Спрос»,
«Секреты»,
«Лиза»,
«Жизнь», «Красота
и здоровье».

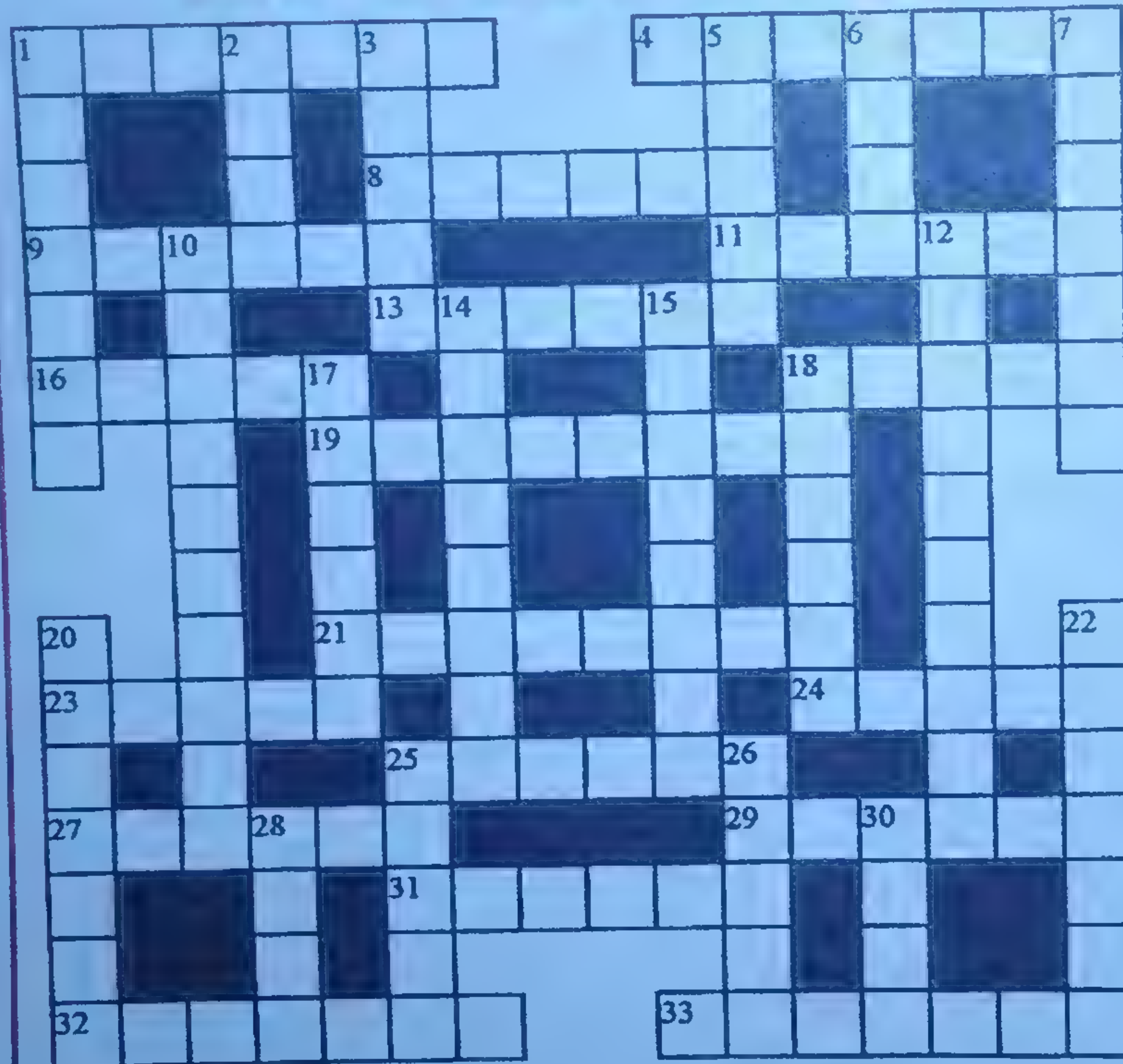
Бадары САЙДИН

Тираж 200 000.
Цена свободная.
Изд. № 16535

ИДЕНТИФИКАЦИОННЫЙ КОД 32254
(подписки на год) и 42790
(подписка на год)
в этом каталоге
(вторая обложка).

Отпечатано
«Машин-Пресса»
1993 ГСП-3, Москва
1-3, ул. Правды, 24

КРОССВОРД



По горизонтали: 1. Бассейн для «моржей». 4. Абитуриент после сдачи экзаменов и успешно прошедшего конкурса. 8. Сундук, который в басне «просто открывался». 9. И Грановитая, и Оружейная в Кремле. 11. Старшина в повести Б. Васильева «А зори здесь тихие». 13. Длинная накладка без рукоявок, которую носила героиня рассказа А. Чехова «Барыня». 16. Небольшой парк. 18. Из этого инструмента

солдат в известной сказке умудрился или сварить. 19. Корабль капитана Блада, названный в честь любимой им женщины. 21. «Мне нравится, что вы больны не мной, мне нравится, что я больна не вами...», поэтесса? 23. Новое имя чеховской Каштанки. 24. Русский патриарх при царе Алексее Михайловиче, виновник раскола при проведении церковных реформ. 25. «1/4 галлона, или 2 пинты. 27. Настоящая

фамилия Марка Алданова, писателя русского зарубежья. 29. Разрез для рукава. 31. Только ромашки спрятались, они поникли. 32. «Плохой человек» на языке «Джентльменов удачи». 33. Самая большая по площади федеральная земля Германии.

По вертикали: 1. Субтропические степи в Южной Америке. 2. Этот пареный овощ — самое простое, что только может быть. 3. Сталь, секрет изготовления которой восстановил русский металлург Аносов. 5. Овош, который добрая фея превратила в прекрасную карету для Золушки. 6. Так звали столяра в известной сказочной повести А. Волкова. 7. Направление, перпендикулярное курсу судна. 10. Знаменитый путешественник; был первым европейцем, кто увидел грандиозное зрелище — водопад на реке Замбези, и дал ему имя английской королевы. 12. «Себя как в зеркале я вижу, но это зеркало мне льстит», сказал Пушкин, увидев свой портрет, написанный этим художником. 14. Фаворит Александра I, утверждавший, что он царю «без лести предан». 15. Остроумная кокетка из комедии английского драматурга У. Конгрива «Так поступают в свете». 17. Сетка для дачных заборов. 18. Синтетическое покрытие беговых дорожек. 20. Режиссер, поставивший фильмы «Жди меня», «Повесть о настоящем человеке», «Живые и мертвые». 22. Самый известный туристический центр в Турции для россиян. 25. Птица, которая свое болото хвалит. 26. Песню «Ксюша» она написала сама на собственные стихи, сама ее же и исполнила. 28. Именно они, пожалуй, в самой большей степени, сделали знаменитой Коко Шанель. 30. Боярин, заглавный герой поэмы Ю. Лермонтова.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 9

По горизонтали: 1. Циркон. 5. Платье. 8. Армения. 9. Киви. 10. Кино. 11. Косметика. 14. Анюта. 18. «Волга». 20. Шницель. 21. Легенда. 22. Смирнов. 24. Ариадна. 25. Копье. 26. Нильс. 31. Покорение. 33. Кипр. 34. «Брат». 35. Жизнева. 36. Синица. 37. Пивная.

По вертикали: Цикута. 2. Ревю. 3. Насос.
4. Чемерица. 5. Пятка. 6. Тмин. 7. Ерошка.
12. Стокгольм. 13. Полонский. 15. Неелово.
16. Анадыр. 17. Клеменс. 19. Главарь. 23.
Балерина. 25. Крокус. 27. Статья. 28. Лонжа.
29. Пикап. 30. Шпон. 32. Хрен.



ДОМАШНИЙ

ДОКТОР

**ЛОМКИЕ
КОСТИ**

Стр. **3**



**БЕЖАЛ,
УСТАЛ, УПАЛ:
ВСЕ НА НЕРВАХ!**

Стр. **4**

**ВЕРНЕТСЯ ЛИ
В СЕБЯ СОШЕДШИЙ
С УМА**

Стр. **5**

АЛКОГОЛИЗМ:

**Газета-
дайджест
для тех,
кто хочет
быть здоров**

7 (109)
2002 год



...НА ПЕРВАЯ.
**ВЕРНЕТСЯ ЛИ
 В СЕВЯ СОШЕДШИЙ
 С ЧУМА**

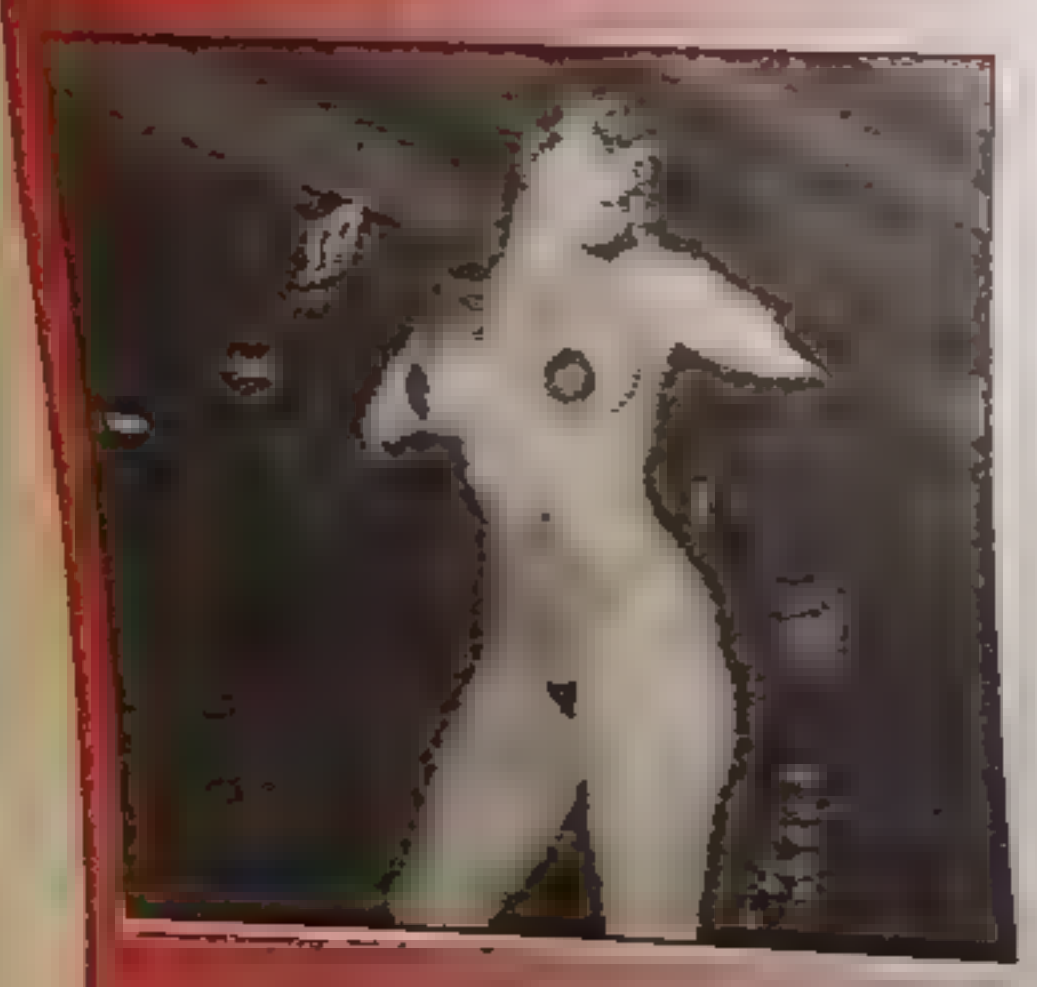
Стр. **4**

Стр. **5**

**АЛКОГОЛИЗМ:
 ИСТОРИЯ
 БОЛЕЗНИ**

Стр. **6**

**КАРТИНКА
 НА БЕДРЕ**



Стр. **12**



ЖАРА

Стр. **2**

КОНКУРС ДД



БИБЛИОТЕЧКА
 «ДОМАШНЕГО
 ДОКТОРА»
**ПОЛЕЗНО
 ВАМ**
 ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Инспекция злой
 инфекцией**
Мед-батюшка
Домашняя гомеопатия
**Чем и как лечился
 казак**

Со всего света



ЖАРА

ПАЛЯЩЕЕ солнце, жара переносятся россиянами, даже особо теплолюбивыми, мучительно трудно. Спрятаться от раскаленного воздуха в машинах и помещениях с кондиционерами удается далеко не всем. Тазики с холодной водой, расставленные по квартире, лишь облегчают дыхание.

В жару сам собой снижается аппетит, а пища становится менее калорийной.

Чтобы летний рацион был максимально полезен для здоровья, прислушаемся к нехитрым советам диетологов.

Минимум масла.

Перед тем, как тушить или пассеровать овощи, готовить мясные или рыбные блюда, наливайте в сковороду совсем немного масла,

чтобы только прикрыть дно, — лишние жиры не вписываются в летний рацион.

Овощи — только свежие. Старайтесь их есть прямо с грядки, не забыв, конечно, как следует вымыть. В свежих овощах максимум витаминов и полезных веществ.

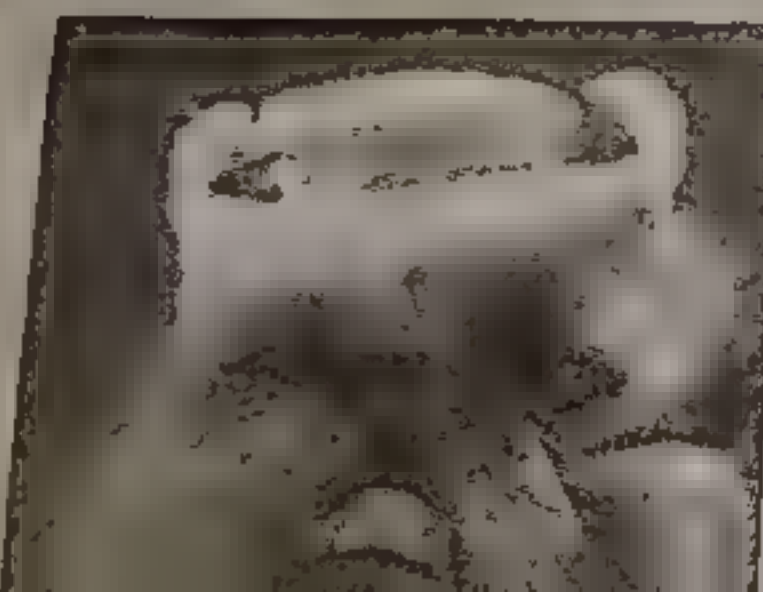
Не забудьте о приправах. Петрушка, укроп, лук, чеснок, сельдерей (что еще растет у вас в огороде?) не только улучшают вкус блюд, но и прибавляют им питательные свойства.

Травяные чаи. Напитки из целебных трав — мяты, душицы и других — прекрасно утоляют жажду, питают витаминами, микроэлементами. Поэтому пейте летом свежие травяные чаи.

Фрукты-ягоды. Не бойтесь экспериментировать с этими дарами лета: готовить, скажем, низкокалорийные десерты с йогуртами, муссы, кисели, салаты и прочие лакомства. Летом больше возможностей разнообразить меню, не упускайте их, советует «Сельская жизнь».

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ

ИЗЛЕЧЕНИЮ больных способствуют четвероногие посетители в калифорнийской больнице Дома Линда. Инициатором этой необычной программы является медсестра Дебби Ловелл, которая не без труда убедил начальство позволить своим пациентам общаться с выздоравливающими животными. Результат превзошел все ожидания. Приходя к доктору в неделю псы не только внесли



РАК ОТСТУПАЕТ. С БОЯМИ

СРАЗУ три новых исследования ученых дают дополнительную надежду на исцеление страдающих от раковых заболеваний.

На ежегодной конференции в Сан-Франциско Американской ассоциации по раковым заболеваниям представлены доклады о способах раннего обнаружения этой смертельной болезни с помощью генетических и биологических «маркеров».

Ими названы сигналы, присутствующие в крови или хромосомах больного, которые позволяют определить развитие болезни задолго до проявления ее первых симптомов. Что резко повышает шансы на излечение. Они же позволяют определять степень способности самого организма бороться с определенными видами рака.

К тому же такие «маркеры» позволяют определить генетическую предрасположенность к раку даже в отсутствие любых признаков его развития.

Наиболее обнадеживающие результаты достигнуты в области

рака женских яичников — болезни, которая ежегодно сводит в могилу около 14 тысяч американок. Исследователи пришли к выводу, что обнаружение в организме повышенного содержания определенного вида белков служит признаком возможного развития этой болезни.

Другой вид белков может указать на развитие рака груди. Согласно исследователям, обнаружение в организме таких «маркеров» не требует сложной аппаратуры и может быть включено в проведение стандартных анализов даже в небольших больницах.

Одновременно по другую сторону океана ученые Англии выступили с новым предостережением курильщикам. Они изучили медицинские данные 400 человек в возрасте от 55 до 65 лет, страдающих раком легких, груди и кишечника. И установили прямую связь между развитием этих болезней, длительностью периода курения и числом ежегодно выкуриваемых сигарет.

МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ

СТАРОЕ правило: пришел домой — вымой руки — актуально во все времена.

Падение общей культуры в последнее время отодвинуло на задний план многие приемы личной гигиены. И граждане забывают, что вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и — в первую очередь — через руки.

Проехали в общественном транспорте — помойте руки.

Взялись за какую-нибудь ручку на общественной двери — помойте руки.

Воспользовались чужой зажигалкой или ручкой — помойте

УТВЕРЖДАЕТ НАУКА

ЕЩЕ суп — и вы всегда будете стройными. Такой вывод можно сделать по итогам эксперимента, проведенного с 517 людьми, имеющими избыточный вес. Съедая через день тарелку супа (особенно постного овощного), можно за месяц похудеть на два килограмма. После супа спокойно можно есть жареный картофель, пиццу или мороженое. Главное — есть суп не чаще, чем через день, иначе можно пресытиться им.

● Частое и продолжительное пользование радиотелефоном в автомашине приносит вред здоровью,

доказывают исследования Института техники высокой частоты при высшей военной школе в Мюнхене. Радиотелефоны, функционирующие в замкнутом пространстве автомобиля, создают значительно большее допустимого электромагнитное поле, которое оказывает отрицательное воздействие на глаза и центральную нервную систему. Пациентами, страдающими сердечными заболеваниями, психолог из Вашингтонского университета Марк Сулливан сделал неожиданный вывод: заботливые жены лишь вредят таким боль-

РТУТНАЯ ЭПИДЕМИЯ

НАСТОЯЩАЯ ртутная эпидемия зарегистрирована в Одессе и ее пригородах.

По мнению специалистов, причина тому достаточно проста. «Прибрав к рукам» различными, чаще всего незаконными методами емкости с ртутными приборами в эпоху «большого развала» начала 1990-х годов, владельцы редкого металла постепенно поняли, что реализовать его практически невозможно. И стали в массовом порядке освобождаться от опасного вещества.

ным, хотя им кажется, что хлопоты идут на пользу. Сравнительное обследование проходили 217 человек. По словам пациентов, чересчур внимательные супруги вечными опасениями и страхами доводят мужей до состояния депрессии.

● Как правило, «интернетоголик» имеет множество проблем дома и на работе, в кончиках пальцев и трудно поддаваясь реабилитации. По подсчетам Кимберли Янг, доля подобных пользователей Интернета в США превышает 10 процентов и ежегодно растет

лезен для здоровья, прислушаемся к нехитрым советам диетологов.

Минимум масла. Перед тем, как тушить или пассеровать овощи, готовить мясные или рыбные блюда, наливайте в сковороду совсем немного масла,

витамины и полезных веществ.

Не забудьте о правах. Петрушка, укроп, лук, чеснок, сельдерей (что еще растет у вас в огороде?) не только улучшают вкус блюд, но и прибавляют им питательные свойства.

ровать с этими дарами лета: готовить, скажем, низкокалорийные десерты с йогуртами, муссы, кисели, салаты и прочие лакомства. Летом больше возможностей разнообразить меню, не упускайте их, советует «Сельская жизнь».

Падение общей культуры в последнее время отодвинуло на задний план многие приемы личной гигиены. И граждане забывают, что вирусы передаются не только воздушно-капельным путем, но и — в первую очередь — через руки.

Проехали в общественном транспорте — помойте руки.

Взялись за какую-нибудь ручку на общественной двери — помойте руки.

Воспользовались чужой зажигалкой или ручкой — помойте руки.

Подержали в руках деньги — руки помойте дважды. Деньги, кстати, самый большой разносчик заразы. По оценкам специалистов Центробанка РФ, любая купюра хоть раз да побывала в руках какого-нибудь бомжа.

Обязательно мойте руки перед едой! И не просто мочите пальцы под краном. Московские врачи говорят, что руки надо обильно мылить. И весь процесс должен занимать не менее одной минуты.

Съедая через день тарелку супа (особенно постного овощного), можно за месяц похудеть на два килограмма. После супа спокойно можно есть жареный картофель, пиццу или мороженое. Главное — есть суп не чаще, чем через день, иначе можно пресытиться им.

● Частое и продолжительное пользование радиотелефоном в автомашине причинит вред здоровью,

автомобиль, создавая значительно большее допустимого электромагнитное поле, которое оказывает отрицательное воздействие на глаза и центральную нервную систему.

● Наблюдая за пациентами, страдающими сердечными заболеваниями, психолог из Вашингтонского университета Марк Сулливан сделал неожиданный вывод: заботливые жены лишь вредят таким боль-

и страхами доводят мужей до состояния депрессии.

● Как правило, «интернетоголик» имеет множество проблем дома и на работе, в конечном итоге оказываясь в специализированных клиниках и трудно поддаваясь реабилитации. По подсчетам Кимберли Янг, доля подобных пользователей Интернета в США превышает 10 процентов и ежегодно растет.

ЛУЧШИЙ ЛЕКАРЬ

ИЗЛЕЧЕНИЮ больных способствуют четвероногие посетители в калифорнийской больнице Дома Линда. Инициатором этой необычной программы является медсестра Дебби Ловелл, которая не без труда убедила начальство позволить собакам посещать выздоравливающих пациентов.

Результат превзошел все ожидания. Приходящие дважды в неделю псы не только внесли оживление в однообразие больничной жизни, но и оказали ощутимое воздействие на больных. Улучшилось их настроение, снизилось давление и даже упал уровень холестерина в крови.



«ХРЕНОВОЕ» ПИВО»

УНИКАЛЬНОЕ средство для лечения диабета рекомендует врач из Благовещенска Антон Козлов. Это — «хреновое» пиво.

Для его приготовления берется корень хрена длиной около 20 сантиметров и толщиной в палец. Корень тщательно вымывается, но не чистится, мелко измельчается и засыпается в литровую бутылку. Очищается и измельчается 9 средних зубчиков чеснока и засыпается туда же. Вся масса заливается свежим пивом и ставится в темное прохладное место на 10 суток. После этого процеживается.

Первые два дня настой хрена и чеснока на пиве принимается по 1 чайной ложке 2-3 раза в день, в последующие дни — по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

В течение месяца такого лечения настойка «Обивает» уровень сахара в крови, вызывает у больных прилив бодрости и хорошего настроения.

ЯДОВИТЫЕ ЧИПСЫ

СКАНДАЛЬНОЕ открытие сделали шведские ученые. Проведенные ими исследования показали, что использование в пищу чипсов способствует развитию заболевания раком. Его вызывает ядовитый акриламид, образующийся при поджаривании продуктов с высоким содержанием углеводов, особенно крахмала.

Как пишет финская газета Lita Sanomat, сообщение на эту тему, сделанное учеными Стокгольмского университета, уже вызвало напряженность среди производителей чипсов, хрустящих картофельных палочек и сети фаст фуд.

ПОСЛЕДНЕЕ СРЕДСТВО

СПАСАТЕЛЬ одного из калифорнийских пляжей Крэйг Симпсон прославился тем, что вытащил на берег за купальный сезон двадцать красивых женщин, тонувших в бурных океанских волнах. И не только вытащил, но и вернул к жизни наглотававшихся соленой водички гражданок. При этом Крэйг проявил чудеса храбрости и находчивости.

Очевидцы были ошеломлены, когда увидели, какими методами Крэйг возвращает к жизни тех, с кем поиграла водная стихия. Когда стандартный набор спасательных манипуляций не помогал, Крэйг начинал ласкать девушку, целовать ее. Когда и эти средства не приносили успеха, он сначала осторожно и медленно, а потом все быстрее насиловал жертву океанской стихии.

— Первый раз я применил мой фирменный метод, когда откачивал какую-то белокурую красотку на от-

даленном пляже, — поделился Крэйг своим опытом с местными журналистами. — Вижу, что массаж сердца, дыхание «рот в рот» не приносят результата. Ну, думаю, до приезда медиков девчонка не дотянет. Уже начала холодеть и синеть. Тут-то и пришла мне в голову удачная мысль: а что если применить ласку? Стал гладить и целовать роскошное тело, гляжу — бедняжка стала розоветь, а когда я занялся с ней любовью, она совсем вернулась к жизни...

Крэйг с упоением рассказывает о каждой красоте, возвращенной к жизни таким образом. Особенно ему запомнился последний случай. Выловленную из бурных волн Анну Лармер пришлось «спасать» целый час. Спасатель так увлекся, что не заметил, как приехали врачи. Когда девушка окончательно пришла в себя, они были просто ошеломлены.

Никто из пострадавших не обижался, пишет «Моя семья».

БОЛИ В ШЕЕ? ЕСТЬ СПОСОБ...

СТРЕСС часто сопровождается болями в шее. Чтобы избавиться от них, а заодно и болей в плечах и верхней части спины, выполните следующие рекомендации британских специалистов:

1. Медленно напрягите шею и плечи. Поднимите плечи и, напрягая их, выставьте вперед челюсть. Зафиксируйте это положение и не дышите, затем на счет «три» медленно ослабьте напряжение и сделайте выдох. Повторите упражнение пять раз.

«Это быстрый и простой способ снять боль в шее, вызванную переутомлением», — считает доктор Энтони Корзан, рекомендуя это и последующие упражнения.

2. Разведите руки в стороны, повернув одну ладонью вверх, а другую вниз.

Поверните голову и посмотрите на ладонь, обращенную вверх. Затем взмахните руками и поменяйте положение ладоней. Повернув



голову, посмотрите опять на ладонь, обращенную вверх.

Сделайте упражнение 10 раз, поворачивая голову от одной руки к другой.

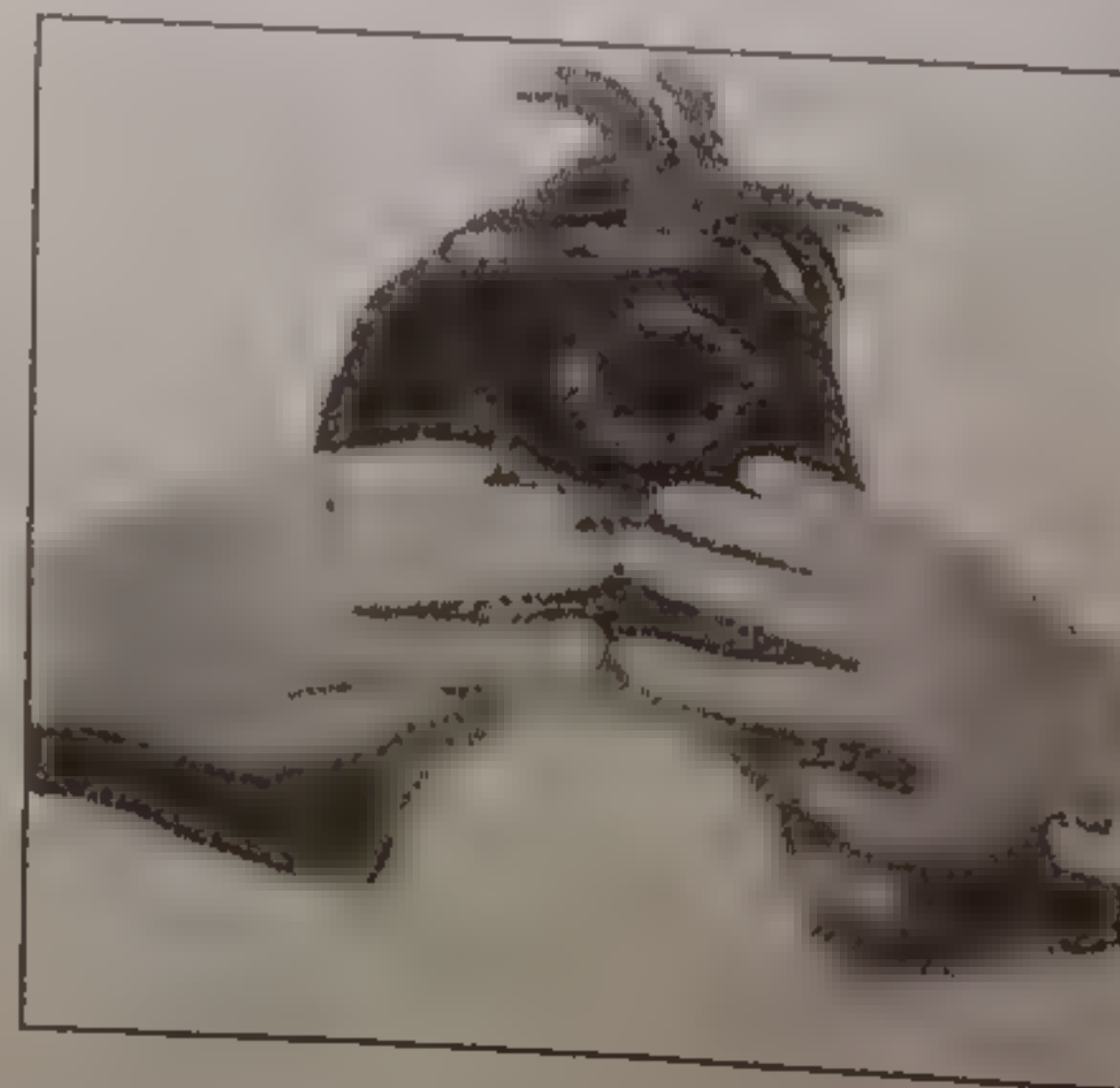
3. Выполните вращательные движения плечами. Прижав локти к туловищу, сделайте пять вращательных движений обоими плечами вперед, а затем такое же число раз назад.

Затем сделайте пять вращательных движений вперед одним плечом и столько же назад.

4. Подвигайте шейю.

«Идете ли вы, готовите ли ужин, смотрите ли телевизор, считайте для себя обязательным двигать шейю, делая медленные наклоны головой из стороны в сторону, назад, вперед».

По словам Энтони Корзана, вы избавитесь от болей, если у вас войдет в привычку каждое утро делать упомянутые выше упражнения.



По материалам «ЭКСТРА-ПРЕСС»

ЛОМКИЕ КОСТИ

Несчастье свалилось неожиданно: на мокром тротуаре нога подернулась, женщина упала, а встать уже не смогла. «Скорая» увезла ее в больницу. Перелом шейки бедра не заживался более полутора. Врачи пояснили: перелом был предопределен другой скрытой болезнью — остеопорозом.

ИГРА ВТЕМНУЮ

Как и кожа, кости человека постоянно обновляются. Клетки, называемые остеокластами, съедают старую кость, в то время как клетки, называемые остеобластами, строят новую. Если бы не этот процесс, переломы никогда не срастались бы. Все идет хорошо, пока доминируют остеобласты. Человек растет, его кости крепнут. Однако где-то около тридцати пяти остеокласты догоняют и перегоняют в активности своих поделчиков. Костная масса начинает понемногу убывать. Это не значит, что вы в одно прекрасное утро можете не обнаружить у себя какой-нибудь лучезапястной кости или пятого ребра. Инвентаризация показывает, что все на месте. Как хороший кладовщик не таскает мешками, а отсыпает из каждого, так и костная масса съедается понемногу из каждой кости. Процесс этот естественный и достаточно медленный. Патология начинается там, где он резко ускоряется. Обычно это происходит у женщин в период гормональной перестройки, связанной с менопаузой. Большинство женщин об этом слыхом не слыхивало. Врачи предпочитали не касаться этой темы, поскольку ничего не могли предложить. Разве что быть поаккуратнее и не ходить по улицам в гололед. Обычно остеопороз ничем себя не проявляет, кроме возрастного уменьшения роста. Однако кости становятся хрупкими и легко ломаются при падении. Кроме того, при далеко зашедшем остеопорозе позвоночник не в состоянии нести обычную нагрузку, спина сгибается, появляются трудности с продолжительным стоянием и сидением без опоры. В ходе обычных рентгеновских обследований можно обнаружить остеопороз, когда потеря костной массы достигла уже 30-40%, то есть дело зашло очень далеко. Каждые 10% увеличивают риск перелома вдвое. Современные денситометры в состоянии определить потерю костной массы (микро) 1%. Однако аппаратов мало, а нуждающихся в обследовании миллионы. Это одна из причин, по которой тема непопулярна. До последнего времени единственным действенным лекарством от остеопороза был эстроген. Тот самый гормон, который делает женщину женственной и привлекательной, предохраняет ее также от многих возрастных явлений, в том числе и остеопороза. Но именно он определяет

Если ее кости в порядке, достаточно повторно проверяться раз в четыре года. Если потеря костной массы превышает норму или кости ее недостаточно прочны изначально, следует проверяться каждый год. Если остеопороз диагностирован и женщина проходит лечение одним из новых препаратов, ей следует также проверяться ежегодно, пока врач не скажет, что ее кости вне опасности.

ЕСЛИ НЕЛЬЗЯ ВЫЛЕЧИТЬ,
СТОИТ ЛИ ЛЕЧИТЬ?

Остеопороз — не единственная болезнь, которую можно лечить, но нельзя вылечить. Это не значит, что лекарства не помогают. Они помогают — одни лучше, дру-

В последние годы прорыв в диагностике остеопороза позволил узнать, что все люди старше 40 лет теряют костную массу, а у некоторых потеря приобретает угрожающие масштабы, и этот процесс можно остановить и даже повернуть вспять.

ПРОЖИТЬ ТАК, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО
МУЧИТЕЛЬНО БОЛЬНО

А что сказать женщинам трудоспособного возраста, у которых скорость потери костной массы выше нормы? Или тем, кто принадлежит к группе риска и хотел бы принять превентивные меры? В США фармацевтическая компания, хотевшая получить санкцию на профилактическое использование алендроната (торговое название Fosamax), представила результаты новейших проверок. Препарат давался женщинам, только вступившим в климакс, и предотвращал ускорение потери костной массы, обычное для этого периода.

Однако многие специалисты считают, что это плохая идея и женщинам не стоит принимать лекарства, пока нет дей-

ствительно серьезной угрозы. Исследования, проводимые в разных странах, свидетельствуют, что препарат вполне безопасен, однако продолжительность этих исследований не превышает четырех лет. Возможные отдаленные последствия нам неизвестны. Алендронат внедряется в костную ткань и препятствует деятельности остеокластов. Какая-то часть препарата навсегда остается в костях. Есть ли у этого процесса обратная сторона, выяснится лет через тридцать. А пока врачи советуют хорошо подумать, прежде чем прописывать препарат 50-летней женщине, еще не страдающей от переломов и трещин костей. Кальцитонин выводится из организма в течение часа или около того. Более чем десятилетний опыт его использования показал практически полное отсутствие побочных эффектов. Однако, как любой препарат, который вводится через нос, при продолжительном использовании он может вызывать раздражение слизистой оболочки носоглотки. Для многих женщин самой серьезной проблемой является необходимость принимать эти лекарства регулярно на протяжении 20-30

лезни. Лишь в тех случаях, когда дело зашло чересчур далеко, есть смысл прибегать к лекарствам.

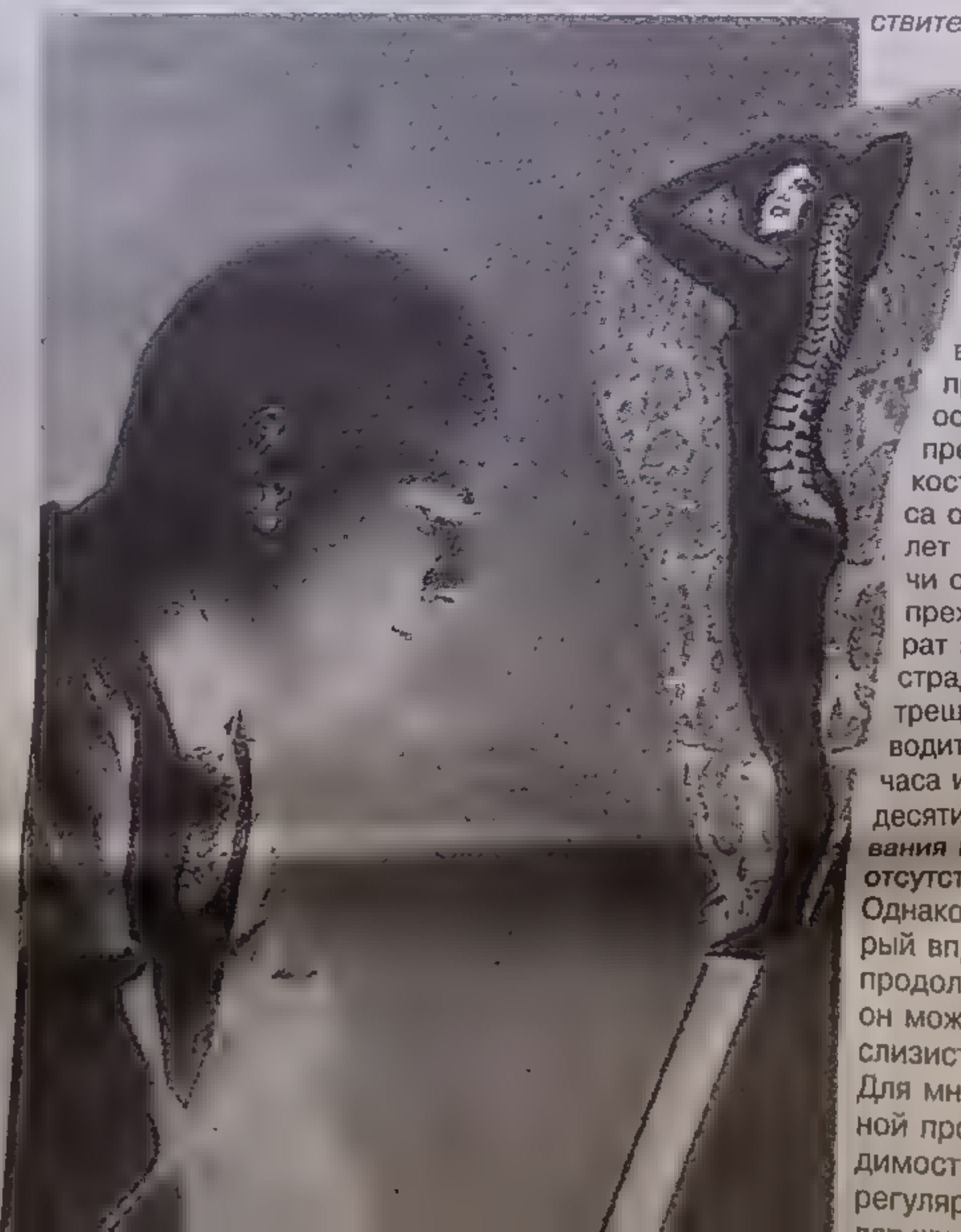
После тридцати организм все менее эффективно использует поступающий кальций. Тем больше оснований поставлять его в избытке. Еще несколько лет назад врачи рекомендовали взрослым женщинам потреблять 800 мг кальция в день. Это 2-3 стакана молока или кефира. Однако надо помнить, что дозы, достаточные для предупреждения болезни, обычно недостаточны для лечения. Сегодня женщинам в постклимактерический период врачи советуют увеличить дневную дозу до 1500 мг. Это в три раза больше, чем средняя женщина сегодня реально получает. Штука в том, что дневная доза алендроната, или кальцитонина, или других препаратов не заменяет кальция. Вам все равно придется выпить свой литр молока, простокваши или йогурта.

Людям, которые по тем или иным причинам не употребляют молочных продуктов, кальций показан в форме таблеток: глюконата, глицерофосфата, цитрата... Кроме хлористого кальция — прозрачной горькой жидкости — все остальные препараты имеют вполне сносный, несколько пыльный вкус. Однако врачи настоятельно советуют принимающим препараты кальция, хотя бы часть его получать в естественном виде — к примеру, стакана молока или порции кальцинированного творога на ночь, а остальное уже в таблетках.

Тем, кто совсем не пьет молока — скажем, во время поста или из-за болезни, — полезно будет знать, что зеленый лук и шпинат, петрушка, укроп и хрен содержат значительное количество кальция, а фасоль, горох и другие бобовые по его содержанию не уступают молочным продуктам (в фасоли кальция столько же, сколько в твороге, а в сое в два раза больше).

Крахмал и клетчатка связывают кальций и препятствуют его усвоению, поэтому молоко и молочные продукты лучше употреблять без хлеба, каш и овощей. Препараты кальция также лучше принимать перед сном, часа через два после последней трапезы.

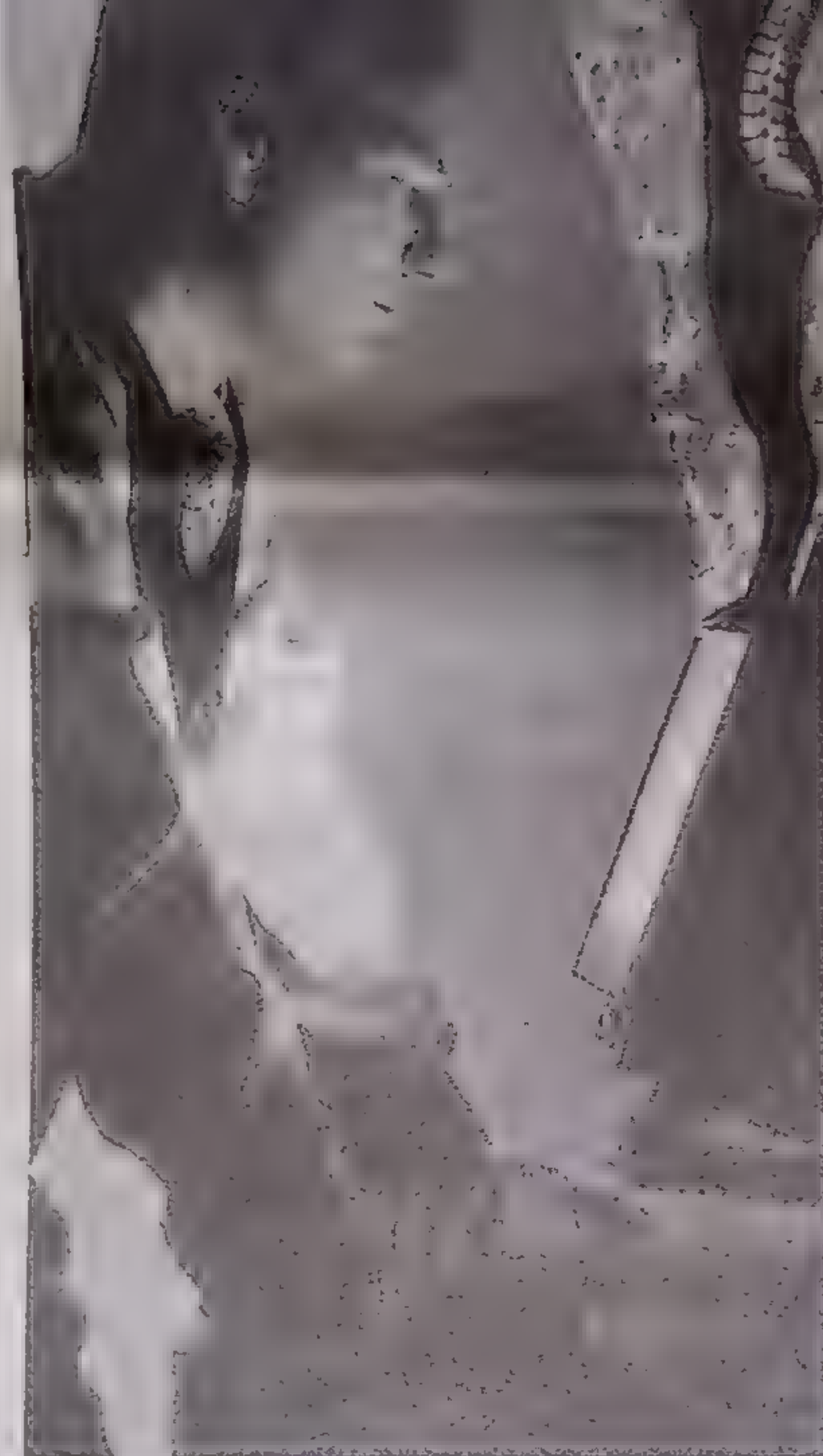
Витамин D лучше всего получать непосредственно от солнца, а если это невозможно — из печени трески, жирной рыбы (сельдь, палтус, лосось). Есть витамин D в летнем сливочном масле и вообще молочных продуктах, полученных от коров, которые пасутся на солнце, а также в желтке куриных яиц, если кур облучают ультрафиолетом. Из растительных продуктов в значительных количествах витамин D содержатся только в грибах. Специалисты рекомендуют 400 мг витамина D в качестве суточной дозы. Но это опять же относится к людям здоровым и не страдающим



дидь по улицам в гололед. Обычно остеопороз ничем себя не проявляет, кроме возрастного уменьшения роста. Однако кости становятся хрупкими и легко ломаются при падении. Кроме того, при далеко зашедшем остеопорозе позвоночник не в состоянии нести обычную нагрузку, спина сгибается, появляются трудности с продолжительным стоянием и сидением без опоры. В ходе обычных рентгеновских обследований можно обнаружить остеопороз, когда потеря костной массы достигла уже 30%. Каждые 10% увеличения риск перелома вдвое. Современные денситометры в состоянии определить потерю костной массы порядка 1%. Однако аппаратов мало, а нуждающихся в обследовании миллионы. Это одна из причин, по которой тема остеопороза был эстроген. Тот самый гормон, который делает женщину женственной и привлекательной, предохраняет ее также от многих возрастных явлений, в том числе и остеопороза. Но именно он определяет высокий риск других заболеваний, таких, как рак молочной железы или матки. Это болезни молодых женщин. Не удивительно, что врачи предпочитали совсем не диагностировать и не лечить остеопороз. Ведь если вместо болезни скрытой и нефатальной у пациентки обнаружится рак, виноват будет врач, подвергнувший ее такому риску. Лишь в последнее время, когда появились негормональные средства, замедляющие процесс и даже восстанавливающие отчасти утраченную костную массу, разговор о диагностике и лечении остеопороза приобретает смысл. Но сначала — о факторах риска.

БАБА С ПУСТЫМИ ВЕДРАМИ — ПЛОХАЯ ПРИМЕТА

Если ваша жизнь не связана с регулярными физическими нагрузками, если вы следите за весом и соблюдаете диету, если уровень вашей жизни достаточно высок, то вы в группе риска. Остеопороз принял характер эпидемии в промышленно развитых странах, где женщины не носят воду из колодца, ездят за покупками на автомобиле и, в борьбе с холестерином и избыточным весом, исключают из своего рациона молоко, творог, сыр, сметану. Если у кого-то из близких родственников диагностирован остеопороз, вам определенно нужны регулярные проверки. Если нет, это еще не значит, что проверяться не нужно. Ранний климакс (до 45 лет) — серьезный фактор риска. Если вы худощавы, если вы курите, если у вас сидячая работа, если у вас плохое пищеварение, если вы на диете... Чем больше этих «если» к вам относится, тем выше риск. Обследования с помощью денситометра и остеогаммы — еще один новый метод диагностики, для которого требуется обычная рентгеновская установка, — способны выявить потерю костной массы с точностью до одного процента. Как уже говорилось, каждой женщине нужно пройти такое обследование в начале климакса.



гие хуже, — пока вы их принимаете. Если перестать их принимать, процесс опять активизируется. Некоторые из лекарств, насколько можно судить, вполне безвредны, но вам придется платить за них до конца жизни, а стоят многие из них вполне серьезно. С другой стороны, в наших широтах, где полгода зима и гололед, риск переломов очень высок. А такая обычная вещь, как перелом шейки бедра и связанная с этим неподвижность, может оказаться фатальной для человека не очень крепкого здоровья. Когда перелом не хочет срастаться, тут уж никакие деньги не помогут. Так что выбор достаточно труден. Новые лекарства укрепляют кости, снижают риск переломов, существенно сокращают количество нетрудоспособных и инвалидов. Такие средства, как аллендронат, кальцитонин, особенно эффективны на ранних стадиях болезни, но могут быть полезны даже старым людям, у которых процесс зашел очень далеко. Очень эффективен и миокальцик — швейцарский препарат без намека на гормоны, который производят из костных тканей и хрящей осетровых рыб. Правда, он и стоит около ста долларов за двухнедельную дозу. А принимать его нужно месяцами.

препятствует деятельности остеокластов. Какая-то часть препарата навсегда остается в костях. Есть ли у этого процесса обратная сторона, выяснится лет через тридцать. А пока врачи советуют хорошо подумать, прежде чем прописывать препарат 50-летней женщине, еще не страдающей от переломов и трещин костей. Кальцитонин выводится из организма в течение часа или около того. Более чем десятилетний опыт его использования показал практически полное отсутствие побочных эффектов. Однако, как любой препарат, который впрыскивается через нос, при продолжительном использовании он может вызывать раздражение слизистой оболочки носоглотки. Для многих женщин самой серьезной проблемой является необходимость принимать эти лекарства регулярно на протяжении 20-30 лет жизни. В каком-то смысле эстроген до сих пор остается наиболее приемлемым вариантом. Он не только предупреждает потерю костной массы, но и снимает другие неприятные явления, связанные с климаксом, а также является профилактическим средством против заболеваний сердца и сосудов. Даже женщины, начавшие принимать эстроген после семидесяти, могут рассчитывать увеличить прочность костей процентов на десять и вдвое снизить риск переломов. Кроме того, эстроген сравнительно недорог. Однако опасения, связанные с риском раковых заболеваний, приводят к тому, что лишь малая часть из тех женщин, которым показан эстроген, принимает его. В ближайшее время, возможно, будет разрешен к применению еще один препарат — фтористый натрий пролонгированного действия. По данным испытаний, он увеличивает костную массу пациента на 5% в год. При этом он вдвое дешевле аллендроната и кальцитонина. Однако решение еще надо получить. Фтористый натрий имеет подмоченную репутацию. Его предыдущая версия действительно восстанавливала костную массу, но структура кости была рыхлой. Кроме того, у некоторых пациентов препарат вызывал образование пептических язв. Новый препарат пролонгированного действия будто бы лишен этих недостатков.

БАБА С ПОЛНЫМИ ВЕДРАМИ — ХОРОШАЯ ПРИМЕТА?

Можно ли бороться с остеопорозом без лекарств? Медики говорят: можно. Достаточное количество кальция, витамин D и регулярные нагрузки не только предупреждают остеопороз, но и укрепляют кости, уже ослабленные болезнью. Это первая линия обороны. Для большинства людей этого достаточно, даже если в семье прослеживается явная предрасположенность к бо-

держанию не уступающая количеству кальция в фасоле (кальция столько же, сколько там (в фасоле) кальция столько же, сколько в твороге, а в сое в два раза больше). Крахмал и клетчатка связывают кальций и препятствуют его усвоению, поэтому молоко и молочные продукты лучше употреблять без хлеба, каш и овощей. Препараты кальция также лучше принимать перед сном, часа через два после последней трапезы.

Витамин D лучше всего получать непосредственно от солнца, а если это невозможно — из пищи (рыбий жир, яичный желток, сельдь, палтус, лосось). Есть витамин D в (сливочном масле и вообще молочных продуктах, полученных от коров, которые пасутся на солнце, а также в желтке куриных яиц, если кур облучают ультрафиолетом. Из растительных продуктов в значительных количествах витамин D содержится только в грибах. Специалисты рекомендуют 400 мг витамина D в качестве суточной дозы. Но это опять же относится к людям здоровым и не страдающим дефицитом этого витамина. Среди горожан, особенно зимой, таких людей практически нет. Так что задача предупреждения остеопороза за только на первый взгляд представляется легкой. Но и это еще не все. Кальций сам по себе не будет строить и восстанавливать ваши кости. Это лишь материал, который может пойти в дело, если работа кипит, а может и не пойти, если на стройке затишье.

Физические нагрузки на кости действуют так же, как лекарства, то есть стимулируют активное строительство и восстановление скелета. Чем больше вы нагружаете кости, тем активнее идет реконструкция, — конечно, при условии своевременной поставки стройматериалов. Специфическим средством для укрепления костей служит поднятие тяжестей, и только оно. Так что если у вас постоянно ломается лифт и вам приходится тащиться с сумками на восьмой этаж, считайте это подарком судьбы.

Главное, не думать, будто все это вас не касается. Остеопороз — это наш застрашный день. Он победно шествует на гребне растущего благосостояния граждан. Мы больше не таскаем узлы и чемоданы. Мы перестаем таскать даже сумки с продуктами. Стиральная машина, моющий пылесос, машинка для стрижки газонов — факторы риска. Приходящая уборщица — фактор риска. Она укрепляет свое здоровье за ваш счет.

Если вы предпочитаете получать свою порцию нагрузки в тренажерном зале, вам пригодятся следующие рекомендации. Занятия не должны быть изнурительными. Поднятие тяжестей два раза в неделю по 30 минут с промежутком не менее двух дней между занятиями — достаточно эффективная мера как для профилактики, так и для лечения остеопороза. Без привычки лучше не делать резких движений, поднимая вес. Даже пожилые люди могут с помощью таких занятий стать исключительно крепкими. Это потребует времени — так что же? Куда спешить? Ведь нагрузки, как и лекарства, прописываются пожизненно пишет «Домовой».

Консультирует врач

БЕЖАЛ, УСТАЛ, УПАЛ: ВСЕ НА НЕРВАХ!

Молодой, деловой, энергичный — и надо же, устал. Дальше больше: усталость как бы накапливается и уже с утра бывает тяжело «шевелить ногами». А ведь это болезнь вполне определенная — синдром хронической усталости. Что же делать? Об этом рассказывает академик Российской академии естественных наук, доктор медицинских наук Нелли Георгиевна АРЦИМОВИЧ.

- КАК СЕЙЧАС лечат это заболевание?

— Сегодня появились новые методы лечения синдрома хронической усталости. Группа отечественных исследователей в Институте иммунологии Минздрава России и Институте фармакологии РАМН разработала лекарства, которые оказались очень эффективны при этом недуге.

Долгое время эти лекарства, например бромантан, были засекречены, так как они значительно увеличивают физическую и умственную работоспособность и первое время использовались спортсменами в качестве стимуляторов.

Было доказано, что эти препараты воздействуют в первую очередь на иммунитет. Они усиливают противодействие вирусам и бактериям, помогают успешнее бороться с опухолевыми клетками, обеспечивают защиту организма от стресса и вредных экологических воздействий.

Существует несколько препаратов со сходными свойствами, которые оказались очень эффективны при лечении синдрома хронической усталости.

Однако даже они не являются панацеей. Обычно лечение проводится не одним лекарством, а в комплексе с другими средствами: рефлексотерапией, аутогенной тренировкой, гипнозом.

Пациенты, прошедшие курс лечения, чувствуют прилив сил, нарастание уверенности в себе, уменьшение нервозности. Вместе с тем улучшается общее состояние организма: исчезают лихорадочное состояние и повышенная температура, проходят депрессии, налаживается сон.

— На последнем российском национальном конгрессе «Человек и лекарство» вы докладывали о новых методах, которые были предложены для лечения пациентов с синдромом хронической усталости совсем недавно. Расскажите о них.

— Мы довольно успешно применили электростимуляцию мозга. Предложили этот метод специалисты из Санкт-Петербургского Института мозга человека. Они давно уже занимаются электростимуляцией мозга при различных неврологических нарушениях. Для



этого разработан специальный прибор с электродами, которые присоединяют к голове. Электроды посылают в нужный режим слабые токи в определенные участки мозга. При этом в мозгу вырабатываются обезболивающие вещества, которые улучшают регуляцию нервной системы, ее взаимодействие с органами и тканями.

Однако сначала у нас были сомнения: ведь у наших пациентов

так «все на нервах», как же их еще стимулировать электродами? Тогда тесно сотрудничающая с нами врач поликлиники Российской академии наук Татьяна Сергеевна Заяшникова решила испытать электростимуляцию на себе. У нее был перелом, сильно болела рука. Курс электростимуляции заметно уменьшил боль, а потом она и вовсе прошла. После этого мы решились применить новый метод на пациентах.

— Женщины болеют синдромом хронической усталости в два раза чаще, чем мужчины. Что они могут предпринять, чтобы не стать жертвой этого заболевания?

— Особенно внимательны к себе должны быть женщины, занимающиеся активным умственным трудом и отличающиеся тонкой душевной организацией.

Чтобы не заболеть, им следует учиться рассчитывать свои нагрузки. Как это ни странно звучит — не стараться всегда и во всем быть на высоте, выполнять все, что от них требуют, и даже больше того. Уметь переключаться с одной деятельности на другую, не ставить перед собой сверхзадач. Иначе при очередном стрессе их нервная система может дать серьезный сбой.

А если беда уже случилась, нужно помнить, что сегодня им могут помочь. Это вполне реально.

— Так что сегодня ключ к этому заболеванию у вас в руках?

— Безусловно. Мы знаем, почему оно развивается, как протекает, какие существуют подходы к лечению. Множество больных излечилось и забыло про этот недуг и про нас. И слава богу. Хотя мы всех их помним и любим.

Так заканчивает свое интервью, опубликованное в газете «Труд-7», Татьяна Кудрина.

ЗАПАХ ИЗО РТА? БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ

У вас здоровый желудок, но собеседник, чей нос оказался вблизи вашего рта, резко отшатнулся. Это плохой симптом: у вас дурно пахнет изо рта. Халитоза, так называется подобное состояние, время от времени бывает у каждого. Что же предпринять? Спрашивает Олег Трушков из Екатеринбурга. Рассказывает врач-гастроэнтеролог, член Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Владимирович ВАСИЛЕНКО.

СПАСЕНИЕ — В СЛЮНЕ

Независимо от того, что служит истинной причиной напасти, в неприятном запахе изо рта виновата слюна. Точнее, ее недостаток. У нас во рту живет масса бактерий, которые питаются протеином, содержащимся в остатках пищи и

по-разному. Во-первых, забивая нос и заставляя человека дышать ртом, что создает бактериям рай для размножения. Во-вторых, некоторые инфекционные заболевания дыхательных путей вызываются бактериями, которые сами по себе вырабатывают серные газы. В этих случаях необходимо обра-



боротся с опухолью...
ми, обеспечивают защиту ор-
низма от стресса и вредных эко-
логических воздействий.
Существует несколько препара-
тов со сходными свойствами, ко-
торые оказались очень эффектив-
ны при лечении синдрома хрони-

га. Предложили этот метод спе-
циалисты из Санкт-Петербургского
Института мозга человека. Они
давно уже занимаются электро-
стимуляцией мозга при различных
неврологических нарушениях. Для

гуляции нервной системы, со-
взаимодействием с органами и
тканями.
Однако сначала у нас были со-
мнения: ведь у наших пациентов и

ляции заметно уменьшилась боль, а
потом она и вовсе прошла. После
этого мы решились применить
новый метод на пациентах.

Так заканчивает свое интервью,
опубликованное в газете «Труд-7».
Татьяна Кудрина.



БЕРЕГИТЕ НОГИ

Диабет — одна из самых распространенных болезней сегодня. Ей подвержено более двух миллионов человек. Говорят: если уж «достал» тебя диабет, меняй образ жизни. И это так. На что же надо обратить особое внимание? На этот вопрос отвечает врач-эндокринолог Орловской областной клинической больницы Галина Ивановна МАСАЛЫГИНА.

ВЫСОКИЙ сахар патологически влияет на стенки сосудов, они становятся ломкими и хрупкими.

Множество мелких капилляров выходит из строя и перестает питать и снабжать кислородом нервные волокна. В результате волокна атрофируются, и мы говорим, что развивается полинейропатия.

Надо стараться поддерживать в нормальных пределах содержание глюкозы в крови. Уровень глюкозы в крови утром натощак колеблется от 3,3 до 5,5 ммоль/л. После еды повышается до 8,9, но примерно через два часа обязательно должен снизиться.

При диабете особенно заботьтесь о ногах. Они должны быть всегда чистыми и ухоженными, особенно между пальцами. Не растирайте ноги резкими движениями, при этом повреждается сухая, истонченная диабетом кожа. Ежедневно осматривайте стопы. Не оставляйте без внимания даже малейшую царапину, трещинку. А обнаружив, сразу же обработайте повреждение перекисью водорода или раствором фурацилина. Нельзя смазывать кожу стопы йодом, раствором марганцовки, так как они могут вызвать ожог, а ваша кожа чрезвычайно чувствительна. Не пользуйтесь мазями и воздухо- непроницаемым пластырем. Наложите асептическую повязку или антисептический пластырь.

— Что делать с мозолями?

— Страдающему диабетом надо всегда забыть о ножницах, бритвах, пилочках. Их оружие против мозолей — теплые мыльно-содовые ванночки, можно пользоваться и пемзой.

— Еще такая ситуация — утрачена терморегуляция и ноги постоянно мерзнут...

— В этом случае помогут хлопчатобумажные и шерстяные носки.

— Конечно, для ног больного диабетом имеет значение и обувь...

— Обязательно. Обувь должна быть из натуральной кожи или ткани. Малейшая потертость может обернуться язвой.

Подбирайте себе обувь по стельке, которую изготовьте сами. Вечером, когда ноги отекают, обведите контуры левой и правой ноги на листке бумаги. Если стелька свободно разместилась внутри обуви — хорошо. Если загибается тот край, где располагается мизинец или большой палец, значит, эта обувь не ваша. Предпочтение отдавайте туфлям с широким, тупым и высоким мысом и широким невысоким каблучком.

Все эти меры могут показаться вам очень простыми. Но, уверяю вас, они помогут не допустить развития трофических язв, гангрены ног, пишет «Орловская правда».

ЗАПАХ ИЗО РТА? БОЛЬШЕ ПЕЙТЕ

У вас здоровый желудок, но собеседник, чей нос оказался вблизи вашего рта, резко отшатнулся. Это плохой симптом: у вас дурно пахнет изо рта. Халитоза, так называется подобное состояние, время от времени бывает у каждого. Что же предпринять? Спрашивает Олег Трушков из Екатеринбурга. Рассказывает врач-гастроэнтеролог, член Российской гастроэнтерологической ассоциации Владимир Владимирович ВАСИЛЕНКО.

СПАСЕНИЕ — В СЛЮНЕ

Независимо от того, что служит истинной причиной напасти, в неприятном запахе изо рта виновата слюна. Точнее, ее недостаток. У нас во рту живет масса бактерий, которые питаются протеином, содержащимся в остатках пищи и отмирающих тканях. Эти бактерии выделяют зловонные газы, самыми неприятными среди которых считаются сероводород (он воняет тухлыми яйцами) и метилмеркаптан (у него такой сильный запах навоза, что его добавляют к природному газу для определения утечек). Живущие во рту бактерии процветают при отсутствии воздуха. Слюна их размножению препятствует благодаря тому, что она богата кислородом.

Когда нормальный приток слюны замедляется, появляется запах — причина трагедий и неполадок в общении. Так, например, происходит во сне, поэтому вряд ли кто-то может похвастаться, что ему незнаком утренний запах изо рта. Волнение, голод, длинный монолог, дыхание через рот — все, что сушит рот, приводит к появлению зловония. Противная особенность создавать тот же эффект замечена, хотя пока не объяснена, за стрессом.

Уменьшение притока слюны неизбежно с возрастом: Вот почему чистым дыханием отличаются младенцы, у которых вырабатывается большое количество слюны, а бактерий во рту относительно мало. Зато у пожилых людей неприятный запах бывает чаще, чем у молодых.

НАНЕСИ ПРИЦЕЛЬНЫЙ УДАР

Если запах изо рта появляется только утром, то избавиться от него проще простого: достаточно позавтракать. Во время еды или питья начинает вырабатываться слюна, которая смывает большую часть бактерий.

Тем, кто страдает хронической сухостью во рту, полезно всегда иметь под рукой жевательную резинку, леденцы, бутылку воды или сока. Энн Боузи, одна из основательниц клиники «Свежее дыхание» в Торонто, рекомендует пить воду с лимоном, который заставляет слюнные железы усиленно работать.

Сухость во рту — часто симптом заболевания, поэтому, как и в любых подобных случаях, начинать надо с лечения причины, а не следствия. Например, при грыже диафрагмы желудок выпячивается через диафрагму в полость груди, и кислотные соки могут отрываться в пищевод, отчего при выдохе чувствуются искаженные запахи того, что вы съели.

Инфекции дыхательных путей портят дыхание

по-разному. Во-первых, забивая нос и заставляя человека дышать ртом, что создает бактериям рай для размножения. Во-вторых, некоторые инфекционные заболевания дыхательных путей вызываются бактериями, которые сами по себе вырабатывают серные газы. В этих случаях необходимо обратиться к врачу за антибиотиками.

Такие лекарства, как антигистамины, противоточные средства, антидепрессанты, успокоительные и лекарства от гипертонии, уменьшают приток слюны. Результат не заставляет себя ждать.

При триметиламинурии, довольно редком расстройстве обмена веществ, особенно тяжелую разновидность зловонного дыхания вызывают яйца, некоторые виды бобовых и другие богатые холином продукты. У здоровых людей холин расщепляется в толстой кишке до триметиламина, а пищеварительный фермент преобразует его в лишнее запаха вещество. У страдающих триметиламинурией этот фермент отсутствует, и нерасщепленный триметиламин придает дыханию (а заодно поту и моче) рыбный запах.

Поклонницы диет рискуют приобрести неприятный запах в комплекте со стройной фигурой. Этому способствуют сразу два фактора: сухость во рту и выделение пахнущего лекарством ацетона, которое происходит при сжигании жира в организме. Если лишние килограммы мешают жить, то, садясь на диету, усильте контроль за гигиеной рта и пейте как можно больше жидкости.

Отдельным женщинам «везет» особенно. У них начинается пахнуть изо рта перед наступлением менструации. Возможно, это связано с гормональными изменениями, приводящими к росту числа бактерий во рту. Все, что может их спасти, — тщательная гигиена рта.

ДЕЗОДОРАНТЫ БЕСПОЛЕЗНЫ

Специальные полоскания, мятные лепешки, дезодоранты для рта, которыми обычно вооружаются перед ответственными мероприятиями, на самом деле практически... бесполезны. Суть их действия заключается в маскировке, а не в предотвращении или удалении запаха. Приятный аромат этих средств перебивает неприятное амбре не больше чем на час.

К сожалению, несколько преувеличивается значение полосканий, претендующих на убийство зловредных бактерий, потому что большая их часть хорошо защищена от полосканий толстым слоем зубного налета и слизи. А если полоскание содержит спирт (что бывает в большинстве случаев), то он просто высушит рот и тем самым усугубит запах, пишет «АиФ-Здоровье».

На приеме у психотерапевта

ВЕРНЕТСЯ ЛИ В СЕБЯ СОШЕДШИЙ С УМА?

Для российского менталитета психическая устойчивость всегда была одной из главных ценностей здоровья человека. Если человека называют «сумасшедшим», это звучит как ругательство, а то и проклятье. В наше беспокойное время врачи все чаще ставят больным диагноз «шизофрения». Значит ли это, что человек с такой болезнью выпадает из общества? На этот вопрос отвечает академик РАМН Александр ТИГАНОВ.

И ЗЛОКАЧЕСТВЕННАЯ, И ВЯЛОТЕКУЩАЯ

Любая болезнь человека — источник тревог для его семьи. Но те переживания, которые испытывают родные психически больных, бывает трудно представить. Особенно если в самом расцвете сил вдруг тяжело заболевает молодой человек, проявивший блестящие способности к научным и творческим занятиям. Да, к великому сожалению, тяжелейшие, так называемые ядерные, или злокачественные формы шизофрении, как правило, возникают в юношеском возрасте, и достаточно часто у чрезвычайно талантливых молодых людей, не доставлявших никаких забот родителям и педагогам. Кстати, именно в силу того, что шизофрения часто поражает людей неординарных и творческих, возникло представление о ней как о «болезни королей и поэтов». Но заболеть могут и люди с самыми разными данными и способностями.

На первых порах заболевание проявляется тем, что мы называем снижением психической активности или «падением энергетического потенциала». Прилежные мальчик или девочка начинают поступать хуже и постепенно переходят в разряд отстающих. Одновременно у них возникают изменения эмоционального плана — они становятся грубыми, раздражаются от близких. Конечно, родителям не приходит в голову, что это психическое заболевание. Даже врачи могут не распознать первые симптомы, приняв их за возрастные сложности, вызванные гормональной перестройкой

пытки суицида или психозы с бредом ущерба. Такие больные утверждают, что их обворовывают, их вещи портят, заменяют другими («настоящие бриллианты заменили фальшивыми», «икону подменили»). Возможно и развитие ипохондрического бреда, при котором больные уверяют, что их внутренности сгнили, что пища куда-то проваливается, и категорически отказываются от еды.

Примечательно, что при этом у многих больных, в отличие от проявлений старческого слабоумия или болезни Альцгеймера, сохраняется прекрасная память.

ГИПОТЕЗ МНОГО, НО ЕДИНСТВА НЕТ

Каковы же причины развития шизофрении? К сожалению, до настоящего времени не существует не только единой концепции по этому вопросу, но и представлений, которые разделяли бы психиатры разных национальных школ. Одни полагают, что основная роль в возникновении этого заболевания принадлежит психогенным и социальным факторам, другие (и таких большинство) склоняются к биологическим теориям, выдвигая биохимические, иммунологические, инфекционно-вирусные концепции развития шизофрении. Одной из наиболее распространенных теорий, в частности, является дофаминовая гипотеза, суть которой сводится к установлению связи между дофаминэргической гиперактивностью мозга и шизофренией. Существует и генетическая гипотеза — в ее основе лежат результаты изучения наследственного предрасположения к болезни в семьях.

пациента, но и тщательного сбора информации о его жизни с самого детства, об особенностях течения болезни. Исследование состояния больного — большое искусство. Допустим, если у пациента депрессия (сегодня это заболевание очень распространено), то врач должен получить ответы на многие вопросы, чтобы оценить особенности этого состояния: сопровождается ли депрессия тревогой и тоской? способен ли пациент воспринимать новую информацию? сохраняет ли он интерес к интеллектуальной деятельности? наблюдается ли двигательная заторможенность или, наоборот, больной находится в состоянии возбуждения? имеются ли у него идеи самообвинения? бывают ли суицидальные мысли?

Кроме того, очень важно определить соматическую симптоматику при депрессии — наблюдаются ли головные боли, потливость, усиленное сердцебиение, колебания артериального давления и т.п.

Вот из какого тонкого и полного описания психического состояния исходит клиническая психиатрия в постановке диагноза. И, конечно, заочная диагностика и заочное лечение, о чем просит читатель из Самары, невозможны.

Сегодня психиатры располагают огромным арсеналом психотропных препаратов, антидепрессантов, транквилизаторов, которые назначаются больному индивидуально и должны приниматься под строгим контролем врача. Так что родные больного могут помочь ему не самостоятельным поиском путей лечения, а выполнением рекомендаций психиатра. Совершенно не обязательно консультировать больного в столице. В регионах России работают прекрасные психиатры. Если

БУДЬТЕ ОПТИМИСТОМ

способностями. На первых порах заболевание проявляется тем, что мы называем снижением психической активности или «падением энергетического потенциала». Прилежные мальчиш или девочка начинают ходить в разряд отстающих. Одновременно у них возникают изменения эмоционального плана — подростки становятся грубыми, отчуждаются от близких. Конечно, родителям не приходит в голову, что это психическое заболевание. Даже врачи могут не распознать первые симптомы, приняв их за возрастные сложности, вызванные гормональной перестройкой организма. Лишь когда окружающие убеждаются в полной неспособности молодого человека учиться или работать, его приводят к психиатру, который при более раннем вмешательстве мог бы ослабить проявления болезни. Но, увы, зачастую, несмотря на принимаемые меры, заболевание продолжает развиваться и в конце концов приводит к значительным изменениям личности — безразличию к окружающему, полной потере контакта с родными, отсутствию всякого стремления к деятельности.

В отличие от злокачественной формы шизофрении, способной превратить молодых людей в постоянных пациентов психиатрического стационара, при вялотекущей форме изменения личности не так глубоки. Это могут быть невротические расстройства в виде навязчивостей, истерических проявлений и других симптомов, в том числе явлений деперсонализации, выражающейся в феномене раздвоения личности (само название «шизофрения» происходит от греческих слов «шизо» — «расщеплять, разделять» и «френ» — «душа, рассудок»). При деперсонализационных расстройствах больной начинает по-особому воспринимать мир и себя в нем; у него возникают мысли о нереальности окружающего, в том числе и самого себя.

Нередко шизофрения протекает в виде приступов, что позволило выделить особую приступообразную форму болезни, при которой возникают или острые психозы, или состояния, напоминающие проявления маниакально-депрессивного психоза. Между приступами больные чувствуют себя практически здоровыми, хотя у части пациентов наблюдаются изменения личности, выраженные в той или иной степени.

У пожилых людей шизофрения протекает нередко тяжело. Для нее характерны глубокая депрессия с отвращением к жизни, по-

школ. Одни полагают, что основная роль в возникновении этого заболевания принадлежит психогенным и социальным факторам, другие (и таких большинство) склоняются к биологическим теориям, выдвигая биохимические, иммунологические, инфекционно-вирусные концепции развития шизофрении. Одной из наиболее распространенных теорий, в частности, является дофаминовая гипотеза, суть которой сводится к установлению связи между дофаминэргической гиперактивностью мозга и шизофренией. Существует и генетическая гипотеза — в ее основе лежат результаты изучения наследственного предположения к болезни в семьях, где кто-то страдает шизофренией, однако при этом следует подчеркнуть, что клинические формы заболевания генетически отличаются друг от друга. Большие надежды в настоящее время возлагаются на молекулярно-генетические исследования.

Существует точка зрения, что распознать первые признаки психического расстройства нелегко, что всякая психическая болезнь, в частности шизофрения, развивается непредсказуемо. Однако психиатрия — точная наука, и прогноз болезни кроется в состоянии пациента, которое отражает не только особенности предшествующего течения заболевания, но и содержит в себе информацию о дальнейшем его развитии. Болезнь в ряде случаев развивается исподволь. Но только специалист может решить, связаны ли изменения с какими-либо жизненными ситуациями и обстоятельствами или они являются первыми признаками развивающейся болезни.

В большинстве цивилизованных стран к помощи психотерапевтов или психиатров прибегают не только душевнобольные, но и все, у кого возникли какие-либо психологические проблемы. К сожалению, в нашей стране это не принято, что прежде всего связано с ложным чувством стыда: «люди подумают, что я сумасшедший».

ГДЕ БОЛЕЗНЬ, А ГДЕ РЕАКЦИЯ НА НЕПРИЯТНОСТИ

Нынешние трудности социально-экономического плана часто являются пусковым механизмом психических расстройств, в том числе и шизофрении. В связи с этим важно различать эндогенные заболевания (в частности, шизофрению) и реактивные состояния, вызванные тяжелыми переживаниями.

Диагностика психического заболевания требует не только самого внимательного изучения психического и соматического состояния

человек просит читателя из Самары, невозможны.

Сегодня психиатры располагают огромным арсеналом психотропных препаратов, антидепрессантов, транквилизаторов, которые назначаются больному индивидуально и должны приниматься под строгим контролем врача. Так что родные больного могут помочь ему не самостоятельным поиском путей лечения, а выполнением рекомендаций психиатра. Совершенно не обязательно консультировать больного в столице. В регионах России работают прекрасные психиатры. Если же речь идет о затруднениях при постановке диагноза или невосприимчивости больного к современной психофармакологической терапии, пациент может быть проконсультирован в Центре психического здоровья. Разумеется, он должен иметь направление на консультацию, подписанное специалистом.

ЛЮБОВЬ ВСЕГДА ОКРЫЛЯЕТ

Так неужели родители должны лишь со стороны наблюдать, как шизофрения побеждает их ребенка? Конечно, об этом не может быть и речи. Наблюдения показывают, что полное или частичное возвращение пациента к нормальной жизни во многом зависит от обстановки в семье. Там, где в больном не видят изгоя, где его окружают любовью и заботой, быстрее достигается продвижение на пути выздоровления.

Небесполезными бывают занятия по различным системам психологической коррекции, особенно если они помогают больному преодолеть его аутизм — болезненную отрешенность от окружающего мира, уход в себя. Но рекомендовать ту или иную методику должен лечащий врач.

Мощной силой восстановления личности обладают занятия музыкой, живописью, вызывающие положительные эмоции.

В реабилитации людей с расстройствами психики большую роль играет религия. Обращение к богу, искренняя вера очищают и облагораживают душу человека.

Предвижу вопрос читателей: а какова профилактика шизофрении? К сожалению, современному человеку, постоянно испытывающему стрессы, поддерживать психическое здоровье нелегко. Для этого необходимы душевный покой и гармония. Проникнуться такими ощущениями я и желаю всем, кто хочет сохранить свой ум ясным в течение всей жизни, завершает статью журнал «Будь здоров».

БУДЬТЕ ОПТИМИСТОМ

Ученые установили, что люди, не мучающие себя мыслями о преследующих их проблемах, живут дольше. Чтобы «научиться» оптимизму, достаточно следовать таким принципам:

- Никогда не говорите себе по утрам, что начинающийся день обязательно будет неудачным.
- Если случится какая-то неприятность, постарайтесь поскорее забыть о ней, переключившись на мысли о каком-нибудь приятном событии.
- Если вам предстоит неприятная встреча или трудное дело, не думайте о возможных неприятных последствиях. Настройтесь на то, что предстоящие трудности закалят вашу психику, помогут в работе или научат общаться с людьми.
- Перед сном, лежа в постели, вспомните все приятные моменты прошедшего дня и постарайтесь убедить себя в том, что завтрашний день будет ничуть не хуже.

ЗАМЕНИТ ОТБИВНУЮ

Многие россияне отдыхают нынешним летом в Турции. Местные врачи разработали для них программу летней реабилитации. Что же она предусматривает?

ВРАЧИ советуют правильно питаться, не злоупотребляя жирной пищей, больше времени проводить на свежем воздухе, пить не менее восьми стаканов воды в день, употреблять витамины, содержащие цинк, железо и фосфор, спать по возможности полчаса-час после обеда, ежедневно уделять занятиям спортом или прогулкам 45 минут. В течение дня врачи из жаркой Турции рекомендуют пить чай, который повышает сопротивляемость организма к всевозможным инфекциям, а утром непременно плотно завтракать.

И все же золотое правило — начинать свой день с улыбки. Именно она «заменяет баранью отбивную»!

Местные ученые отмечают, что смех помогает преодолеть боль, лечит аллергию кожи, стабилизирует работу мозга и сердца.

Это не шутки. В медицине даже

появилось направление — гелотология, а тех, кто ею занимается, зовут смехотерапевтами. Основы смехотерапии были заложены в 70-х годах, когда американский журналист Норман Казинс провел над собой своеобразный эксперимент — он несколько месяцев кряду смотрел кинокомедии и избавился таким образом от тяжелой болезни костей. Впоследствии он организовал в университете Лос-Анджелеса кафедру изучения смеха и лечения им пациентов. Сегодня в США трудятся в поте лица 600 смехотерапевтов!

«Улыбайтесь, даже когда трудно. Смотрите как можно больше комедий и мультфильмов, рассказывайте друг другу анекдоты и поверьте в силу смеха», — советуют специалисты гелотологии.

Нам этот совет вполне подходит, тем более уж что-то, а анекдоты мы рассказывать умеем, пишет Татьяна Боброва в «Санкт-Петербургских ведомостях».

Вредные привычки

АЛКОГОЛИЗМ: ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ

«Да не пугай!» — всегда слышишь в ответ на разумный совет не усугублять разрушение организма пьянством. Давно «не колышет» нас угроза «сыграть в ящик». Рассуждаем: никто не знает, сколько ему суждено прожить, и пусть остаток лет на этом свете будет веселым. А если наоборот, жизнь станет не мила совсем?

А ВЕДЬ медики правы. Они часто знают и рассказывают кое-что такое, чего мы не знаем, а надо бы. Например, что у людей, постоянно потребляющих алкоголь, головной мозг уменьшается в размере, как бы усыхает. Это происходит из-за гибели нейронов — нервных клеток. Группа австрийских исследователей, применив компьютерную рентгеновскую томографию, установила, что уменьшение головного мозга из-за выпивки происходит не только у алкоголиков, но и у умеренно «потребляющих» граждан. Уменьшение мозга отмечено у 95% алкоголиков и у 85% пьющих умеренно.

Сейчас мы не будем рассказывать о несчастных малютках — детях алкоголика — и о его же несчастной разросшейся печени. Поговорим об уродствах, которые подстерегают не наших детей или внуков завтра и послезавтра, а нас самих — сегодня. Уродствах, с которыми суждено жить, быть может, долго и, как сами понимаете, «счастливым». Вот врач, доктор медицинских наук К. Уманский вспоминает: «На кресле-каталке сидел 40-летний мужчина, инженер. У него полностью парализованы правая рука и нога, опущен правый угол рта. Он был левшой, поэтому речь не пострадала.

— Было это в Одессе, в пивной. Пили «с прицепом» — кружкой пива заливали каждые 100 граммов водки. Закусывали соленой рыбкой. После четвертой или пятой кружки я вдруг почувствовал, что не могу поднять правую руку и взять стакан.

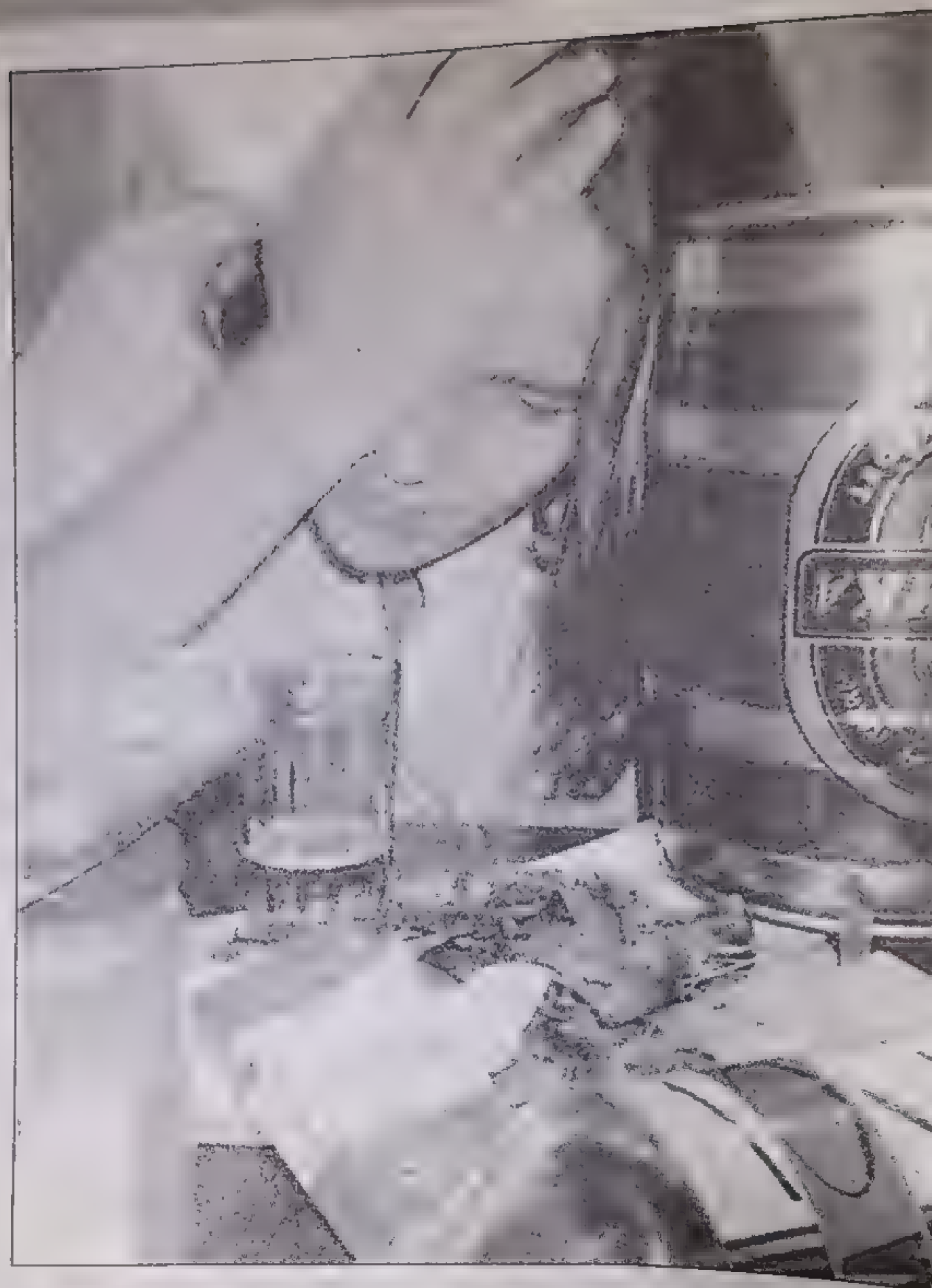
— Что же вы сделали?

— Взял его левой... Потом уже не мог встать, потому что и нога перестала двигаться».

Ну-у, можем мы с вами возразить, на такие подвиги способен далеко не каждый. Это, конечно, верно, но успокаивает слабо. Потому что, как говорит доктор Уманский, если нервная клетка погибла — от токсического действия самого алкоголя или от им же вызванных авитаминоза или недостатка кислорода, — ее уже ничем не восстановить и не заметить. Результат — так называемые алкогольные полиневриты.

Это заболевание развивается как бы исподволь, постепенно. Вначале могут появиться разного рода покалывания или «бегающие мурашки» в руках, ногах, а иногда на туловище. Ощущение, похожее на возникающее, когда отлежишь руку или отсидишь ногу. При этом могут быть боли — очень сильные или летучие, быстро проходящие. Иногда значительно снижается чувствительность в кистях рук или стопах. Почти одновременно нарастает слабость в конечностях — они становятся непослушными... Поправить такие изменения с помощью медикаментов и витаминов трудно, а порой уже практически невозможно. И вот результат: «Мужчина с изможденным лицом лежит на спине, — рассказывает К. Уманский. — Нос заострен. Глубоко запавшие глаза блестят. Голос тихий с хрипотцой. Беспомощные руки вытянуты вдоль туловища. Ноги неподвижны. На руках и ногах почти отсутствуют мышцы — с трудом определяются их контуры. Больной может только поворачивать голову в обе стороны, приподнять же ее с подушки не может».

Чтобы впасть в такое состояние, организму, подточенному алкоголем, часто достаточно минимального воздействия (легкий ушиб, сдавливание, переохлаждение, случайное отравление, какая-либо инфекция). Для приобретения такой готовности к этому не нужно даже быть алкоголиком. Достаточно, например, принимать ежедневно «привычную»



ВОПРОСЫ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

Их много, они разные. Но объединяет эти вопросы общая беда: впавший в алкоголизм близкий человек. Отвечает на них главный нарколог Минздрава Владимир ЕГОРОВ.

-ВЛАДИМИР Федорович, начнем с письма москвички Т. Полюниной, описанный в нем случай показался мне необычным. Цитирую: «Муж может не пить не-

угнетенным. Часто он сам старается создать ситуацию выпивки «по поводу». Вспомните сюжет старого фильма: коллектив выиграл в лотерею и планирует, как потратить деньги. Один из персонажей

СКОЛЬКО? ЧТО БУДЕТ? КАК ДОЛГО «ОТХОДИТЬ»?

А НГЛИЙСКИЕ медики постарались дать ответы на некоторые животрепещущие вопросы относительно излишеств, к которым мы питаем явную слабость:

что значит «перебрать»;
чем это чревато;
сколько времени придется после этого «отходить».

1) Потребление спиртного взрослому человеку рекомендуется ограничить двумя пинтами пива в день (1 британская пинта = 0,57 литра). Известно, что малопьющие меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем те, кто пьет редко, но «метко» или вообще соблюдает сухой закон.

2) Вполне реален риск умереть от алкогольного отравления, однако куда более опасны (и более часты) происходящие после выпивки несчастные случаи, автомобильные и производственные аварии, ссоры и драки. 44 процента самоубийц в роковой для себя момент находилось в нетрезвом состоянии.

3) Как правило, процесс возвращения организма «в норму» происходит достаточно быстро. Скажем, клетки печени, если она окончательно не изношена, вскоре оживают. А вот пораженные алкоголем нервные клетки не восстанавливаются. А перед зачатием мужчинам не следует пить минимум неделю, а женщинам — месяц, советует «Ставропольская правда».

там, где вы попадете к грамотному, высококвалифицированному и ответственному врачу. Хорошие специалисты есть везде, другое дело, что найти их трудно. К тому же родные, тем паче сам уже деградировавший больной не могут оценить уровень компетентности медика. Но это общая проблема. А где найти хорошего специалиста?

ВОПРОСЫ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ

Их много, они разные. Но объединяет эти вопросы общая беда: впавший в алкоголизм близкий человек. Отвечает на них главный нарколог Минздрава Владимир ЕГОРОВ.

-Владимир Федорович, начнем с письма москвички Т. Польшинной, описанный в нем случай показался мне необычным. Цитирую: «Муж может не пить несколько месяцев, даже на праздники — ни капли. А потом как с цепи сорвется, уходит в глухой запой, по-черному, в одиночку. Отлежавшись, успокаивает, дескать, трехдневный запой медики называют ложным». Такое бывает?

— Случается, хотя и крайне редко. Это так называемая гипсомания — запой, не связанные с хроническим алкоголизмом «Ложный» запой — выдумка для самооправдания; сколько дней он тянется, в конце концов зависит от здоровья человека: крепкий мужик легко отойдет и после недельного эксцесса, человек послабее через два дня будет лежать пластом.

Суть в другом: если запойный не может сам остановиться, если водка облегчает состояние на 2-3 часа, а потом человека начинает тошнить, болит голова, бросает в пот, скорее всего это не «ложный», а типично алкогольный запой. Значит, надо обращаться к специалисту, иначе трезвые периоды скоро начнут сокращаться, как шагреневая кожа. Финал известен — ни дня без водки.

— Многие читатели жалуются, что в ответ на упреки муж, сын, возлюбленный огрызаются: «Ну поддаю, но я же не алкаш какой-нибудь». Похоже, мужчины считают, что алкоголик — это тот, кто с утра ошивается у магазина, а к полудню валяется трупом, не добравшись до дома. Как отличить бытовое пьянство от алкоголизма? Как родным и близким решить — пора родимого вести к врачу?

— Не стану обременять читателей рассказом о разных стадиях алкоголизма, назову лишь наиболее характерные его признаки. Во-первых, психические. Простите за грубость, их исчерпывающе описывает народная поговорка: «Кто о чем, а вшивый о бане». У больного предвкушение выпивки вызывает оживание, а если она сорвалась, он становится раздражительным,

угнетенным. Часто он сам старается создать ситуацию выпивки «по поводу». Вспомните сюжет старого фильма: коллектив выиграл в лотерею и планирует, как потратить деньги. Один из персонажей — его играет замечательный артист Бурков — все время повторяет: «Да чего там, давайте купим водки, закажем автобус — и на природу!» В отличие от пьющего, не здорового человека алкоголик не может остановиться. Кончилась водка, раздается клич: «Не посылать ли нам гонца за бутылочкой винца?» Замечу, кстати, что само по себе количество выпитого не является критерием болезни, «норма» у всех разная, один выпьет бутылку — и ни в одном глазу, другому ста граммов хватит. Важно другое: алкоголик может знать свою «норму», но не способен удержаться в ее пределах.

Есть и физические симптомы — алкоголик не помнит почти ничего из вчерашней пьянки, хотя и не валялся под столом, ходил, разговаривал, словом, вел себя как все. Но провал в памяти, амнезия, как говорят медики. Очень показателен абстинентный синдром, проще говоря, похмелье. Тошнит, разламывается голова, мучает непонятная тревога. Мысль о рюмке водки вызывает омерзение, но человек понимает: надо похмелиться и все пройдет. Это верный признак алкоголизма, недаром же наши предки остерегали: пей, но не опохмеляйся. Наконец, не грех оценить общее состояние здоровья — если вспомнить, каким оно было прежде, сравнение окажется не в пользу нынешнего.

— Ну не скажите, вот любопытное письмо Ксении Т. из Екатеринбурга: «Пока муж пил, жаловался только на похмелье, а теперь завязал и каждое утро ноет: и тут у него ломит, и там болит».

— Так ведь все это — результат длительного и регулярного, подрывающего здоровье употребления спиртного.

— Куда лучше обращаться — в платную частную клинику или в государственный наркодиспансер?

— Это неважно. Лечиться надо

там, где вы попадете к грамотному, высококвалифицированному и ответственному врачу. Хорошие специалисты есть везде, другое дело, что найти их трудно. К тому же родные, тем паче сам уже деградировавший больной не могут оценить уровень компетентности медика. Но это общая проблема. А где найти хорошего стоматолога, портного, косметолога? Наверное, единственным путем — через знакомых, которые уже прошли этой дорогой.

— Почтовые ящики завалены бесплатными газетами с короткими фразами типа: «Запой», «Вывод, капельница», «Кодирую». Можно ли ориентироваться на эти объявления?

— Солидные частные клиники подобных не печатают, у них подробная и внятная реклама. Увы, появилось много врачей, для которых важнее личное обогащение, а не стремление помочь больному. Могу сказать лишь одно: абсолютно не стоит верить тем призывам, которые гарантируют стопроцентное выздоровление или излечение за один-два сеанса.

— А как выбрать метод? Например, кодирование — это, в сущности, гипноз, а он не на каждого действует, да и побочные воздействия на психику не исключены. Эспераль, торпедо, Ай-ти 21 и другие препараты тетурама — своего рода дамклов меч, выпьешь — умрешь. Слишком много риска, ведь можно принять алкоголь случайно, съев конфету с ликером, кусок торта с пропиткой.

— Не дело медика заочно давать рекомендации — попробуйте тот или иной препарат, способ лечения. Подчеркну главное: универсального метода нет, как нет и панацеи. Только врач может подобрать методику лечения и только для конкретного больного.

— Так излечим алкоголизм или нет?

— Смотря что понимать под этим словом. Эта болезнь ломает внутренние защитные барьеры организма, и восстановить их уже невозможно. Бывший алкоголик не может вернуться к «культурному» потреблению спиртного. Если он начнет пить умеренно, рецидива болезни неизбежен, человек скоро снова пойдет вразнос. Выбор у него невелик — либо пить, либо забыть об алкоголе вообще, считает «Здоровье и мы».

Это заболевание развивается как бы исподволь, постепенно. Вначале могут появиться разного рода покалывания или «бегающие мурашки» в руках, ногах, а иногда на туловище. Ощущение, похожее на возникающее, когда отлежишь руку или отсидишь ногу. При этом могут быть боли — очень сильные или летучие, быстро проходящие. Иногда значительно снижается чувствительность в кистях рук или стопах. Почти одновременно нарастает слабость в конечностях — они становятся непослушными... Поправить такие изменения с помощью медикаментов и витаминов трудно, а порой уже практически невозможно. И вот результат: «Мужчина с изможденным лицом лежит на спине, — рассказывает К. Уманский. — Нос заострен. Глубоко западающие глаза блестят. Голос тихий с хрипотцой. Беспомощные руки вытянуты вдоль туловища. Ноги неподвижны. На руках и ногах почти отсутствуют мышцы — с трудом определяются их контуры. Больной может только поворачивать голову в обе стороны, приподнять же ее с подушки не может».

Чтобы впасть в такое состояние, организму, подточенному алкоголем, часто достаточно минимального воздействия (легкий ушиб, сдавленная болезнь) — и «вдруг» развиваются нарушения движений, паралич. Для приобретения такой готовности к этому не нужно даже быть алкоголиком. Достаточно, например, принимать ежедневно «привычную» стопку водки.

Еще одна возможная «радость» — алкогольная полиэнцефалопатия Вернике. Болезнь начинается остро, чаще всего с внезапного поражения глазных мышц, иногда страдает и зрительный нерв — тогда резко падает острота зрения. Одновременно может появиться асимметрия лица, затрудняется глотание. Нередко нарушается координация движений, в результате чего больной не может порой не только самостоятельно передвигаться, но даже поднести ложку ко рту. При этом, как правило, изменяется сознание, появляются психические сдвиги. А бывает, что единственный признак поражения нервной системы — «внезапно» проявившаяся алкогольная эпилепсия.

Воздержание от алкоголя на протяжении хотя бы полугода позволяет остановить гибель нервных клеток. Улучшается и умственная деятельность, хотя клетки, уже погибшие под действием алкоголя, естественно, не восстанавливаются, констатирует «Медицинское обозрение».

ТАЙНА ФЕРМЕНТА-ТРЕЗВЕННИКА

Один человек выпил рюмку-две — и уже под столом. Другой вроде бы и много пьет, но танцует, поет, и не подумаешь, что он уже крепко «заложил». Отчего это? Врач Нина САМОХИНА объясняет, в чем тут тайна.

ВСЕ ДЕЛО в одном из многочисленных ферментов нашего организма — альдегиддегидрогеназе, — необходимой для расщепления альдегидов, возникающих при переработке организмом алкоголя. Если у человека этот фермент присутствует (а это дано ему от рождения), значит, даже относительно высокие дозы алкоголя не страшны, и вряд ли такой человек станет алкоголиком.

Почти все женщины за редким исключением страдают недостатком данного фермента и потому пьянеют быстрее мужчин и, к сожалению, быстрее становятся алкоголиками. Весьма любопытно то, что существуют целые национальности, у которых имеется этот дефект. Например, добрая половина японцев страдает отсутствием альдегиддегидрогеназы.

Конечно, в идеале было бы хорошо выпить, скажем, таблетку с недостающим ферментом, но такая таблетка еще не создана.

Поэтому я рекомендую вос-

пользоваться проверенной на опыте схемой профилактики «перебора» алкоголя.

● Накануне и в день банкета постарайтесь наполнить свой организм разнообразными ферментами: употребляйте в пищу побольше свежих фруктов, свежесжатых соков, кефира не менее 0,5 литра в день, квашеных овощей (капуста, огурцы, чеснок).

● В день, когда состоится банкет, в обед съешьте «наваристое» первое блюдо, например, уху из жирной рыбы, или кислые щи с мясом, или знаменитый грузинский хаш из бараньих (говяжьих, свиных) ножек и рубца.

● За праздничным столом, прежде чем приступить к выпивке, съешьте бутерброд с маслом, рыбой (икрой) и долькой лимона с кожурой. Не употребляйте спиртного натощак, в качестве аперитива. Во время пиршества побольше ешьте зелени, лимонов, свежих овощей, пейте натуральные соки.

ЗАГОРАЙ, НО МЕРУ ЗНАЙ

КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

● Положите руки на плечо партнера. Слегка сжимайте и отпусайте мышцы плеча и предплечья. Повторите движение по несколько раз на каждом плече.



Теперь поменяйтесь местами.

Вы вышли от врача. У вас в голове роятся десятки вопросов, которые вы почему-то забыли задать. Вдруг обнаруживаете, что не знаете, когда принимать выписанные лекарства — до еды или после, и не представляете, какие могут быть осложнения. Почему так получилось? А не виноваты ли вы в этом сами?

ВРАЧИ отмечают, что среди пациентов только девять процентов могут грамотно беседовать с врачом о своей болезни и извлекать максимальную пользу

ятны? Надо ли мне специально подготовиться (например, ничего не есть перед анализом и т.д.)?

Если врач предлагает медикаментозное лечение: чем мне по-

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный и противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: **"Живица"**. Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент на изобретение, на имеющее аналогов в медицинской практике, а люди - надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

[illegible]

Вот еще один пример: когда противораковые сборы Бойко совершали чудо, спасали от смерти уже не мало. Вот два из них. С. Силиванов из Москвы обнаружил рак желудка и встал на третью стадию. После трех курсов лечения сборы "Жизнь" опухоли значительно уменьшились, боли прошли; пациентка встала с постели, хлопотет по хозяйству. В. Готсман из Харькова был поставлен на третью стадию рака легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. После трех курсов лечения сборами "Жизнь" легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я бы хотел увидеть в таком сподвижнике, как Бойко, который своими травмами спасает людям жизнь. Я счастлив

Если вы хотите, чтобы солнечные ванны принесли вам пользу, помните, что непродолжительное пребывание на солнце недостаточно эффективно, а чрезмерное приводит к ожогам кожи или общему перегреву организма. Поэтому, загорая, не усердствуйте, знайте меру, особенно в первые дни, когда под солнцем в саду, огороде или на реке сбросите одежду. И в работе, и у воды благодатное наше светило прижарит — не заметишь как.

Но что делать, если это все же случилось?

Перво-наперво примите любое противовоспалительное и обезболивующее средство — анальгин, аспирин, ибупрофен и другие. По покраснения смажьте сметаной, кефиром или простоквашей — они снимут воспаление, но только если у вас нет пузырей, в противном случае можно занести инфекцию. Если же вы «дозагорались» до того, что кожа начала отслаиваться, обернитесь во влажную простыню, укройтесь в теньке и не вздумайте выходить на солнце как минимум три дня.

Особенно острожным с загаром и солнышком надо быть сердечникам и аллергикам. И, конечно, малых лет ребятишкам, отмечает «Сельская жизнь».

ОБОЖГЛИСЬ

равномерным и твердым.

● Ваши руки должны плавно проходить по контуру тела.

сжимайте и отпускайте мышцы плеча и предплечья. Повторите движение по несколько раз на каждом плече.

тем спокойно уберите руки. Руки — закрывают «Частная жизнь».

Теперь поменяйтесь местами.

НЕ ЗАБУДЬТЕ СПРОСИТЬ ВРАЧА

Вы вышли от врача. У вас в голове роятся десятки вопросов, которые вы почему-то забыли задать. Вдруг обнаруживаете, что не знаете, когда принимать выписанные лекарства — до еды или после, и не представляете, какие могут быть осложнения. Почему так получилось? А не виноваты ли вы в этом сами?

ВРАЧИ отмечают, что среди пациентов только девять процентов могут грамотно беседовать с врачом о своей болезни и извлекать максимальную пользу из встречи с ним.

Вспомните свой последний визит к врачу. О чем вы хотели у него узнать? Ну, конечно, о своей болезни или даже нескольких болезнях. Давление стало часто «скакать», нога болит в колене, когда вы поднимаетесь по лестнице. Часто мучает бессонница. Вопросов накопилось много, но вы пришли домой неудовлетворенным. Что-то забыли спросить, не сумели растолковать врачу, в чем суть вашего плохого настроения. И врач отнесся к вам, как вам показалось, формально. Выписал рецепт, коротко дал указания, как принимать лекарства — вот и весь разговор. А кто в том виноват? Вы сами! И все дело в том, что вам-то лучше, чем врачу, известны нюансы вашего состояния и причины домашнего характера, о которых он и не подозревает.

А как же нужно задавать вопросы, чтобы получить максимум информации?

Прежде чем идти к врачу, составьте список ваших вопросов. Поставьте на списке дату и оставьте на листочке место, куда коротко (врач вечно спешит) запишете ответы. Потом, дома, внимательно перечитайте вопросы и ответы и сохраните листочек. Он вам потом пригодится.

Общие вопросы. Чем я болен? Это распространенное заболевание? В чем суть этой болезни? К чему она может привести? Что означают эти слова? (Не стесняйтесь спрашивать о любых терминах, которые употребляет врач.) Может ли это быть каким-то другим заболеванием? Насколько это вероятно? Что мне предпринять дальше? Каковы преимущества, риск и стоимость каждого варианта обследования и лечения?

Если врач предлагает сделать анализы: что мы узнаем по этим анализам? Насколько они непри-

ятны? Надо ли мне специально подготовиться (например, ничего не есть перед анализом и т.д.)?

Если врач предлагает медикаментозное лечение: чем мне поможет это лекарство? Имеет ли оно какие-либо побочные действия? Какие варианты этого препарата имеются в продаже? Какой из них самый дешевый? Может ли это лекарство плохо взаимодействовать с другими лекарствами, какие я принимаю, или с пищей?

Если врач предлагает операцию или другие медицинские процедуры: какова степень риска? Как часто это приносит излечение и облегчение? Когда лучше это сделать? Почему? Можно ли сделать это амбулаторно?

Если врач предлагает госпитализацию: могу ли я выполнить анализы и пройти лечение амбулаторно? Каков срок пребывания в больнице? Какую больницу вы рекомендуете и почему?

Как видите из этого списка, вы не должны на приеме у врача ограничиваться только последней проблемой, например учащением пульса, а задать вопросы шире. Визит к врачу — тот самый удачный случай, когда вы можете о том, что вас тревожит, поговорить не с родственниками, которые ничего не смыслят в болезнях, или с друзьями, а со специалистом.

Не секрет, что многие, занятые сверх головы работой, забывают и вовремя не принимают лекарства. Вторая ошибка: не соблюдается предписание, за сколько минут до еды их принимать и когда — после. Вам кажется, это пустяк, а на самом деле такое отношение снижает степень эффективности лечения, а то и вовсе сводит его к нулю. Составьте график медикаментозного лечения. Пусть он будет всегда перед глазами, и отмечайте, как вы его выполняете.

Итак, вы запомнили, что общение с врачом — самая серьезная защита от серьезного заболевания, пишет «Семья».

аспирин, ибупрофен и другие. Покраснения смажьте сметаной, кефиром или простоквашей — они снимут воспаление, но только если у вас нет пузырей, в противном случае можно занести инфекцию. Если же вы «дозагорались» до того, что кожа начала отслаиваться, обернитесь во влажную простыню, укройтесь в тонкие и не вздумайте выходить на солнце как минимум три дня.

Особенно осторожным с загаром и солнышком надо быть сердечникам и аллергикам. И, конечно, малых лет ребятишкам, отмечает «Сельская жизнь».

ОБОЖГЛИСЬ? НЕ МАЖЬТЕ МАСЛОМ

Я ТАКАЯ неловкая, особенно когда тороплюсь. То за горячий утюг задену, то к раскаленной сковородке приложусь. А как с ожогами быть — не знаю. Одни говорят, надо маслом смазать, другие — в холодную воду руку опустить.

Люся П.

Первым делом обожженный участок кожи нужно охладить, поместив на 5-10 минут под струю холодной воды из-под крана или приложив к нему кусочек льда из морозилки. Не возбраняется обильно смачивать место ожога одеколоном или духами, если можете позволить себе это довольно дорогое удовольствие. По мере испарения спирт будет охлаждать обожженную кожу, а именно этого мы с вами и добиваемся. А вот маслом смазывать ни в коем случае нельзя — оно образует пленку, мешающую разогретым от соприкосновения с раскаленной поверхностью тканям освободиться от избытка тепла. Дальше дело за капустным листом, влажной лепешкой из соды или тертого картофеля: любое из этих средств, оказавшееся под рукой, приложите на полчаса-час к больному месту. Если обожглись не слишком сильно, после такого лечения к концу дня краснота сойдет, а о боли и подавно забудете. Покраснением дело не ограничилось — на обожженной коже образовался волдырь? Ни в коем случае не протыкайте его иглой — так недолго и инфекцию занести. Купите в аптеке мазь календулы и наносите ее на место ожога 2-3 раза в день, советует «Красное знамя».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальный противораковый сбор из лечебных трав. Автор для ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страш-

ная растительная экспедиция, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом «мужик-корне» которым здешние врачеватели успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица» состоящий из десятков растений сгруппированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершили чудо, спасли от смерти, уже не мало. Вот два из них: У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружили рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сбором «Живица» опухоль значительно уменьшилась, боля прошла, пациентка встала с постели, хлопотет по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз рак легких, четвертая стадия. По прогнозам оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами «Живица» легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва, проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 748-51-28

Татьяна Абрамова

МОЛОЧНЫЕ ВАННЫ, КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА

ЛУЧШЕЙ продуктовой добавки для сухой кожи, чем козье молоко, не придумаешь. Оно отлично смягчает, питает кожу и создает на ее поверхности тонкую пленку, помогающую сохранить влагу. Однако достать козье молоко сегодня затруднительно, поэтому можно использовать и натуральное коровье молоко. Если и оно для вас недостижимо, то подойдет порошковое магазинное: для сухой кожи — жирное, для нормальной и жирной — обезжиренное. В ванну нужно добавить 2 литра молока.

Жирной коже полезно присутствие в ванне кефира. Налейте в воду не больше 0,5 литра, а то будет неприятный запах.

Для увядающей кожи можно приготовить ванну, смягчающую и разглаживающую кожу. В ванну добавьте предварительно разведенный в небольшом количестве воды картофельный крахмал (0,5 кг) или густой отвар овсяных хлопьев (0,5 л) и 1 ст. ложку хвойного экстракта. После ванны во влажную кожу вотрите питательный крем или косметическое молочко.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА. Вода в ванне должна быть 36,6-37° С. Более теплая вода лишь утомит вас. Принимать ванну можно только спустя 1,5-2 часа после еды. Процедуру следует прекратить сразу же, как только на подушечках пальцев образуются волнообразные морщинки, при первых признаках усталости или плохого самочувствия.

Даже если вы чувствуете себя превосходно, не стоит затягивать купание дольше 15-20 минут. Длительное пребывание в воде повышает нагрузку на сердце, а кожа начинает шелушиться.

Не следует принимать ванну ежедневно. Кожа в теплой воде набухает и теряет много жира, необходимого ей для нормального функционирования. Лучше всего наслаждаться ванной раз в 2-3 дня. Душ можно принимать ежедневно.

Если вы хотите, чтобы препараты, которые вы добавили в воду, как можно эффективнее подействовали на вашу кожу, то перед тем, как лечь в ванну, нужно вымыться с мылом или другим очищающим средством.

После ванны ополаскиваться под душем не нужно — лучше просто промокнуть кожу полотенцем.

Если вы принимаете ванну с целью расслабиться, отдохнуть, вдыхая приятный аромат, то очистить кожу можно и после процедуры.

Полезно нежиться в ванне перед сном — это поможет вам расслабиться и легче уснуть. Если вы собираетесь принять ванну утром, то продолжительность ее должна быть не больше 5-10 минут. Короткая ванна с подходящей вам добавкой, не имеющей успокаивающего действия, может быть хорошим тонизирующим средством, сообщает «Сельская правда».

Здоровье потребителя

ЧТО ТЕЧЕТ ИЗ КРАНА

О том, что не всякая вода пригодна для питья, нам известно с детства. Помните: «Не пей Иванушка, козленочком станешь...» Жаль, что став взрослыми, мы забываем об этом и сами уподобляемся герою сказки, используя не пригодную для питья воду.

НА МИНУВШЕЙ неделе министр природных ресурсов России Борис Якевич рассказал Госдуме, какой гадостью пьют россияне. Доклад впечатляет. Каждый второй житель страны вынужден использовать для питья воду, не вполне соответствующую гигиеническим качествам, а 11 миллионов человек вообще потребляют то, что по мировым стандартам питьевой водой не является. 65 процентов населения (преимущественно в сельских районах) лишено водопроводов и довольствуется поверхностными источниками. Но и водопроводы не всегда спасают: менее 60 процентов их имеет необходимые очистные сооружения.

Проблему трижды рассматривал Совет безопасности РФ. Последний раз — в 1998 году, после чего правительство разработало концепцию программы обеспечения населения питьевой водой. Но программные мероприятия в основном остаются на бумаге. Для кардинального решения проблемы, по утверждению министра, требуются три вещи: деньги, деньги и деньги.

НЕ ТОЛЬКО КАРИЕС

Каждому, кто хотел избавиться от своих комнатных рыбок, известно, что лучший способ для этого — просто добавить в аквариум воды из-под крана. Хлор, который там содержится, способствует смерти всего живого.

Питьевую воду человечество научилось хлорировать около ста

лет назад. И лишь совсем недавно те, кто этим занимался, вдруг сообразили, что соединения хлора не только очищают воду от микробов, но и вступают в непредсказуемые химические реакции со многими растворенными в воде веществами. В результате образуются новые соединения, которых изначально в воде не было. Причем для человека они оказываются очень небезопасными, вызывая аллергии, онкозаболевания и нарушения работы сердца. А согласно последним отечественным исследованиям хлорорганические вещества в питьевой воде существенно снижают репродуктивные способности.

— Вода, как и еда, должна быть не живой, а мертвой, — говорит доктор медицинских наук, член-корр. РАМН Гурий Красовский. — Природная вода — это живая экосистема, где есть микроорганизмы, водоросли, продукты их жизнедеятельности и органические соединения. После обработки воды хлором остатки этой органики образуют сложные комплексы, способные проникать в человека не только при питье. Они могут попадать в организм при вдыхании паров горячей воды или проникать через неповрежденную кожу, когда мы принимаем ванну.

Сегодня в большинстве стран мира от хлорирования воды отказались. Для обеззараживания там используют новейшие системы обработки воды озоном и ультрафиолетом. В России установлена всего одна станция озонирования

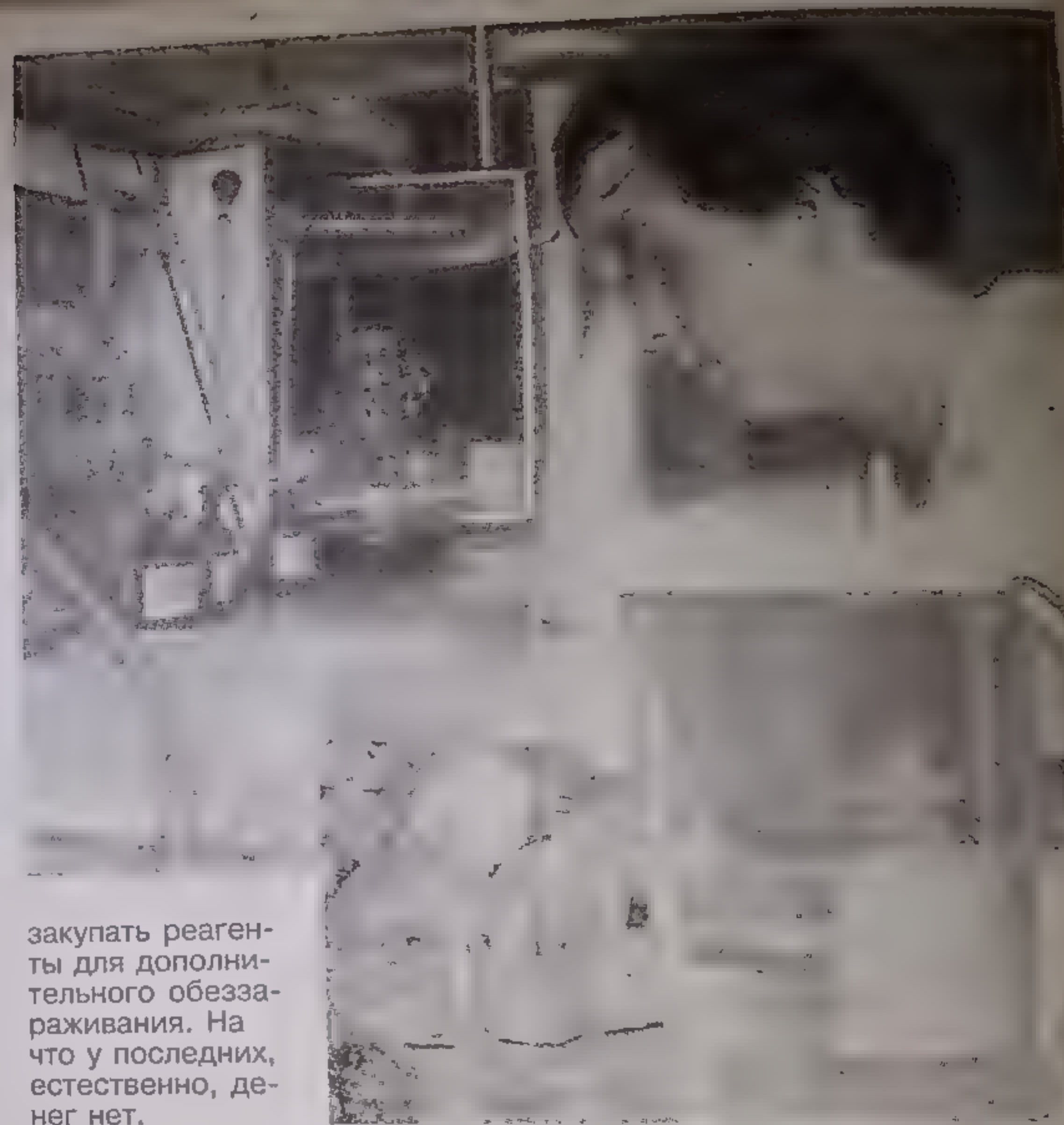
— на Юго-Западе Москвы. Ее стоимость — 120 млн долларов. Так что из-за нехватки средств воду в России будут хлорировать, похоже, еще долго. Ведь риск заработать рак, попив воды, несопоставим с последствиями инфекционных эпидемий. А в последние годы они случаются все чаще. Так, в 2001 году случаи массового заражения гепатитом А через водопроводную воду зафиксированы в подмосковном Протвине и Серпухове. Незадолго до этого вспышки эпидемии случались в Челябинской и Омской областях.

ВОДОПРОВОД НАИЗНАНКУ

В принципе, пройдя химическую очистку и хлорирование, вода, не смотря ни на что, становится питьевой. Испортиться она успевает по дороге из очистного резервуара в кран. По данным Московского НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды, около 50 процентов разводящей водопроводной сети в России изношено. А водопровод у нас почему-то принято прокладывать в непосредственной близости от канализации. Поскольку трубы и там, и там ржавеют быстро, ни один российский водопровод не застрахован от попадания бытовых стоков.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ФИЛЬТРОВАНИЕ

Новые гигиенические требования по качеству воды действуют в России с 1998 года. Теперь от госводоканалов требуют проверить состав и качество воды по 80 химическим соединениям (до этого делали пробы на 50 веществ). Основная забота местных санэпидстанций сегодня — уговорить руководство очистных сооружений делать новые анализы и



закупать реагенты для дополнительного обеззараживания. На что у последних, естественно, денег нет.

— Сегодня в России нет четкого понятия питьевой воды, — говорит директор по научной работе НИИ коммунального водоснабжения и очистки воды Яков Хромченко. — Качество воды одновременно контролируют Госсанэпиднадзор, Комитет по стандартизации, Госстрой, Госкомимущество, Минприроды и местные рыбхозы. У каждого ведомства свои стандарты и собственные, часто исключаящие друг друга требования по качеству.

Пока чиновники спорят, кто главный «по воде», и подсчитывают расходы, а ученые разрабатывают новые методы очистки, кото-

рые вряд ли материализуются в ближайшем будущем, население продолжает пользоваться теми водопроводами, которые есть. Медики советуют россиянам самостоятельно защищать себя — то есть покупать бытовые фильтры. Можно — любые, поскольку хуже от них не будет. А утолять жажду рекомендуется сертифицированной продукцией в пластиковых бутылках. Конечно, небезопасна и она — в бутылочной воде содержатся вредные для здоровья консерванты, но это уже совсем другая история, пишут «Московские новости».

СКОЛЬКО НИ ГОВОРИ «ХАЛВА»...

Итак, сколько ни говори «халва», в роту слаще не станет. Сколько ни кричит реклама о достоинствах тех или иных продуктов, вещей, услуг, чаще всего это не так или даже совсем не так. Как же ей верить? Ответ на этот вопрос кандидата



рин — это животный жир, которого в принципе не может быть в продуктах растительного происхождения.

Что это? Обман? Нет, ведь растительное масло действительно не содержит холестерина, и потому оно полезнее масла сливочного. Это правда, но перевернутая вер-

ный», «новейший», «непревзойденный», «самый эффективный». Почтенный рекламодатель может прибегнуть и к более изощренной формулировке, например: «одно из наиболее эффективных средств последнего поколения».

там содержится, способствует
смерти всего живого.
Питьевую воду человечество
научилось хлорировать около ста

используют новейшие системы об-
работки воды озоном и ультрафи-
олетом. В России установлена
всего одна станция озонирования

этого делаю пробы на 30 ве-
ществ). Основная забота местных
санэпидстанций сегодня — угово-
рить руководство очистных соору-
жений делать новые анализы и

Пока чиновники спорят, ка-
кой главный «по воде», и подсчитыва-
ют расходы, а ученые разрабаты-
вают новые методы очистки, кото-

рая консерванты, но это уже
всем другая история, пишут
«Московские новости».

СКОЛЬКО НИ ГОВОРИ «ХАЛВА»...

*Итак, сколько ни говори «халва», во-
рту слаще не станет. Сколько ни
кричит реклама о достоинствах тех
или иных продуктов, вещей, услуг,
чаще всего это не так или даже
совсем не так. Как же ей верить?
Ответ на этот вопрос кандидата
биологических наук Е. ЧЕПЫЖОВОЙ
однозначен: прежде, чем поверить,
хорошо бы проверить.*

ПРАВДУ, И ТОЛЬКО ПРАВДУ!

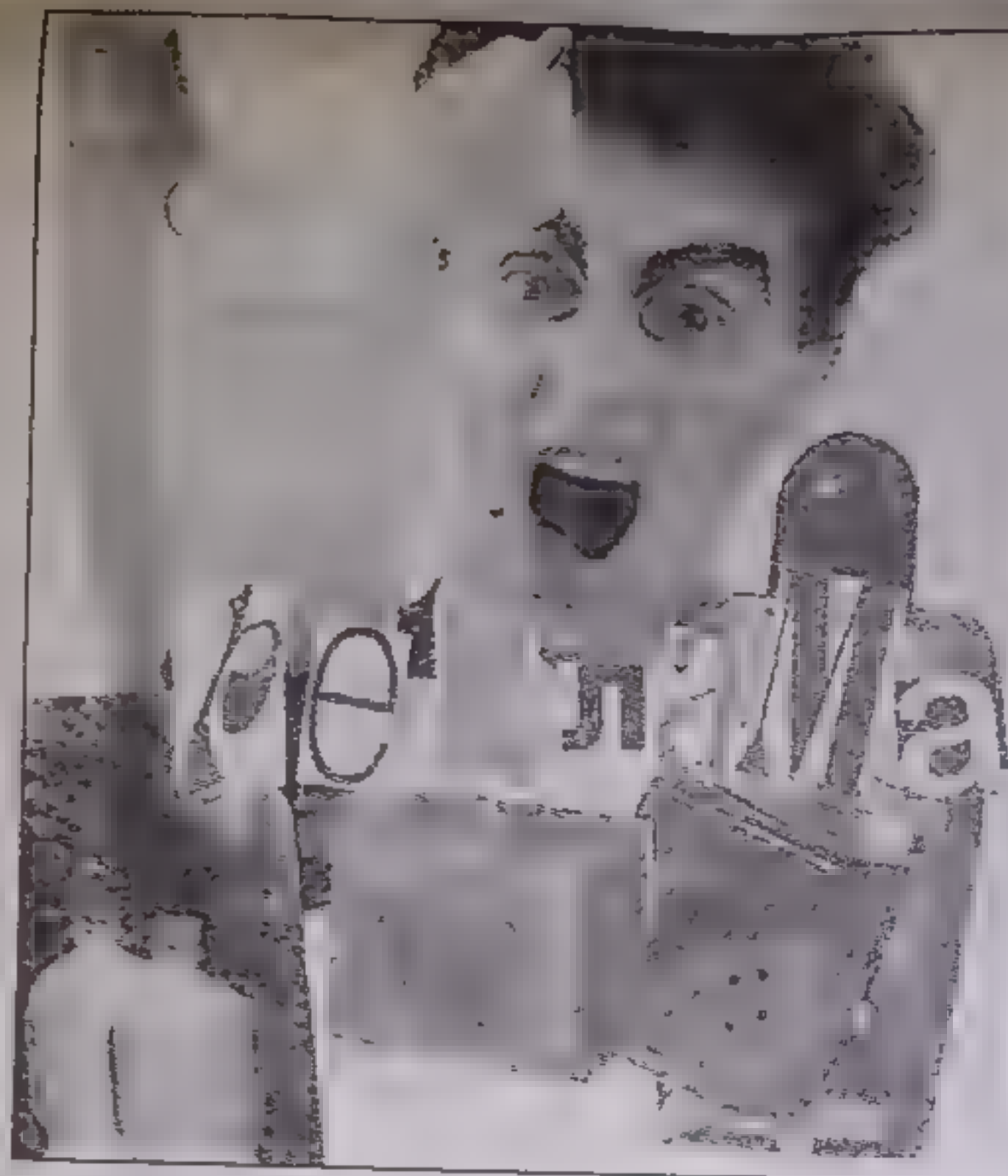
Иногда реклама заведомо лжива. Вот
простой пример: надпись на бумажном
пакете — «Сок 100%, без добавления
консервантов». Технологам-пищевикам
известно, что длительное хранение сока в
бумажных пакетах без использования кон-
сервантов просто невозможно. В лучшем
случае это натуральный концентрат, полу-
ченный выпариванием жидкости из пло-
дов и разведенный водой до исходной
концентрации.

Также грешит против истины и надпись:
«йогурт содержит живые бактерии», если
пакетики с йогуртом имеют срок хранения
более пяти дней. По словам экспертов На-
ционального фонда защиты потребителей,
«живые йогурты» хранятся максимум неде-
лю. Чтобы убедиться в том, что это так,
приготовьте дома простоквашу из цельного
молока и поставьте ее в холодильник. Че-
рез пять дней, самое большее — через не-
делю простокваша вздуется, станет горь-
кой, более плотная часть ее отделится от
сыворотки. Это результат действия тех са-
мых «живых бактерий», которые есть в про-
стокваше и которые отсутствуют в боль-
шинстве продуктов, гордо величающих
себя «йогуртами».

РЕКЛАМНАЯ МИМИКРИЯ

Наверное, все помнят замечательный
шоколад производства фабрики им. Бабае-
ва. Назывался он «Вдохновение». В акку-
ратной плоской коробочке с изображением
Большого театра и силуэта балерины — ку-
сочки высококачественного шоколада с
орехами, каждый в отдельной серебристой
обертке. Стоил такой шоколад недешево,
но цена была оправдана его качеством. Его
и сейчас можно встретить в продаже.

Купив однажды коробочку со знакомой
картинкой, обнаружила, что шоколад в ней
вовсе не тот. И качеством похуже, и без
орехов, и кусочки не упакованы отдельно.
Да и не в коробочке, а в простой обертке.
И называется по-другому: «Полет». Покупатель
реагирует на встречу со старым зна-
комцем, не присматриваясь к деталям, и
радошно платит высокую цену за самый
обычный шоколад. Хотя какие могут быть
требования — шоколад-то совершенно дру-



гой. Этот же трюк использовали произво-
дители печенья «Юбилей», которое от всем
известного «Юбилейного» отличается
«только лишь» названием и вкусовыми ка-
чествами.

Другой пример. В магазине продается
баночка с милым названием «Маслице». Пора-
женный приятно низкой ценой масла
покупатель немедленно берет товар и лишь
придя домой обнаруживает в баночке мар-
гарин. Конечно, можно возмущаться, но
разве кто-нибудь обещал, что там будет
масло? И существует ли продукт под на-
званием «маслице»? Не лучше ли было
внимательно прочитать состав содержимо-
го баночки? А там черным по белому напи-
сано, что в его составе — растительные
жиры, а значит, это маргарин.

Такая вот рекламная мимикрия. Чтобы
распознать ее, внимательно смотрите, что
покупаете, обязательно ознакомьтесь с со-
ставом. Особенно это касается чаев и био-
добавок. Надежные производители обяза-
ны указать состав продукта на упаковке.
Если не указан, покупать его не стоит.

ХОЛОДНО. ТЕПЛО. ГОРЯЧО!

Читаю на упаковке подсолнечного масла:
«Не содержит холестерина». У неискушен-
ного покупателя может возникнуть пред-
ставление о том, что это какое-то особенно
полезное масло, раз оно не осквернено
страшным словом «холестерин». На самом
же деле все обстоит гораздо проще. Лю-
бое растительное масло — кукурузное и
подсолнечное, соевое и арахисовое, марки
«Олейна» или купленное на рынке — холес-
терина не содержит. Потому что холесте-

рин — это животный жир, которого в прин-
ципе не может быть в продуктах раститель-
ного происхождения.

Что это? Обман? Нет, ведь растительное
масло действительно не содержит холесте-
рина, и потому оно полезнее масла сли-
вочного. Это правда, но перевернутая, вер-
нее, повернутая к нам так, чтобы побудить
нас купить именно это масло. В этом, в
сущности, цель любой рекламы.

ПРАВДА, НО НЕ ВСЯ

Иногда с целью привлечь внимание поку-
пателя реклама дает достоверную инфор-
мацию. Но выводы из нее делаются невер-
ные. Типичный пример: «Жевательная ре-
зинка с ксилитом защищает ваши зубы от
кариеса». Ксилит, действительно, менее
вреден для зубов, чем сахар, потому что в
его присутствии бактерии, разрушающие
зубную ткань, практически не размножают-
ся. Но это совсем не означает, что жева-
тельная резинка с ксилитом может защи-
тить зубы от кариеса. По мнению специа-
листов из Центрального научно-исследова-
тельского института стоматологии, жева-
тельная резинка играет весьма незначи-
тельную роль и в очистке зубов. Она про-
сто увеличивает слюноотделение, и остатки
пищи легче смываются с зубной эмали. Но
если сравнить различные способы чистки
зубов — зубную щетку, интенсивное поло-
сание, употребление твердых овощей или
фруктов после еды, то жевательная резин-
ка займет в этом ряду самое последнее
место. Конечно, жвачка с ксилитом менее
вредна, чем с сахаром, но почему бы про-
сто не почистить зубы?

Этот же прием (правда о товаре, но от-
нюдь не вся) используется и в рекламе
шампуней от перхоти. Действительно, ком-
поненты шампуней способствуют очище-
нию кожи головы от чешуек. На первый
взгляд, рекламное обещание выполняется:
помыл голову — и ни следа перхоти. Одна-
ко через некоторое время перхоть появит-
ся снова — удаление чешуек проблему
перхоти не решает. Перхоть — грибковое
заболевание, лечить которое нужно под
контролем специалистов, причем не один
месяц.

ИДЕАЛЬНЫЙ ПОРТРЕТ МОШЕННИКА

Как же отличить «вредную» рекламу от
той, которая несет в себе полезную инфор-
мацию? Универсальных рецептов не суще-
ствует. И поскольку есть способ доказа-
тельства «от противного», попробую обрисо-
вать самые характерные черты дешевых
рекламных уловок.

Предположим, рекламируемый продукт
— лекарственный препарат. Тогда в его
рекламном описании обязательно должны
быть использованы выражения «уникаль-

ный», «новейший», «непревзойденный»,
«самый эффективный». Почтенный рекла-
модатель может прибегнуть и к более
изошренной формулировке, например:
«одно из наиболее эффективных средств
последнего поколения».

Кроме того, о таком уникальном лекар-
стве, скорее всего, скажут, что оно эффек-
тивно при самых различных заболеваниях:
от гриппа до рака. Напомним, что настоя-
щие лекарственные средства обычно обла-
дают прицельным действием, спектр их
воздействия достаточно узок, что и помо-
гает избежать побочных эффектов.

Непрерывное свойство «идеального»
лекарства — его природное происхождение.
Причем для усиления впечатления
нередко пишут, что сырьем лекарства
служат «кора индонезийского дерева»,
или «плавники рыбы, обитающей у бере-
гов Японии», или «ил реликтового озера в
Австралии», или «древние секреты южно-
американских индейцев», по принципу:
чем дальше упоминаемый регион, тем
убедительнее реклама.

Почти сразу же после этого следует за-
явление, что лекарство изготовлено на ос-
нове последних научных разработок. Так
сомнительная панacea маскируется под ка-
чественный препарат, поскольку последний
действительно представляет результат ра-
боты сотрудников фармацевтических фирм
и институтов. Но они обычно при разработ-
ке новых лекарств не прибегают к секретам
индейцев.

Завершается реклама, как правило, фра-
зой: «Побочных эффектов не имеет». Вот
тут-то, как говорится, можно узнать осла
по ушам. Такого просто не бывает. У насто-
ящих лекарств в аннотации обязательно
должно быть упомянуто о клинических ис-
пытаниях, которые подтвердили отсутствие
тех или иных побочных эффектов. Должно
быть рекомендовано перед приемом пре-
парата проконсультироваться у лечащего
врача, а также указано, кому лекарство не
рекомендуется, например, детям до 12 лет,
беременным женщинам или людям с хро-
ническими заболеваниями печени.

Разобраться в рекламных уловках совсем
не просто — на то они и уловки. Так что же
делать, если пытаются обмануть подобным
образом? Попытаться апеллировать к здра-
вому смыслу, житейскому опыту, собствен-
ным знаниям. А также читать научно-попу-
лярную литературу, интересоваться тем,
что мы употребляем в пищу, для лечения и
других надобностей и иногда заглядывать в
школьные учебники физики и биологии,
чтобы освежить хорошо забытые школьные
знания. Только так можно отличить в ин-
формационном потоке дешевую сенсацию
от хорошего, качественного товара. утвер-
ждает «Наука и жизнь».

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 7 ИЮЛЬ 2002 г.

Основным блюдом у многих народов мира были различные каши, которые часто варили и на завтрак, и на ужин. «Без каши обед — сирота», — утверждали хлебосольные хозяйки

Стр. 6

**Инспекция
злой
инфекцией**

Стр. 2

**Мед-
батюшка**

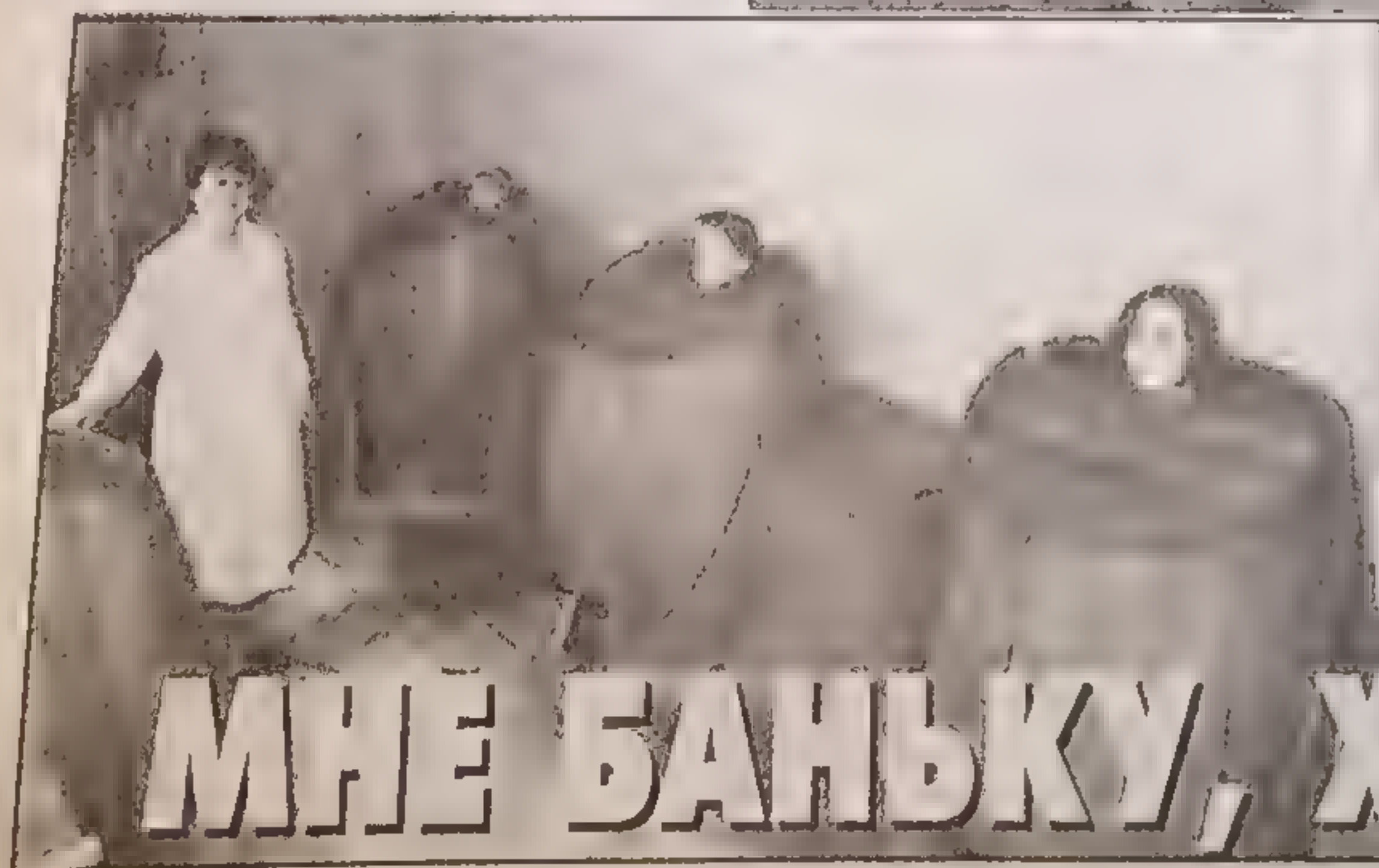
Стр. 3

**Домашняя
гомеопатия**

Стр. 12

**Чем и как
лечился
казак**

Стр. 15



Стр. 4

ИСТОПИ-КА, МНЕ БАНЬКУ, ХОЗЯЮШКА!

ЛЕЗНО

инстрирована
ственным
етом РФ
тельство №016322
и: 152-16 -58.
атано в ПО
125665, ГСП,
а, А-137,
вды, 24.

помочь де-
рургического
ва?

Г. ГУСЕЙНОВА
5, Республика
ан, г. Баку-25,
ова, д. 20/22,
кв. 70.

шу рассказать
вашего изда-
ике лечения
склероза.
го-то из чита-
нется и при-
веты. Заранее

В. ВАСИЛЬЕВ
ская область,
а, микрорайон
ерный», д. 21,
кв. 29.

(если корень
ать 4 см от
ть его и насто-
щенной водки.
надо со сле-
е 3 раза в
настойки ос-
рвоначального
ет долить вод-
и все тща-
бавлять водку
трех раз нуж-
еньшена и
. Если в апте-
е капли жень-
инимать по 30
ле еды.
имать настой
с цветками на
ана три раза

ики аралии,
д, 50 мл на-
кстракта ро-
кстракта эле-
пель смеси 3

дра кедровых
нно воду до
сии. Упот-
о 100 мл за

, 20 г цве-
вы зверо-
ианы. Зава-
ст. л сбора,
Другой
ной холод-
процедить.

ПРОШУ ПОМОЩИ

БИБЛИОТЕЧКА «ДОМАШНЕГО ДОКТОРА»

Уважаемая редакция!
Мне 84 года. Лет 20 тому назад в связи с сильным воспалением и закупоркой сосудов мне была сделана операция на голени правой ноги.

Сейчас сильно расширены вены под коленом и даже на ступне той же, правой ноги. Хирург сказал, что расширенные вены надо удалить. Но может быть, есть что-то новое в лечении варикозного расширения вен, кроме гепариновой мази, эскувана, венитона и троксевазина, которые не избавляют от операции?

Буду благодарен за ответ.

В. ЕМЦЕВ, участник Великой Отечественной войны
404110, Волгоградская область, г. Волжский, пр. Ленина, д. 58, кв. 25.

У моей сестры фибролинома матки 7 недель и позвоночная грыжа. Какие методы надо предпринять для излечения этих болезней?

О. СКОКОВА

309518, Белгородская область, г. Старый Оскол, микрорайон «Звездный», д. 10, кв. 69.

Уважаемая газета! Прошу помощи у вас и ваших читателей. Я много слышал про лечебную травку — манжетку. Ищу ее больше пяти месяцев, но, к сожалению, найти не удается. Если кто-то знает, где ее можно найти, подскажите, пожалуйста. Буду очень благодарна.

Н. БОНДАРЕНКО
111394, Москва, ул. Полимерная, д. 5, кв. 67.

Очень надеюсь на вашу газету! У меня доброкачественная опухоль (менингиома) на спинном мозге в районе 5, 6, 7, 8 позвонков грудной части позвоночника. Перенесла уже три операции: в 1995 г., 1999 г. и марте 2001 г. Теперь лежу парализованная, ноги не чувствуют ничего, кроме холода, хотя сами горячие. Руки работают, голова светлая, но очень болят спина и ноги. Ноги так сжимаются судорогами, что

трудно разжать. Вот я и обращаюсь к людям: может, кто-то что-то знает или слышал, может, кто-то сам излечился от подобной болезни — помогите советом!

О себе. Мне 65 лет, я пенсионерка. Была очень подвижна, деятельна, а теперь вот лежу пластом. Наши местные врачи ничего не предлагают. Когда муж приходит к ним и просит выписать какое-то лекарство, они удивленно спрашивают: «Разве еще что-то надо?»

Еще раз прошу: помогите советом, кто может. Заранее спасибо!

Л. ЗЫКОВА
143900, Московская область, Балашиха-1, пр. Ленина, д. 14, кв. 34.

Здравствуй! Тринадцать лет назад у меня родилась девочка, но радость была омрачена: ребенок родился с патологией верхних конечностей. Многим ваша газета помогла, вот и я пишу с надеждой, что мне помогут советом: может, кто-то подскажет, как бороться с

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати. Свидетельство №016322
Тел. редакции: 152-16-58.
Отпечатано в ПО
«Пресса-1». 125865, ГСП,
Москва, А-137,
ул. Правды, 24.

недугом, как помочь девочке без хирургического вмешательства?

Г. ГУСЕЙНОВА
370025, Республика Азербайджан, г. Баку-25, ул. Тельнова, д. 20/22, кв. 70.

Очень прошу рассказать на страницах вашего издания о методике лечения рассеянного склероза. Возможно, кто-то из читателей откликнется и пришлет свои советы. Заранее благодарен

В. ВАСИЛЬЕВ
Тверская область, г. Бологое, микрорайон «Заозерный», д. 21, кв. 29.

ВСТРЕТИЛИСЬ ПИСЬМА

Замучил застарелый геморрой. Чем могли бы помочь читатели?

Г. Андриенко, Самара

Отвечает А. Спикишина (Московская область), которая прислала нам письмо на эту тему.

Сколько мучений доставляет геморрой, лекарства не очень-то помогают, да и цены на них не всем по карману. А ведь есть самое простое средство: взять сырую картофелину, вырезать из нее свечи и пользоваться ими. Второе — сырую свеклу натереть на мелкой терке, завернуть в марлю и использовать как тампон. Но самое основное — это ежедневная гигиена: можно воспользоваться резиновым напальчником или использовать марлю, слегка влажную, смоченную в растворе детского мыла. Это надо делать предварительно, перед введением свечи, и даже тогда, когда в свече или тампоне не будет необходимости. По истечении некоторого времени уплотнения рассосутся. Проверено. И... никакого вреда организму.

Мой муж — водитель-профессионал с 25-летним стажем. Ему 49 лет. В последние полгода у него происходит ослабление половой функции. Может, это происходит от больших физических нагрузок. Помимо работы, он занимается пчеловодством, приходится часто поднимать тяжести — ульи, бидоны с медом.

У мужа не пропала потребность в сексе, но беда в том, что его мужская сила незначительна и кратков-

ременна. И от этого страдаем мы оба: я — физически, он — духовно. Он хочет, но не может дать желаемого, хотя он в любом случае заканчивает. Какие травы, препараты могут восстановить его половую потенцию?

Куликова, Волгоградская область.

Отвечает И. Мазнев, травник

Усиливает потенцию у мужчин и влечение у женщин сбор мяты, клевера, зверобоя и крапивы. Смешать по 5 ч. л. мелконарезанных растений, залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе 20 минут. Процедить. Пить по 1 стакану 3—4 раза в день. Крапиву и мяту желательно рвать на влажных почвах, зверобой и клевер — на сухих участках.

Можно употреблять водный настой чернышника (полыни обыкновенной): заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. семян полыни и настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана три раза в день за 15—20 минут до еды. Можно применять настойку из полыни: залить 0,5 л водки 5 ст. л. семян и настоять 21 день, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день за 20 мин. до еды. Можно также растереть в порошок семена полыни и принимать по одной ч. л. 3—4 раза в день, запивая отваром ясенника душистого. Корни измельчить в ступке, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных корней и варить на водяной бане под крышкой 30 мин. Выпить в течение дня.

Отрезать от «руки» корня женьшеня

кусочек длиной 2—2,5 см (если корень плохого качества, отрезать 4 см от любой части). Измельчить его и настоять на 3,5 л хорошо очищенной водки. Начинать пить настойку надо со следующего дня по 1 рюмке 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется меньше 1/20 первоначального количества, в нее следует долить водку до исходного объема и все тщательно перемешать. Добавлять водку можно 2—3 раза. После трех раз нужно взять свежий кусок женьшеня и сделать настойку заново. Если в аптеке удастся купить готовые капли женьшеня, рекомендуется принимать по 30 капель 3 раза в день после еды.

При импотенции принимать настой зверобоя (1 ст. л. травы с цветками на стакан воды) по 1/2 стакана три раза в день.

Смешать 50 мл настойки аралии, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки заманихи, 30 мл экстракта родиолы розовой и 30 мл экстракта элеутерококка. Пить по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

Растереть в порошок ядра кедровых орехов, подливая постепенно воду до образования белой эмульсии. Употреблять три раза в день по 100 мл за 20 минут до еды.

Смешать 10 г календулы, 20 г цветков бессмертника, 30 г травы зверобоя и 25 г корневищ валерианы. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять 1 ч. и процедить. Другой способ: залить сбор кипяченой холодной водой, настоять 8 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. в день.

ИНСПЕКЦИЯ ЗЛОЙ ИНФЕКЦИЕЙ

Летняя жара — лучшая погода для развития инфекционных заболеваний. Сейчас отравиться — как воды напиться. Злая инфекция инспектирует нас в первую очередь на соблюдение правил гигиены.

ХОЛЕРУ К НАМ ЗАНОСИТ?

Холерный вибрион — персонаж нежный. Заразиться холерой можно «на месте» — от больного человека, купаясь в холерном водоеме или хлебнув из него водицы. Но если такой водой помыть дыню и отправить ее, скажем, из Ташкента в Москву, то до места назначения холера не доедет — не вынести ей такого путешествия. Зато ей удобно ездить в рыбе, которой к нам везут не многим меньше, чем дынь и арбузов. На конец лета — начало осени выпадает и вспышка заболеваемости гепатитом А (по данным санитарных врачей — половина всех годовых случаев). Практически все «житницы» (Ставрополье, Северный Кавказ, юг Украины, Средняя Азия и т.д.) — это так называемые природные очаги гепатита.

Восприимчивость человека к этой болезни потрясающая: если только возбудитель попадет в организм, просто так он его уже не покинет. А попадает он всеми возможными способами — через руки, некачественную пищу, немытые овощи и фрукты, грязную воду. Ни на чем из вышеперечисленного, сами понимаете, клейма «гепатит» нет, как нет ни малейшего намека и на кишечные инфекции, которые таким же образом передаются.

Кишечные инфекции (а также гепатит А, который к ним не относится) начинаются практически одинаково. Появляются рвота, слабость, боли в животе, головокружение, известные проблемы со стулом. Кстати, гепатит — не только желтая кожа. Она может и не пожелтеть (такое случается всего в 30 процентах случаев), а если и меняет цвет, то только когда человек уже выздоравливает и все плохое для окружающих позади. А плохое — это заразность гепатита и кишечных инфекций, которая и заставляет врачей держать несчастных больных чуть ли не за решеткой, а их близких — под подозрением.

ДОВЕРЯЙ ВОДЕ И МЫЛУ!

Нетленное крыловское «уж сколько раз твердили миру» как нельзя лучше подходит к разговору о профилактике кишечных инфекций и отравлений. Только речь тут не о лести и сыре, а о вещах более прозаических — воде и мыле.

Мытье рук (вы только не смейтесь!) — первый шаг в сторону от заразы. Врачи условно окрестили сальмонеллез, гепатит, дизентерию, эшерихиоз (кишечная палочка) и т.д. «болезнями грязных рук», имея в виду не только способ заражения. Они пытаются намекнуть на причину «популярности» всей этой заразы — элементарное отсутствие гигиены. Вот вам статистика среди аккуратистов-англичан — после посещения уборной руки моет только каждый третий джентльмен и каждая пятая леди.

Желательно мыть не только руки — все, что только можно мыть, особенно предназначенное для принятия внутрь. И не важно, из Ташкента яблоко приехало или упало с вашей личной яблони. А все, что нельзя помыть, нужно жарить, варить и кипятить, даже если курицу, чье яйцо вы собираетесь есть, вы сами нянчили, а корову знаете с ее, коровьего, рождения.

Для фруктов и овощей достаточно будет мытья в проточной воде, арбузы и дыни лучше мыть с мылом, а с персиков снимать кожицу. Правы те, кто ошпаривает все кипятком. Если ягоды жаль (хотя если их тут же обдать холодной водой, они не расплзутся), для нежных плодов есть другой способ обработки — после мытья их можно ополаскивать раствором яблочного уксуса. Это, кстати, и для рук полезно — смягчает иссушенную водно-мыльными процедурами кожу.

Но то, что стояло в холодильнике больше двух суток, а при комнатной температуре два часа — уже никакой обработке лучше не подвергать. Исключение — содержимое морозильных камер и яйца, которые можно хранить в среднем неделю. Так что летом пустой холодильник — самый правильный холодильник в мире.

СУТКИ НА ВОДЕ И СУХАРЯХ?

По статистике каждый россиянин травится за лето в среднем по пять раз. К счастью, далеко не все из нас становятся пациентами инфекционных больниц и обладателями впечатляющих медкарт.

Личного диагноза «что-то съел», который мы себе ставим, чаще всего оказывается достаточно. Диарея и рвота бы-

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИХВАТИЛО

Со времен Гиппократов появилось немало способов эффективно бороться с диареей. Например, такие:

- чашку риса нужно залить пятью чашками холодной воды. Сварить без соли, слить отвар и пить его по одной трети стакана каждые два часа;
- сушеные ягоды черники (покупать в аптеке!) заварить как чай, процедить и пить натошак;
- с куриных желудочков снять внутреннюю часть, вычистить ее, высушить на чистой бумаге, истолочь в ступке и принимать по половине чайной ложки три раза в день;
- пожевать щепотку чая — лучше зеленого;
- десять граммов мяты заварить стаканом кипятка, настоять и выпить;
- чайную ложку картофельного крахмала развести в половине стакана воды и выпить.



вают и при дизентерии, и при отравлении, и при простом расстройстве кишечника. Когда то и другое терпимо и не сопровождается ни кровавыми выделениями, ни обмороками, можно подождать сутки — серьезные болезни за такое время не проходят.

Если прихватило, надо промыть желудок светло-розовым раствором марганцовки и унять (хотя бы попытаться) диарею имодиумом или четырьмя таблетками активированного угля. Для простого отравления некачественными продуктами этого будет достаточно.

Диарея обезвоживает организм, часто до смерти, так что нужно много пить — лучше просто кипяченую воду, но можно и свежий чай, и минеральную воду без газа. Не стоит вливать в себя жидкость водопадом, потому что тогда к диарее добавится еще и рвота (желудок решит, что вы опять его промываете) — пить придется медленно, маленькими глоточками и поэтому почти постоянно. Пока желудочно-кишечные недовольства не пройдут, вода и сухари должны стать единственной пищей человека. Все остальное ситуацию только осложнит.

Сутки — контрольное время. Если через 24 часа состояние не улучшилось, придется вызывать врача (всякое ухудшение, даже незначительный рост температуры — уже повод для приезда «скорой»).

Единственное, чего категорически нельзя делать за эти сутки, — принимать антибиотики. Они смазывают картину болезни, и потом уже трудно будет разобрать, что именно приключилось с человеком и отчего. И на всякий случай хорошо бы устроить домашний изолятор — выдать больному персональную посуду, переодеть в вещи, которые можно кипятить, и сопроводить его в отдельную комнату. Слава богу, если диарея окажется всего лишь протестом организма по поводу лишнего съеденного килограмма слив. А вдруг дизентерия? — спрашивает «Собеседник».

ЧЕМ И КАК ЛЕЧИЛСЯ КАЗАК

Для читателей «Домашнего доктора», думаю, будет полезно узнать, чем и как лечился казак. Попробую рассказать об этом.

Ю. ИОНОВ, доцент Кубанской медицинской академии

НА КУБАНИ столкнулись и затем смешались несколько традиций народного целительства — русская (иногородние, донские казаки), украинская (запорожские казаки), кавказская или восточная (адыги, армяне, татары, греки и т.д.) Это смешение привело к их взаимообогащению.

Наиболее распространенными заболеваниями в конце XVIII—XIX веков были легочный туберкулез, желудочно-кишечные заболевания и малярия. При легочном туберкулезе основную группу средств лечения составляли свиное сало, жир барсука, ежа, медведя. Жиры обычно употребляли с горячим молоком или с горячим хлебом. Популярен был следующий состав: внутреннее, свиное сало, пчелиный мед по 200 граммов, сюда же добавляли 15 яичных желтков. Все кипятили 10 минут, затем добавляли 200 граммов алоэ (столетника) и принимали по чайной ложке на стакан горячего молока 3 раза в день. Одновременно рекомендова-

лось принимать порошок яичной скорлупы — по чайной ложке 1 раз в день.

Ко второй группе средств, применявшихся при легочном туберкулезе, относятся лекарственные растения: мать-и-мачеха, полынь, подорожник и зверобой смешивались в равных количествах и применялись в виде чайного настоя (одна столовая ложка на кружку кипятка). Отвар из высушенных цветков мать-и-мачехи и корней или листьев подорожника употребляли в виде примочек при «золотухе».

Наконец, к третьей группе средств относили лук и чеснок (еще не подозревая о существовании фитонцидов) в виде вдыхания паров свеженатертого чеснока и лука или употребляя их с пищей (хлебом, салом и т.д.).

Кашель и простудные заболевания верхних дыхательных путей лечили отваром из овса (один стакан) и ягод калины (1/4 стакана) на 1 литр воды. Распространен был также и отвар малины для питья или же яичный

белок (2 яйца) взбивали с 2 столовыми ложками меда и назначали такую порцию 3 раза в день. При удущье использовали «кузьмичеву траву» (эфедру).

Ангину лечили полосканием соленой водой (впоследствии на 1 стакан теплой соленой воды стали добавлять 10 капель йодной настойки). При остром насморке (рините) погружали ноги в горячую воду, затем насыпали горчицу в носки или смазывали козым жиром переносицу и садились у горячей плиты.

При гастритах и язвенной болезни желудка использовали настойку подорожника — 7 больших листьев на 0,5 литра водки или чистого самогона. После семидневного настаивания принимали по столовой ложке 3 раза в день, обязательно после приема настойки, съедая хлеб со свиным салом.

При поносах пользовался популярностью корень и семена конского щавеля в форме чайного настоя. В таком виде употребляли и высушенные арбузные корки. В

почете был компот из сухих груш. При кровавых поносах (дизентерии) обязательно использовали репчатый лук или чеснок, настоянный на водке (самогоне). От кавказцев переняли и стали использовать зеленый чай. Большую роль в лечении желудочно-кишечных заболеваний и многих других болезней отводили Великому и другим постам с воздержанием от некоторых продуктов питания, алкоголя.

Геморроидальные узлы смазывали растопленным внутренним свиным салом или настоем листьев белой лилии на постном масле. Этим же настоем смазывали и кожу при воспалительных процессах (дерматитах). Из внутренних средств при геморрое употребляли чайный настой подорожника (3 экземпляра растения на 1 литр воды).

На Кубани, где малярия была массовым заболеванием, использовали многочисленные средства. Из лекарственных растений применяли в форме чайного настоя первый цвет подсолнуха, листья сирени, крапивы, лавровый лист, полынь, листья и кору ивы.

Из сердечно-сосудистых средств (удельный вес этих заболеваний в то время был невысок) использовали плоды боярышника, листья пустырника, сушеницу болотную. Пустырник и боярышник применяли и при «падучей» (эпилепсии).

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЙ ТРЕНАЖЕР

КАНДИДАТ медицинских наук Новосибирской Академии наук К.П. Бутейко чувствовал себя плохо, у него появилась гипертония. Давление было 220/120, головные боли, бессонница, боли в сердце, тяжелое настроение и многое другое. Как медик, он знал, что медикаментозный путь лечения бесполезен и он основал свою теорию.

Исходя из своей обширной практики, К.П. Бутейко утверждает, что существует одна болезнь — глубокое дыхание, зато болезненных симптомов у нее около 150. Созданные дыхательные камеры, которые находились в стационарах, многим были не доступны.

В последствии теорию дыхательной гимнастики Бутейко усовершенствовал В.Ф. Фролов. Он изобрел дыхательный тренажер, чтобы заниматься дыхательной гимнастикой было доступно всем в стационаре и на дому. Он и его соавтор доктор физико-математических наук Е.Ф. Кустов получили патент на изобретение. С помощью профессора А.А. Ненашева в 1994 году в Самаре им удалось организовать серийное производство тренажеров.

Теория ликвидации глубокого дыхания жила, опытные образцы тренажера

прошли серию клинических испытаний в крупнейших медицинских центрах страны. Все без исключения испытания дали положительные результаты. В списке показаний по результатам испытаний такие болезни, как астма и бронхит, атеросклероз и гипертония, болезни нервной системы и крови, диабет, язва желудка и кишечного тракта, остеохондроз, простатит, псориаз, обменные, эндокринные и другие заболевания.

Доктор медицинских наук, профессор Российской академии медико-технических наук А.А. Ненашев усовершенствовал тренажер Фролова и компания «Парацельс» в Самаре серийно выпускает тренажеры ТДИ 01 и 02.

О тренажере я узнал в 1977 году из вашей газеты «Домашний доктор». Для меня это оказалось очень важно.

В марте 1981 г. у меня случился приступ одышки. Приступ держался почти три дня. Вторично приступ произошел в середине 90-х годов, дважды был в больнице. Поставили диагноз — бронхиальная астма. Никакое лечение не помогало. В 1977 году я обратился по указанному адресу к профессору медицины Ненашеву и мне выслали два трена-

жера и инструкции. Я приступил к лечению. Первоначально было очень тяжело, дышать стало труднее, стали проявляться старые болезни, жил, как в аду... Так длилось почти полгода, затем кризис прошел, и за два месяца я избавился от бронхиальной астмы. В дальнейшем были кризисы еще, но легче и короче. Теперь постоянно занимаюсь дыхательной гимнастикой по 25—30 минут в день почти 2,5 года (сейчас для профилактики 1—2 в неделю). Избавился от многих болезней: бронхита, астмы, ангины, гипертонии, болей в суставах ног и рук, поясничного радикулита. Главное — в моем 75-летнем возрасте самочувствие хорошее. Белые волосы потемнели и стали густыми, улучшилось зрение, были очки +3, теперь +1,25 и +1,5. Аппараты ТДИ 01—02 — это аппараты жизни. Не надо ходить к врачам, покупать дорогие лекарства, нужны только желание и охота заниматься лечением, чтобы быть здоровым...

Тренажер можно получить наложенным платежом. Обратиться по адресу: 443074, г. Самара, ул. Аэродромная, 116—50. ПЯТКИНА Ольга Андреевна

БОЯРЫШНИК

Боярышник кроваво-красный — куст или небольшое дерево семейства розоцветных высотой до 5 м. Побеги пурпурно-коричневые, блестящие, усаженные твердыми колючками. Листья очередные, черешковые, обратнойцевидные или широкоромбовидные, заостренные; лопасти пильчатые, с обеих сторон короткоопушенные. Цветет в мае-июне. Цветки мелкие, белые, в густых щитовидных соцветиях, со слабым специфическим запахом. Плод кроваво-красный, реже буроватый, кисло-сладкий, с мучнистой мякотью. Созревает в конце августа.

БОЯРЫШНИК кроваво-красный распространен в европейской части России, Западной Сибири и Казахстане. Чаще встречается в редких сухих лесах, на опушках, полянах и по поймам рек. Растение морозостойкое. Особых приемов возделывания не требует. Культивируют в парках и скверах далеко за пределами естественного ареала. Размножают семенами и порослью. Образует живые изгороди.

Используют в народном хозяйстве. Твердая древесина боярышника идет на изготовление токарных изделий. Кору применяют для крашения тканей в красный цвет. Из плодов готовят варенье, кисели, суррогат кофе и чай. Муку из сушеных ягод добавляют в тесто для получения хлеба с фруктовым привкусом.

Лекарственным сырьем служат цветки, плоды и листья. Отцветает боярышник очень быстро, за 3-4 дня. Цветки заготавливают в начале цветения, пока они не все раскрылись. Не следует собирать их после росы или дождя, так как при сушке они потемнеют. Сушат не позже чем через 1-2 ч. после сбора на чердаке, под навесом или в помещении с хорошей вентиляцией, расстелив тонким слоем. Сушильные помещения на ночь следует закрывать, так как сырье обладает сильной гигроскопичностью. Хранят в закрытом ящике или стеклянной таре 1 год. Плоды заготавливают при полном созревании. Сушат в печи, на солнце или в сушилке при

температуре 40-50° С. Готовое сырье провеивают, отделяя плодоножки, не-полноценные ягоды и другие приме-си. Хранят в стеклянной таре или плотных мешках 2 года.

Плоды боярышника содержат сахара, органические (яблочную, лимонную, виннокаменную, аскорбиновую и др.) олеовую, урсоловую и кретеговую кислоты, дубильные вещества, фитостерины, сапонины, гликозиды и каротин. В цветках найдены кофейная и хлорогеновая кислоты, гиперозид, кверцетин, ацетилхолин, холин и триметиламин. В коре — гликозид эскулин.

Препараты боярышника используют при заболеваниях сердца, особенно при утомлении сердечной мышцы. Они избирательно расширяют коронарные сосуды и сосуды головного мозга, понижают возбудимость нервной системы, усиливают снабжение сердца и мозга кислородом, улучшают обмен веществ, нормализуют ритм сердца, устраняют неприятные ощущения в области сердца, нормализуют сон и общее состояние, способствуют ускорению выздоровления после тяжелых болезней и снижению уровня холестерина в крови. При длительном приеме наблюдается снижение артериального давления в начальных стадиях гипертонической болезни. Положительный эффект боярышника отмечен при головокружении, одышке, бессоннице, а также при использовании его в климактерическом периоде.

Настойку их плодов боярышника готовят на 70-процентном спирте в



соотношении 1:10. Она представляет собой прозрачную желтовато-красную жидкость. Принимают ее по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, настаивают 10-15 мин., процеживают и принимают по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. При использовании плодов их предварительно измельчают, заливают стаканом горячей воды, кипятят 10 мин., настаивают 30 мин., процеживают и принимают по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. Хранят в холодильнике не более суток.

Промышленность выпускает жидкий экстракт боярышника — прозрачную жидкость темно-бурого цвета, приятного запаха. Принимают ее по 20-30 капель 3-4 раза в день до еды.

В народной медицине для снижения артериального давления используют смесь плодов боярышника (4 части), травы пустырника (4), сушеницы (4) и ромашки (1). Для приготовления настоя 1 столовую ложку смеси заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 1 ч. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Из книги «Лекарственные растения»

ВЫРАСТИ СЕБЕ ЛЕКАРЯ

«У МЕНЯ стенокардия. Приступы невыносимой боли в груди мучают постоянно. Не рас-стаюсь с нитроглицерином и другими таблетками. А это все слишком дорого. Не хватает пенсии. Если уж нельзя полностью избавиться от мук, то посоветуйте, как хотя бы облегчить страдания».

Таких писем я как фитотерапевт получаю очень много. Стенокардия — проявление одного из самых серьезных заболеваний сердечно-сосудистой системы — атеросклероза. Проявления атеросклероза опасны для жизни. Но не стоит отчаиваться. С этой

болезнью можно бороться и, по крайней мере, уменьшить ее развитие. Своим пациентам в качестве «ле-каря» я советую совсем новое, еще мало кому известное растение — лофант анисовый. Он защищает иммунобиологическую систему и нормализует обменные процессы. Эфирное масло, содержащееся в лофанте, обладает свойством связывать токсины и выводить их из организма.

«Эвакуируя» холестерин, лофант способствует рассасыванию бляшек.

Я применял лофант в течение шести лет и уверен, что он эффективнее всех импортных средств, ныне

рьяно рекламируемых. А главное — это дешево и доступно. Бесплатную аптеку можно вырастить в собственном огороде, на балконе, даже в комнате. И начните с лофанта.

Его зеленую массу можно употреблять как пищевую добавку, как специи к самым различным блюдам. Сухую траву лофанта — в виде отвара: 2 ст. ложки сухой травы на 1 стакан горячей воды, кипятить на слабом огне 10 минут. Когда остынет — процедить. Принимать 3-4 раза в день по 2 столовые ложки.

Настойка: 50 г сухих соцветий залить 500 мл водки и настаивать в теплом мес-

те 20-30 дней, ежедневно встряхивая. Процедить, отжать. Применять по 25-30 капель 3-4 раза в день. Еще лучше принимать по 10 капель, разбавленных в теплой воде, и в обоих случаях заедать ложкой меда.

Полезен чай из травы лофанта с медом. С успехом можно обтираться отваром лофанта, принимать ножные и общие ванны. На зиму можно приготовить варенье, компоты с добавлением цветков лофанта. Словом, это природный лекарь, охраняющий наши сосуды, а значит, и наше сердце, пишет В. ШИБАЕВ, потомственный травник и пчеловод, в газете «Сельская жизнь».

Новгород
любят
что у ка
пригот
Сегодн
тоже л
Владим

ОРИ
соб
он
мой с ж
он науч
палтуса
Владим
ча, всег
на праз
ний сто
Для у
понадоб
1,5-1,7
ных огу
речного

В ЗА
от 1
о то
нимые
Это спр
охлажде
Рыба
меньше
соедини
ются. В
и жарит
ные (93
довольн
аминок
такие а
превра

Жирн
чаще во
на три
8%) и ж
в подк
больш
мяса, в
насыще
5%). Пр
ды, ску
наибол
кислот
отмети
риде е
лоты и
ствие
присх
Вита
группы
стольк
витами
ди) в р
этих ви
витами
чени и
и 100
Мин
разноо

ЧЕМ ЗАПРАВЛЯЮТ УХУ В ДОМЕ ПУТИНА

Новгородчина — край рыбный, и в редком доме не любят похлевать наваристой ущицы. Причем почти что у каждого есть свой, фирменный рецепт приготовления этого поистине народного блюда. Сегодня мы познакомим вас с рецептом ухи, которую тоже любят варить в доме президента России Владимира Путина.

ОРИГИНАЛЬНЫМ способом приготовления он поделился этой зимой с журналистами. Сам он научился варить уху из палтуса от своего отца Владимира Спиридоновича, всегда подававшего уху на праздничный новогодний стол.

Для ухи из палтуса вам понадобятся: 1,5 кг палтуса, 1,5-1,7 литра воды, 2 соленых огурца, 1 стакан огуречного рассола, 3-4 карто-

фелины, 0,5 лимона, 2 луковицы, 1 лук-порей, 1 пучок петрушки (корень и зелень), 1 морковь, 10 горошин черного перца, 3 лавровых листа, 1 веточка укропа, 5-6 тычинок шафрана, 1 ст. л. свежего или 1 ч. л. сухого эстрагона, соль.

Сначала надо приготовить овощной бульон, а именно: в подсоленный кипяток положить нарезанный кубиками картофель, мелко нарезанный лук, соломкой

нарезанную морковь и петрушку. Прокипятить все это 10-15 минут на умеренном огне. Затем засыпать все пряности, кроме укропа. Порей засыпать только половину. Добавить в бульон прокипяченный огуречный рассол и нарезанные кубиками огурцы. Потом опустить кусочки рыбы и все варить до готовности. Прежде чем выключить плиту, заправить уху укропом, оставшимся пореем и эстрагоном. Сняв кастрюлю с плиты, выдавить в нее сок лимона и дать ухе настояться.

Попробуйте сварить, и на один день почувствуете себя президентом! — призывают «Новгородские ведомости».



МЯСО РЫБУ НЕ ЗАМЕНИТ

В ЗАВИСИМОСТИ от вида рыбы белков в ней содержится от 10 до 23%. Их аминокислотный состав свидетельствует о том, что белки рыб полноценны, в них есть все незаменимые аминокислоты, а метионина больше даже, чем в мясе. Это справедливо не только для свежей рыбы, но также для охлажденной и замороженной.

Рыба выгодно отличается от мяса тем, что в ней намного меньше соединительных тканей, всего 1-4%; к тому же белки соединительных тканей — типа коллагена, они легко желируются. В этом одна из причин того, что рыба быстрее варится и жарится, чем мясо. Ее белки усваиваются лучше, чем мясные (93-98% против 87-89%). В рыбе, особенно в морской, довольно много экстрактивных веществ, включая свободные аминокислоты (преобладает гистидин — от 280 до 500 мг%) и такие амины, как гистамин и бетаин. Амины и продукты их превращений обуславливают специфический рыбный запах.

Жирность рыбы колеблется в весьма широких пределах, чаще всего от 2 до 12%. По жирности рыбу можно разделить на три категории: тощую (до 4% жира), средней жирности (4-8%) и жирную (больше 8%). Жиры находятся преимущественно в подкожной клетчатке и печени. Состав жирных кислот у рыб большинства промысловых видов более разнообразен, чем у мяса, в первую очередь благодаря большому содержанию ненасыщенных жирных кислот, особенно полиненасыщенных (до 5%). При этом жиры некоторых морских рыб — сайры, ставриды, скумбрии — содержат заметное количество (больше 1%) наиболее благоприятных для питания ненасыщенных жирных кислот с несколькими двойными связями. Среди таких кислот отметим арахидоновую с четырьмя двойными связями; в ставриде ее около 0,5%. В жирах некоторых рыб встречаются кислоты и с шестью двойными связями; физиологическое их действие примерно такое же, как у жирных кислот растительного происхождения типа линолевой из подсолнечного масла.

Витаминный состав рыб весьма разнообразен. Витаминной группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин) в рыбе примерно столько же, сколько в мясе. Но витамина А (0,01-0,1 мг%), витамина D (2-30 мкг%), последнее число относится к сельди) в рыбе значительно больше, чем в мясе. Особенно много этих витаминов в печеночном жире трески — до 1000 мг% витамина А и до 550 мкг% витамина D. Однако в самой печени их содержание гораздо ниже — соответственно 4,4 мг% и 100 мкг%, хотя и эти цифры весьма убедительны.

Минеральный состав рыб в сравнении с мясом также более разнообразен, в основном благодаря микроэлементам.

«Как правильно питаться»

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ПРИ ГОЛОВНОЙ боли — листья свежей капусты приложить к виску, затылку, лбу. То же самое следует сделать при наружных травмах, ушибах и ожогах.

Квашеная капуста — жевать для укрепления десен.

Сырые тертые клубни картофеля — прикладывать к ожогам и местам, ошпаренным кипятком (при ожоге можно отжать морковь).

Сок морковный — рекомендуется в первые дни при заболевании инфарктом миокарда.

Сок редьки — по столовой ложке 3 раза в день при кашле и охриплости. Оказывает хорошее действие против образования в почках,

печени камней, рекомендуется при желчно-каменной болезни.

Сок репы — натираются при простуде и ревматизме. Репа действует слабее редьки. Сок, смешанный с медом, помогает при кашле.

Вареный тертый корень репы прикладывают к больным местам при подагре.

Лук и чеснок — тертым луком растирают обмороженные места, прикладывают (в марле) на 10-15 минут к ноздрям при насморке. Печеный лук способствует нарезанию нарывов.

Сок петрушки — для успокоения при укусах комаров, пчел и других насекомых.

Укроп — при коликах и запорах.

О ПОЛЬЗЕ КОЗЬЕГО МОЛОКА

В СЛУЧАЕ необходимости употребления молока следует помнить, что, кроме материнского, самым полезным является козье молоко, для всех возрастов.

Молоко ни в коем случае не подогревать выше 47° С, ибо при 54° С энзимы уничтожаются. По этой причине нельзя употреблять пастеризованное молоко.

Сырое козье молоко является самым чистым продуктом, тогда как коровье редко бывает чистым.

Должно, что коровье молоко образует много слизи, в то время как козье ее не образует.

Коза, вероятно, самое чистое домашнее животное. Ее органы выделения близки к идеальным, отсюда и причина ее дружелюбного нрава. Будучи чистым животным, коза не болеет туберкулезом, бруцеллезом и др. болезнями, от которых страдают коровы. Козье молоко содержит больше безбелкового азота, с более высоким содержанием ниацина и тиамина, чем любая другая пища.

Козье молоко исключительно эффективно при болезнях у детей, что объясняется высоким содержанием йода, пишет «Лечебник».

У меня опущение матки II-III степени. Можно ли без операции, которой я боюсь, втянуть вытянутую матку?

В. Рожкова, г. Набережные Челны.

Отвечает доктор А. Плеханов.

Избавиться окончательно от опущения матки без операции вам не удастся. Однако вы можете воспользоваться пессариями или влагалищными кольцами.

У моего внука частый насморк, заложен нос, ночью спит с открытым ртом. Врач сказал, что у него аденоиды в начальной форме, и выписал капли, которые нужно закапывать в течение полутора месяцев. Но они не помогают. Что делать? И еще один вопрос: что за лекарство полиоксидоний, что им лечат?

Т. Алексеева, Томская обл.

От редакции:

Отвечая на первый вопрос, можем посоветовать методику оздоровления носоглотки с помощью серебряной воды и облепихового масла. Она полезна при аденоидах, хроническом рините, тонзиллите. Процедуру проводят утром и вечером перед сном. Подогревают 100-250 миллилитров морской серебряной воды до температуры сорок градусов и через трубочку длиной 20-25 сантиметров и диаметром 5-10 миллиметров втягивают подогретую воду сначала левой, потом правой ноздрей и сплевывают ртом. Эта процедура повторяется пять-шесть раз каждой ноздрей. Через полчаса в каждую ноздрю закапывают по 5-10 капель десятипроцентного раствора мумие или 5-6 капель облепихового масла. Морская серебряная вода готовится так. В трех литрах воды растворяют 30-60 граммов морской соли и доливают 100 миллилитров серебряной воды, которую можно приготовить либо в ионизаторе, либо выдержать в воде некоторое время серебряный предмет.

На второй вопрос отвечает врач А. Крамова.

Полиоксидоний относится к группе иммуностимуляторов. Это синтетический препарат, оказывающий выраженное влияние на иммунную систему. Применяется при иммунодефицитных состояниях, например, при длительных тяжелых заболеваниях, воздействии неблагоприятных факторов окружающей среды, постоянных умственных и физических перегрузках, врожденных дефектах иммунодефицита.

Я — мужчина 59 лет. Три года назад стал страдать диареей при приеме лекарств от гипертонии. Год назад лекарства принимать перестал, а диарея продолжается. Как закрепить желудок?

Д. Богомолов, г. Петрозаводск.

Отвечает врач, консультативно-просветительской группы Интернет-Поликлиника.

Диарея лишь симптом. Для избавления от нее необходимо установить причину болезни — провести обследование толстой кишки и исследовать кал.

Сын моего мужа от первого брака родился глухим, хотя у родственников проблем со слухом не было. Мы

оба хотим ребенка, но я боюсь, что он тоже не будет слышать. Есть ли у меня шанс родить здорового ребенка?

А.П. Сергеева, г. Новгород.

Отвечает врач К. Калашникова.

Чтобы выяснить этот вопрос, вам нужно обязательно обратиться в генетическую консультацию. Прежде чем обвинять наследственность, нужно выявить внешние причины, которые могут привести к глухоте в 30-40 процентах случаев. Прежде всего это инфекции, которыми женщина переболела во время беременности: краснуха, корь, грипп, эпидемический паротит. Слуховой нерв могут повредить и некоторые лекарства, например, антибиотики: мономицин, канамицин и другие препараты. Если же специалисты определяют, что причиной стали гены, вероятность рождения глухого ребенка все равно незначительная — 25 процентов.

Сейчас очень много говорится об очищении организма: советуют ставить клизмы, делать колонотерапию. Но все это делается в клиниках за высокую плату, и не уверена, что всегда полезно. Наверняка в народной медицине есть доступные и надежные рецепты. Подскажите.

Елена Дякунова, г. Саратов.

От редакции:

Есть очень простой и действенный рецепт из старого лечебника. В 3 литра кипяченой воды положить 3 мелко нарезанных с кожурой лимона, 3 порезанные головки чеснока и 3 столовые ложки меда. Настоять смесь три дня и пить по 3 столовые ложки в день. Превосходно очищает организм.

У меня, молодой девушки, растут волосы на подбородке. Как эффективно избавиться от этой беды?

К. Григорян, г. Ессентуки, Ставропольский край.

Ответ получен от консультативно-просветительской группы Интернет-Поликлиника.

Сначала обратитесь за консультацией к гинекологу-эндокринологу. Если не будет установлено патологических причин для роста волос, вам помогут косметологи.

После острого нарушения мозгового кровообращения стали ночами «гореть» ноги от стоп до коленей. Как вылечить эту болезнь или хотя бы уменьшить боль?

Р. Громова, г. Тверь.

Ответ получен от консультативно-просветительской группы Интернет-Поликлиника.

Описанные Вами симптомы — результат нарушения чувствительности. Однако, при инсульте это чаще одностороннее проявление. Обычно бывает эффективна терапия амитриптилином.

Скажите, можно ли человеку с диагнозом психическая неполноценность в детстве, да еще и патологическим развитием личности, как-то пересмотреть этот диагноз? С момента его постановки прошло много лет. Умственное развитие этого человека хорошее, в общении с другими людьми он ничуть не отличается

от них по умственному развитию, работает по специальности. Но юридически он считается неполноценным.

Зинина, Ивановская область.

От редакции:

Насколько нам известно, такого диагноза, о котором вы пишете, в психиатрии нет. Диагнозы ставятся конкретно. А понятие «неполноценность» достаточно расплывчатое. Что же касается пересмотра диагноза, то это может сделать только специалист, то есть врач-психиатр, к которому необходимо обратиться с просьбой.

В марте моему старшему сыну исполнилось 18 лет. Вот-вот его призвут в армию. Но ему туда никак идти нельзя, так как у него склонность к суициду. В чем причина — не знаю. Может быть, сказало то, что в детстве у него были судороги головного мозга, или в том, что я, учитель по профессии, воспитывала его жестко. Он вырос замкнутым и необщительным, совершенно не может адаптироваться в новом коллективе. Первая попытка суицида была в новой школе, когда возник конфликт с одноклассниками. Вторая — в медучилище, куда он поступил после одиннадцатого класса. Там тоже был конфликт с ребятами. Как мне добиться отсрочки от армии, хотя бы на полгода? Сейчас он или себя убьет, или своего обидчика. Городок у нас маленький, психоаналитиков и психотерапевтов нет. Что мне делать?

Ирина Сурменок, Иркутская область.

От редакции:

Проблема вашего сына не в склонности к суициду, а в том, что он не может приспособиться к новым условиям, жить в коллективе. Возможно, тут сыграло роль и ваше жесткое воспитание. Но помочь вашему ребенку может хороший психотерапевт. Если его нет в вашем городе, ищите в областном центре, в ближайшем крупном городе. Мальчику сейчас необходима помощь. Возможно, врач сможет что-то посоветовать и по поводу отсрочки от армии. И не теряйте времени, так как психологические проблемы быстро не решаются.

У меня увеличение щитовидной железы третьей степени. Врач рекомендовал таблетки йод-актив. Что это такое? Подскажите, какие продукты содержат йод. И еще вопрос: моим сыновьям сейчас 11, 13 и 14 лет, у них сильно потеют ноги. Что делать?

Л.Ф. Пеняева, Башкортостан.

Отвечает врач Н. Тарасова.

Таблетки йод-актив — это йодосодержащий препарат, он восполняет недостаток йода в организме. Продается в аптеках без рецепта. К сожалению, во многих регионах страны наблюдается дефицит йода, а он человеку необходим. Увеличить количество йода в организме за счет питания практически невозможно, поскольку его содержание в продуктах очень незначительно.

От редакции:

На второй ваш вопрос поможет ответить народная медицина. Есть масса средств от потливости, например, утром присыпать ноги порошком борной

кислоты
поверх
надеть
не тепл
через д
ванны и
коры на
огне 20

Мой
Из-за э
рта. Ка

Совет
Прежд
ническо
пах изо
хи вызы
усилени
связано
органи
лять им
ровать
уменьша
ротовой
но съест
выпить
лоскаты
обладак
травы. Н
полоскан
стои или
марина
давяющ
освежит
рева, ан
это не и
вызван э

Расск
лочный
С
Отвеча
В. Корсу
Для по



кислоты, растереть ее, не втирая, по поверхности ступни и между пальцами, надеть носки. Вечером все смыть водой не теплее 40-50°. Потливость проходит через две-три недели. Можно делать ванны из отвара коры дуба: 50-70 г коры на 1 л кипятка, греть на малом огне 20 минут, остудить, процедить.

Мой желудок не усваивает сахар. Из-за этого неприятный запах изо рта. Как можно вылечиться?

В. Спирина, г. Брянск.

Советует отоларинголог А. Манаев.

Прежде всего необходимо лечить хроническое заболевание, вызывающее запах изо рта (халитоз). Неприятные запахи вызывают анаэробные бактерии. А усиленное размножение бактерий тесно связано со снижением иммунитета организма. Поэтому необходимо укреплять иммунитет и попытаться стимулировать выработку слюны, которая уменьшает количество этих бактерий в ротовой полости. Например, желательнее съесть натощак немного фруктов, выпить стакан воды или просто прополоскать рот. Эффективным действием обладают некоторые лекарственные травы. Например, для чистки зубов и полоскания рта можно использовать настои или настойки перечной мяты, розмарина лекарственного и шалфея, подавляющие рост бактерий. Способны освежить дыхание кора коричневого дерева, анисовое семя, гвоздика. Но все это не искореняет халитоза, если он вызван заболеванием.

Расскажите, как приготовить яблочный уксус?

Семья Кашириных, Череповец.

Отвечает кандидат медицинских наук В. Корсун.

Для получения литра уксуса вам по-

требуется 800 г натертых яблок. Положите их в стеклянную банку (можно трехлитровую) и залейте литром теплой (25-30) кипяченой воды. Добавьте 100 г меда и хорошо размешайте деревянной (!) ложкой.

Первые 10 дней держите банку открытой в теплом месте (например, около плиты на кухне) при температуре 20-30°, не забывая 2-3 раза в день перемешивать ее содержимое. Затем процедите через несколько слоев марли, отожмите и снова процедите полученный сок. Перелейте его в другую банку (любой стеклянный сосуд с широким горлом). Если есть желание, добавьте еще немного меда.

Горловину банки завяжите марлей и поставьте в теплое место. Через 2 месяца уксус профильтруйте и разлейте в чистые бутылки с плотными пробками. Хорошо укупоренный яблочный уксус хранят в холодильнике или подвале при температуре 6-8°.

Я хочу узнать, можно ли до четырнадцати лет выдергивать брови и брить ноги и руки?

Алина, г. Тюмень.

Отвечает врач-дерматолог высшей категории В.А. Прокопьева.

Выдергивать брови можно, если в этом есть необходимость. Предварительно поверхность обрабатывается хорошим кремом с антисептическими добавками. Выдергивание производится в направлении роста волос. А вот бритье крайне нежелательно, тем более в таком нежном возрасте.

Если волос немного, можно попытаться их обесцветить. Существуют также специальные ампулы для замедления роста волос.

Если возникает уж крайняя необходимость, обратитесь к косметологу, который подберет наиболее эффективный и щадящий метод для удаления волос.

Во время ходьбы у меня болит подошва на левой ноге, ближе к мизинцу. Сустав большого пальца не болит. Втирала финалгон, обрабатывала прибором магнитотерапии МАГ 30-3, практически не помогало. Посоветуйте что-нибудь.

Наталья Комнова, г. Москва.

Отвечает травматолог А. Дидковский.

Судя по вашему описанию, у вас, скорее всего, поперечное плоскостопие. В этом случае нужны супинаторы, ЛФК. Для уточнения диагноза желательно сделать рентгенограммы.

У меня псориаз уже десять лет. В последние годы он появляется даже на ногтях. Мой врач сказал, что конкретного средства для лечения ногтей не существует, еще не придумали. Так ли это на самом деле? И может ли оказать услугу «Микоспор» — набор для ногтей?

Анна Словская, г. Калининград.

Отвечает дерматолог К. Смирнов.

Конкретного средства для лечения

псориаза ногтей действительно нет. Необходим комплекс по улучшению «питания» ногтей — витаминотерапия, ванночки, массаж, сосудистые препараты. С помощью «Микоспора» можно убрать наиболее деформированные участки. По цене более приемлемым будет использование обычного мочевиного пластыря.

Расскажите, пожалуйста, о трихомонозе. Можно ли им заразиться не половым путем? Дело в том, что у меня обнаружили трихомоноз. Сама я, кроме мужа, ни с кем в связь не вступала, значит, виноват муж?

Фарина, г. Черкесск.

Отвечает акушер-гинеколог Е. Махмуджаева.

Основной путь заражения трихомонозом — половой. Заражение не половым путем возможно при тесном контакте с больным человеком или общем пользовании предметами гигиены. Инкубационный период заболевания колеблется от 3 дней до 3-4 недель. Однако возможно длительное бессимптомное носительство, особенно у мужчин.

Как лечить нарушения вегетативной нервной системы? Моей дочери 8 лет, у нее повышенная возбудимость, хотя дома и в школе обстановка нормальная. Все анализы в норме, но часто жалуется на головные и сердечные боли, на нервной почве появился псориаз.

Галина Дягтева, г. Псков.

Отвечает детский невролог Д. Решиков.

Для лечения вегето-сосудистой дистонии необходимо провести кардиоинтервалографию и определить тип нарушения. Обычно назначается фенибут, кавинтон, витамин Е и другие препараты, исходя из данных КИГ.

Мне 25 лет. Во время обследования по поводу радикулита (диагноз так и неясен) мне сделали рентген тазобедренных суставов. Выяснилось, что левое крыло подвздошной кости на 1 сантиметр выше правого. Могло ли это как-то повлиять на возникновение болей в пояснице? Чем вообще чревата такая аномалия?

Татьяна Панкина, г. Саратов.

Отвечает травматолог А. Дидковский.

Да, это вполне могло повлиять на возникновение болей в пояснице. Немного ухудшается и течение радикулита (в том случае, если у вас радикулит). В идеале нужно сделать томограмму поясничного отдела позвоночника и определить размер межпозвоночных грыж.

При родах мне сделали кесарево сечение, рубец давно зажил. Можно ли мне делать упражнение на укрепление пресса, ведь мышцы рассечены. Можно ли делать такие упражнения во время менструации?

Наталья Логвиненко, г. Краснодар.

Отвечает доктор А. Балян.

Упражнения для пресса делать можно, постепенно наращивая нагрузки в том случае, если не было при операции расхождений мышц, грыж и т.п. Во время менструации интенсивные нагрузки на пресс давать не следует.

Целебное меню

ДИЕТОЛОГИ
ОПРОВЕРГАЮТ

В нашем сознании укоренилось немало ошибочных мнений, считают французские диетологи и приводят советы, соответствующие правильным выводам, сделанным наукой.

● Считается, например, что витамины способствуют похудению.

Витамины и в самом деле играют большую роль в обмене веществ, однако даже самый совершенный витаминный коктейль не обеспечит стройную фигуру тому, кто любит поесть сверх меры. Большое количество витаминов при малом количестве калорий получает тот, кто ест много овощей и фруктов — как свежих, так и в виде различных блюд.

● От некоторых продуктов не поправляются.

От слишком большого количества калорий можно поправиться независимо от того, происходят ли они от огурцов, лимона, обезжиренного творога или отбивной. Вместо того, чтобы мыслить категориями «запрещается» и «позволено», попытайтесь потреблять поменьше калорий.

● Сырые продукты лучше вареных.

Сырые продукты полезны, но не всегда. Некоторые овощи, например, баклажаны и стручковая фасоль, содержат ядовитые вещества, которые становятся безвредными после термической обработки. Кроме того, сырые продукты не всегда усваиваются желудком.

● Поваренная соль повышает кровяное давление.

Соль жизненно необходима для организма, и ее недостаток приводит к серьезным нарушениям. Однако люди обычно потребляют много соли. В большинстве случаев это не вызывает проблем, за исключением тех, кто страдает определенными наследственными заболеваниями. Сократите потребление «скрытой» соли, излишнее количество которой содержится, например, в колбасе, чипсах или подсолненных орехах.

Ферменты существуют. Богатые ферментами фрукты, например, ананас и папайя, способствуют пищеварению. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей. При температуре около 40 градусов Цельсия ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

● Салат — эликсир стройной фигуры.

Готовить салаты действительно практически

ЦВЕТОТЕРАПИЯ:

ХУДЫЕ — НАЛЕВО, ТОЛСТЫЕ — НАПРАВО

Многие из нас и не представляют, что цвет продуктов питания имеет большое значение для здоровья человека, причем на разных людей цветовая гамма действует по-разному.

ВСЕ РЕШАЕТ ГИПОТАЛАМУС

Большое количество людей страдает от избыточного веса. Причина полноты лежит в дисбалансе между потреблением пищи и энергетическим расходом жира. Регулируется это так называемым пищевым центром, который лежит в области мозга, отвечающем за насыщение и аппетит — гипоталамусе. У перепадающих людей аппетит повышен по сравнению с нормой, а отсюда происходит увеличение массы тела.

Важно, что клетки вышеупомянутого участка мозга реагируют на зрительный цветовой сигнал, при этом окружающие красные, оранжевые предметы и рисунок этих цветов на скатерти действуют возбуждающе, и человек начинает переедать. Холодные же цвета на столе и вокруг успокаивают и тормозят чувство голода.

КАКОГО ЦВЕТА ВАМ НЕ ХВАТАЕТ?

Цвет — это лучи определенной длины волны. В человеке присутствуют все цвета спектра.

Ученые выяснили, что как худоба, так и чрезмерный вес нередко являются следствием дисбаланса между красными и синими лучами цвета в организме.

При недостатке веса имеется слишком большая доза красных и недостаток синих лучей, в этом случае для восстановления гармонии следует подвергнуть тело действию синих лучей лампы и в рационе должна быть пища, содержащая синие лучи. Чрезмерный же вес часто связан с избытком синих и недостатком красных лучей в организме, и тогда для восстановления равновесия и гармонии тело следует подвергнуть воздействию лучей теплых тонов и есть пищу, содержащую эти лучи.

ХУДЕЕМ, ЛЕЖА ПОД ЛАМПОЙ

Если вы хотите сбросить лишние килограммы с помощью красного света, то подготовьте лампу с красной колбой (15 ватт), лампу с регуляцией белого света, таймер и набор аудиозаписей быстрого темпа.

1. Лягте на живот, расслабившись, слушая музыку, и пытайтесь избавиться от всяких мыслей. Через 5 минут таймер даст вам сигнал, и вы включите белый свет.

2. 10 минут лежите при включенном бе-

ФОРМУЛА

ЦВЕТОВОЙ ДИЕТЫ

Если вам нужно похудеть — накройте стол скатертью и посудой холодных тонов (при этом в мозгу тормозится чувство голода) и ешьте пищу, несущую теплые цветовые лучи.

Если вам нужно поправиться — поступайте наоборот: скатерть и посуда должны быть теплых тонов (это повысит аппетит), а пища должна содержать большое количество синих цветовых лучей.

Также желающим поправиться полезно пить липовый отвар из красной чашки, а желающим похудеть — отвар или настой шиповника из синей чашки.

И еще много ситуаций, которые ежедневно и ежечасно будут улучшать ваше здоровье и внешний вид, вы придумаете по аналогии сами.

лом свете, затем выключите его и на такое же время включите красный свет. Пусть красный освещает вас целиком: голову, живот, спину, стопы.

3. Включите белый свет и еще 15 минут продолжайте слушать активную, возбуждающую музыку.

Людям с тахикардией и гипертонией следует вместо красной использовать оранжевую лампу, так как красный цвет повышает давление, оранжевый же стимулирует частоту пульса.

Эта процедура делается ежедневно в течение 45 дней. Помните, что тело может безболезненно сбрасывать не более 7 кг в месяц.

Если же вам, напротив, надо увеличить свой вес, то воспользуйтесь вышеописанной процедурой, заменив красный цвет на синий и возбуждающую музыку — на успокаивающую.

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Набрать нужные лучи — красные или синие — можно с помощью пищи. Каждый вид пищи несет определенного цвета лучевую энергию, часто (но не всегда) это энергия цвета самого продукта. Таким образом, тем, кто хочет похудеть, следует есть побольше продуктов красного, оранжевого и желтого цветов и другие продукты, богатые этими лучами.

Продукты красного цвета: свекла, редис, помидоры, земляника, вишня, овощи с красной кожурой, арбуз.

Продукты оранжевого цвета: морковь и все фрукты и овощи с оранжевой оболочкой.

Продукты желтого цвета: тыква, репа, лук, дыня, абрикосы, грейпфруты, лимоны, желток яйца.

Также богаты лучами теплых цветов спектра следующие продукты:

злаки — греча, пшено, пшеница;
овощи — лук-порей, кресс-салат, петрушка;

рыба и морепродукты — сардины, сельдь, сом, креветки, икра;
мясопродукты — мясо индейки, утки, куропатки;
напитки — зеленый чай и чай из шиповника;

специи и приправы — корица, укроп, тмин, хрен, цикорий, шафран.

Для тех, кто хочет поправиться, нужна пища, богатая синими лучами.

Продукты синего цвета: черника, голубика, слива, синий виноград, баклажаны.

Богаты синими лучами и следующие продукты:

Злаки — кукуруза, рожь, ячмень, овес;
Овощи — картофель, бобы, фасоль, огурцы, зеленый горошек, чеснок;

рыба — зеркальный карп, угорь, судак, щука, камбала, тунец, форель;
мясопродукты — свинина, говядина, телятина, баранина, мясо кролика и цыпленка;

напитки — кофе, какао, вино, пиво, липовый отвар;

специи и приправы — перец, уксус, горчица, гвоздика, тмин, ваниль, лавровый лист, соль рафинированная; а также сыры и большинство молочных продуктов; грибы, пижма. «Лечебник».

ются желтым.

● **Поваренная соль повышает кровяное давление.**

Соль жизненно необходима для организма, и ее недостаток приводит к серьезным нарушениям. Однако люди обычно потребляют много соли. В большинстве случаев это не вызывает проблем, за исключением тех, кто страдает определенными наследственными заболеваниями. Сократите потребление «скрытой» соли, излишнее количество которой содержится, например, в колбасе, чипсах или подсолненных орехах.

● **Ферменты сжигают жир.**
Ферменты, которые разлагают жир, не существуют в чистом виде. Богаты ферментами фрукты, например, ананас и папайя, способствуют пищеварению. Однако их потребление неразумно в том случае, когда человек питается диетической, низкокалорийной пищей. При температуре около 40 градусов Цельсия ферменты утрачивают свои свойства, поэтому следует есть не консервированные, а свежие фрукты.

● **Салат — эликсир стройной фигуры.**
Листья салата действительно практически не содержат калорий, но кто может есть их в чистом виде? Большинство же салатных соусов содержит много жира — столовая ложка — около 80 калорий. Таким образом, порция салата может превышать 66 калорий. Поэтому рекомендуется использовать низкокалорийные салатные соусы из йогурта.

● **При недостатке железа следует есть шпинат.**

Шпинат и в самом деле содержит много железа, однако в трудно усваиваемой форме. Содержащееся в животных продуктах, в частности в мясе, железо организм перерабатывает в восемь раз лучше. Поэтому вместе со шпинатом съедайте небольшой кусочек мяса, рыбы или яйца. Белки способствуют процессу усвоения железа.

● **Сахар — похититель витаминов.**
Потребляемый в пищу сахар содержит не витамины, а чистую энергию. Поэтому он, как и большинство продуктов, не является «похитителем витаминов». Витамины требуются организму для переработки пищи. Поэтому тот, кто потребляет много витаминов, со спокойной совестью может есть и сладости.

● **Поправляются только от жира.**
Совершенно все равно, едим ли мы сливочное масло или хлеб грубого помола. Суть заключается в количестве. Примером тому — полные американки, которые питаются диетическими, обезжиренными галетами. На самом же деле не следует отказывать себе в небольшом количестве жира — благодаря ему мы насытимся гораздо быстрее, чем от тонких сухих галет.

● **Яйца повышают уровень холестерина.**
Лишь у трети людей уровень холестерина повышается в результате потребления богатой холестерином пищи. Поэтому два яйца в неделю — это не проблема. С другой стороны, следует сократить потребление животных жиров (жирного мяса, сала, сливочного масла). И одновременно поощрять растительные, утверждает «Призыв».

гармонии следует подбирать продукты, содержащие синие лучи. Чрезмерный же вес часто связан с избытком синих и недостатком красных лучей в организме, и тогда для восстановления равновесия и гармонии тело следует подвергать воздействию лучей теплых тонов и есть пищу, содержащую эти лучи.

ХУДЕЕМ, ЛЕЖА ПОД ЛАМПОЙ

Если вы хотите сбросить лишние килограммы с помощью красного света, то подготовьте лампу с красной колбой (15 ватт), лампу с регулировкой белого света, таймер и набор аудиозаписей быстрого темпа.

1. Вы лежите, расслабившись, слушая музыку, и пытаетесь избавиться от всяких мыслей. Через 5 минут таймер даст вам сигнал, и вы включите белый свет.

2. 10 минут лежите при включенном бе-

лющую музыку. Людям с тахикардией и гипертонией следует вместо красной использовать оранжевую лампу, так как красный цвет повышает давление, оранжевый же стимулирует частоту пульса.

Эта процедура делается ежедневно в течение 45 дней. Помните, что тело может безболезненно сбрасывать не более 7 кг в месяц.

Если же вам, напротив, надо увеличить свой вес, то воспользуйтесь вышеописанной процедурой, заменив красный цвет на синий и возбуждающую музыку — на успокаивающую.

Злаки — кукуруза, рожь, ячмень, овес;
Овощи — картофель, бобы, фасоль, огурцы, зеленый горошек, чеснок;
рыба — зеркальный карп, угорь, судак, щука, камбала, тунец, форель;
мясопродукты — свинина, говядина, телятина, баранина, мясо кролика и цыпленка;
напитки — кофе, какао, вино, пиво, липовый отвар;

специи и приправы — перец, уксус, горчица, гвоздика, тмин, ваниль, лавровый лист, соль рафинированная; а также сыры и большинство молочных продуктов; грибы, пишет «Лечебник».



НА РЫНОК НАДЕЙСЯ...

Интересно, что употребление самых целебных продуктов приводит к ожирению, если их едят сверх всякой меры. Это подтверждает академик РАМН Виктор ТУТЕЛЯН, отвечая на вопросы читателей.

А. Николаев: Мне сорок лет, здоров, но в последний год стал быстро набирать вес, хотя питаюсь, как прежде. В чем дело?

— Есть простой закон: сколько энергии мы получаем из пищи — столько и должны тратить. Для женщин с минимальными физическими нагрузками норма питания в день не должна превышать 1900-2000 килокалорий, для мужчин — 2300 килокалорий. У тех, кто занимается тяжелым физическим трудом или спортом, эта норма больше — примерно 4000 килокалорий.

Н. Коломийцев: Я пенсионер, живу один. Понятно, разносолов позволить себе не могу. Какой рацион для людей с моим достатком вы бы посоветовали?

— Конечно, пенсии в России небольшие. Но выход есть.

Из рациона часто выпадают наши традиционные, достаточно дешевые и очень полезные продукты, например, рыба, родька, различные виды капусты, морковь и т.д. В них содержится все необходимое, чтобы

повысить иммунитет, обеспечить защиту от вирусных и бактериальных инфекций, химического загрязнения воздуха.

Очень полезны бобовые — соя, фасоль, горох. В них есть белок, незначительно уступающий по качеству имеющемуся в мясе, рыбе, яйцах и молоке. Соя, кстати, очень важна — она снижает риск развития атеросклероза.

Кроме того, в вашем рационе обязательно должны быть крупы. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) распространила результаты исследований, в которых рацион человека изображен в виде пирамиды. В основании ее — злаковые культуры. Овсяные, пшеничные, кукурузные, гречневые каши незаменимы в рационе.

А. Луковская: Мою ребенку два месяца, а я хочу вернуться на работу. Если я отниму его от груди, не повредит ли это его здоровью?

— Опродолению попредит. Если ваше материальное положение и семейные обстоятельства позволяют, желательнее самой продол-

жать кормить ребенка не менее восьми месяцев. Никакое детское питание, даже самое лучшее, не заменит материнского молока.

К сожалению, в нашей стране нередко молодые мамы отнимают ребенка от груди на третьем, четвертом месяце его жизни. Но если уж по объективным показаниям мама вынуждена давать своему ребенку детское питание, надо использовать высококачественные, адаптированные молочные смеси. К сожалению, они дорогие, не всем по карману.

Н. Рагозина: Своему двухлетнему сыну беру морковное пюре в магазине, а свекровь настаивает, чтобы я покупала морковь на рынке и сама натирала... Кто прав?

— Думаю, ваша свекровь не права. Сейчас нет никакой гарантии экологической чистоты рыночных овощей. Ведь если даже на каком-то участке овощи выращивают без пестицидов, гербицидов и пр., это не значит, что химией не была насыщена земля рядом. Следовательно, вредные вещества попадут в овощи и тут. А при промышленном производстве детского питания контроль очень жесткий, утверждает «Вечерняя Москва».

Детская комната

ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИЧАСТНЫЙ

В печати много говорится о том, какой серьезный психологический перелом ощущает молодая мама. Ну а другая сторона? Что переживает обязательно причастный к рождению ребенка молодой отец? Об этом наш сегодняшний разговор.



С ТОГО самого момента, как подтвердились ожидания, жизнь будущей мамы приобретает совершенно иной смысл. Женщина начинает живо интересоваться всем тем, что касается ее нового положения: подолгу болтает с подругами, уже имеющими детей, читает всевозможную специализированную литературу, книги.

Происходящее вселяет в мужа чувство тревоги и неуверенности: если уже сейчас его практически забросили и покинули, то что же будет дальше?! И, наконец, что самое обидное, все окружающие прыгают и щебечут исключительно вокруг его жены и ведут себя так, словно он не имеет к тому, что она беременна, никакого отношения.

Совет папе. Попробуйте посетить с женой, хотя бы пару раз, терапевта или сходите вместе на ультразвук. Иногда будущему отцу бывает достаточно услышать стук крохотного сердечка через стетоскоп или увидеть на экране монитора малюсенькую ступню, чтобы осознать всю «серьезность» положения.

А чуть позже как можно чаще прикладывайте руку или щеку к животу жены, чтобы прислушаться к движениям ребенка, почувствовать его настойчивые удары. Разговаривайте с будущим ребенком.

Многих мужчин удручает и выводит из себя постоянная смена настроения беременной жены. Плаксивость, недовольство, меланхолия, беспочвенная раздражительность — все это перенести трудно и порой невозможно.

Совет папе. Соберите все свое терпение и мужество. Самый тяжелый период — это первые три-четыре месяца. Если те или иные вещи, поступки стали раздражать вашу супругу, постарайтесь не делать того, что ей не нравится.

Теперь поговорим о переживаниях отца за жизнь и здоровье жены и ребенка. Они совершенно нормальны, но, к счастью, почти всегда такое беспокойство напрасно. И любимая женщина, и малыш останутся целы и невредимы. Но как унять тре-

потом очень важно, чтобы вы оказывали жене в период беременности любую физическую помощь: уборка квартиры, готовка, поход по магазинам. А также психологическую поддержку — ограждали от заведомо неприятных поступков, новостей. И поскольку мать и дитя сейчас одно целое, позаботьтесь о правильно сбалансированном питании жены, удостоверьтесь, что выбранный ею врач достаточно квалифицирован, или помогите выбрать такового.

Внутренний дискомфорт мужчины испытывают в основном не из-за беременности жены, а из-за тех перемен, которые произойдут с появлением ребенка. Одно из наиболее распространенных «терзаний» — изменения в удобном, привычном, размеренном ритме жизни.

Совет папе. Безусловно, время, потраченное на себя, проведенное вдвоем, особенно в первые 2-3 года, будет строго регламентировано. Но это же не навсегда! К тому же существуют бабушки, дедушки, тети и дяди, друзья наконец, которые пусть и не всегда, но хотя бы иногда готовы побыть в роли няньки.

«Терзание» номер два — изменение круга общения.

Совет папе. Никто и ничто не в силах заставить вас порвать отношения со старыми верными друзьями. Другое дело, что с появлением малыша у супругов несколько изменяются интересы. И собираясь отдохнуть взрослой компанией, вы неожиданно для себя предпочтете тех друзей, с кем не так давно вместе с детьми ходили в зоопарк.

И еще очень важный момент. Очень часто комплекс хорошего отца упирается в кредитоспособность главы семейства. Запомните: богатый и хороший отец — это не одно и то же. С финансовыми трудностями могут столкнуться и сталкиваются практически все семьи.

Совет папе. Если говорить о «приданом» для ребенка, которое «влетает в копеечку», то даже малообеспеченная семья, начав как можно раньше «заготовки», сможет им обеспечить достойный уровень жизни.

У МАЛЕНЬКОЙ ПРИНЦЕССЫ — БОЛЬШИЕ ПРОБЛЕМЫ

О ЛЕСЯ до 5 лет ходила в частный детский сад с иностранным языком, бассейном, внимательными педагогами и развитыми, благополучными детьми. Но бизнес ее отца прогорел, и образ жизни семьи резко изменился: от былой роскоши осталась лишь хорошо обставленная квартира. Во всех тратах теперь приходилось быть гораздо скромнее, и Олесю отдали в обычный районный детсад.

Первым шоком для нее оказалось то, что воспитатели то и дело кричали на детей. Атмосфера добродетельного участия к малышам, к которой она привыкла, сменилась постоянными тычками.

Отношения с детьми у Олеси тоже не сложились — отчасти из-за некоторого высокомерия с ее стороны, отчасти из-за того, что они действительно были слишком разными. «Мама, когда я им сказала, что по другую сторону экватора зимой жарко, а летом холодно, мне никто не поверил и надо мной стали смеяться!» — недоуменно рассказывала дома Олеся. В саду у нее выманивали дорогие конфеты (которыми она поделилась бы и так) и дурили разными небылицами про метро, на котором, как выяснилось, Олеся никогда не ездила... Скоро малышка стала ходить в сад как на каторгу и при каждом удобном случае умоляла оставить ее дома.

Чем же родители могут помочь своему ребенку в подобной ситуации? Во-первых, не вводите непреодолимого барьера между своим чадом и другими детьми. Не внушайте ребенку, что окружающие дети ему неровня, ведь маленький сноб рано или поздно покинет пределы своей замечательной семьи и останется одинок. Пусть учится ладить со всеми.

Одевайте своего ребенка примерно так же, как одеваются дети его окружения, и игрушки давайте ему такие же. Конечно, мама Олеси не собиралась пускать пыль в глаза другим родителям кулечком с «Мишкой косолапым», но, увы, многим семьям это недоступно, и дети могут воспринять такие вещи бо-



Плаксивость, недовольство, меланхолия, беспочвенная раздражительность — все это перенести трудно и порой невозможно.

Совет папе. Соберите все свое терпение и мужество. Самый тяжелый период — это первые три-четыре месяца. Если те или иные вещи, поступки стали раздражать вашу супругу, постарайтесь не делать того, что ей не нравится.

Теперь поговорим о переживаниях отца за жизнь и здоровье жены и ребенка. Они совершенно нормальны, но, к счастью, почти всегда такое беспокойство напрасно. И любимая женщина, и малыш останутся целы и невредимы. Но как унять тревогу?

Совет папе. Успокоиться вам помогут элементарные знания того, что происходит с вашей женой и ребенком. Прочтите что-нибудь из имеющейся у жены литературы, поговорите с ней. Если стесняетесь — то с друзьями, у которых уже есть дети, со своей матерью.

предпочтете тех друзей, с кем так давно вместе с детьми ходили в зоопарк.

И еще очень важный момент. Очень часто комплекс хорошего отца упирается в кредитоспособность главы семейства. Запомните: богатый и хороший отец — это не одно и то же. С финансовыми трудностями могут столкнуться и сталкиваются практически все семьи.

Совет папе. Если говорить о «приданом» для ребенка, которое «влетает в копеечку», то даже малообеспеченная семья, начав как можно раньше «заготовки», сможет им снабдить своего ребенка. Кроме того, близкие друзья и родственники планируют одарить вас: заказывайте подарки, в данной ситуации это уместно.

А что будет потом? Все зависит от вас. Хорошими отцами не рождаются. Все приходит постепенно, пишет кандидат медицинских наук, психолог Ирина Старкова в журнале «Женское здоровье».

им чадом и другими детьми. Не внушайте ребенку, что окружающие дети ему неровня, ведь маленький способен рано или поздно покинет пределы своей замечательной семьи и останется одинок. Пусть учится ладить со всеми.

Одевайте своего ребенка примерно так же, как одеваются дети его окружения, и игрушки давайте ему такие же. Конечно, мама Опеси не собиралась покупать малышу в глаза другим родителям кулачком с «Мишкой косопалым», но, увы, таким семьям это недоступно, и дети могут воспринять такие вещи болезненно. Почаще ездите с ребенком на метро, купите ему разочек уличный хот-дог — словом, приобщите его к жизни, чтобы он не чувствовал себя инопланетянином. И не стоит стричь всех окружающих детей под одну гребенку. Ведь Оледетей под одну гребенку в обычный сад. Возможно, стоит просто познакомиться с хорошими ребятами (например, познакомившись с их родителями).

В 6 ЛЕТ УЖЕ ЧЕШЕТСЯ

У МОЕЙ девочки в 6 лет проявился нездоровый интерес к сексу. Она напрягается, становясь при этом мокрой как мышь и красной. Я с ней поговорила доверительно. Говорит, что занимается этим с прошлой зимы довольно часто и ей нравятся ощущения. Я объяснила, что это может привести к длительной болезни и этим заниматься нельзя. Что делать? Это медицинская проблема или психологическая? К кому обратиться? Может ли это уйти само собой?

Надо сделать анализ на глисты, показать девочку детскому невропатологу (нет ли повышенного внутричерепного давления), а в конце концов отвлекать, не давая времени на мастурбацию. Но без насилия, а просто быть рядом, советует врач-сексолог Ю. Прокопенко (Q&A).

ТОРМОЗНЫЕ ХОДУНКИ

С ЕГОДНЯ уже доказано, что те родители, которые сажают своего не научившегося еще ползать ребенка на ходунки (сооружение, напоминающее стул с подносом на колесиках), рискуют. Ходунки тормозят развитие навыков вертикального хождения. Дело в том, что дети перемещаются в них не видя своих ног, не осознавая, как они движутся, и не оценивая окружающей обстановки, что ведет к задержкам психического и физического развития, пишет «Призыв».

КАК ВЫКОРМИТЬ УМНОГО РЕБЕНКА?

Понятно, что умных детей выращивают. Но рост во многом зависит и от того, как ребенок питается. Ученые доказали: чтобы мозги развивались интенсивно, нужна особая диета.

В НАЧАЛЕ прошлого века доктора благополучной Швейцарии забили тревогу: в стране резко выросло число детей, страдающих отставанием умственного развития. Одна за другой открывались специальные школы, но их все равно не хватало. Чтобы выяснить причину такой эпидемии, были проведены широкомасштабные исследования. Обработав результаты, медики были поражены. Оказывается, во всем был виноват... йод. Вернее — его отсутствие. Исходя из этого обстоятельства, медиками была разработана специальная программа и приняты меры: в пищевой промышленности стала использоваться только особая соль, обогащенная йодом. Это принесло свой результат — всего через 20 лет была закрыта последняя школа для умственно отсталых детей.

К сожалению, и в нашей стране более 60% территории находится в зоне природной йодной недостаточности.

По данным специалистов Эндокринологического научного центра РАМН, эндемическим зобом (заболеванием, которое возникает при постоянном дефиците йода в пище) в Центральной России страдает до 20% всего населения, а в Москве 90% детей ощущает дефицит йода.

ВАЖНЫЙ МИНЕРАЛ

Для чего же нам нужен йод? Он единственный микроэлемент, который участвует

в биосинтезе гормонов. Ведь именно йод основной составной компонент тироксина и трийодтиронина (гормонов щитовидной железы).

Тироксин оказывает существенное влияние на энергетический обмен и уровень теплопродукции организма, как бы являясь катализатором образования энергии в клетках. А детский растущий организм постоянно нуждается в повышенных энергозатратах. При дефиците йода этот отлаженный механизм дает сбой, цепочка нарушается, и у малышей сразу возникают проблемы со здоровьем.

Врачи считают, что недостаток йода в питании ребенка может привести к:

- отставанию в росте;
- нарушениям в формировании половых желез, задержке полового развития;
- задержке в умственном развитии, вплоть до развития такого серьезного заболевания, как кретинизм;
- глухоте.

БОРЬБА С ДЕФИЦИТОМ

Итак, решено — больше йода! Среди естественных источников этого минерала больше всего содержится в морепродуктах: креветках, крабах, морской рыбе (пикше, сельди, треске), морских водорослях (например, в морской капусте), устрицах. К сожалению, большинство из этих продуктов за исключением, пожа-

луй, рыбы, сложно вводить в меню малышей. Морепродукты обладают резким запахом, непривычным для ребенка вкусом и способны вызвать у крохи приступ пищевой аллергии (как, например, креветки).

Некоторое количество йода присутствует и в молоке, однако только с помощью молочных продуктов (безусловно, необходимых для крохи) покрыть ежедневную потребность в йоде вряд ли удастся. К сожалению, в овощах и фруктах йода тоже очень мало — чтобы получить необходимое суточное количество, малышу придется съесть за раз восемь килограмм огурцов или 200 груш!

Поэтому, чтобы не допустить развития у крохи дефицита этого важного элемента, при приготовлении пищи используйте соль, обогащенную йодом (продается в аптеке). Однако — внимание! Йод очень летуч, поэтому йодированную соль нельзя использовать при варке супов, тушении овощей. К счастью, в последнее время на прилавках магазинов стали появляться специальные сорта хлеба, кондитерские изделия, сыры и мясные полуфабрикаты, содержащие дополнительное количество йода.

Особенно важно получать достаточно йода малышам первого года жизни, поэтому при выборе молочных смесей и каш всегда внимательно изучайте витаминный и минеральный состав продукта (указаны на пачке) и отдавайте предпочтение изделиям, обогащенным йодом, советует журнал «Мой ребенок».

хотел в част-
ад с иностран-
ассейном,
загонами и
тучными де-
ее отца про-
и семьи резко
рокоши ос-
обставлен-
ех тратах те-
ть гораздо
отдали в
етсад.
нее оказалось
и дело кри-
ера доброже-
альшам, к
оменялась

у Олеси
части из-за
с ее сто-
что они
шком раз-
казала,
заватора зи-
дно, мне
мной ста-
но рас-
саду у нее
беты (ко-
и так) и
ами про-
яснилось.
Скоро
ад как на
ном сту-
ме.

стаконь
й сифе-
уе не-
1987-
и на

В жизни таких случаев полно, и опреде-
ляют их как дурное влияние одного челове-
ка на другого. Результаты подобной «друж-
бы» бывают порой трагическими, как в ис-
тории с убийством «ведьмы». Но в основе
их лежит один и тот же закон духовного,
или, как еще говорят, тонкого мира. Как ни
удивительно, возможно, это прозвучит для
многих, этот же самый закон определяет
одну беду — вполне физические,
но часто неизлечимые болезни, словно

Духовность и здоровье

ДОБРОНРАВНИЕ ВРАЧУЕТ БОЛЕЗНИ

В ПЕРВЫЕ это явление я наблюдала в
глубоком детстве, во время летнего
отдыха в небольшой приуральской де-
ревеньке. Пятидесятые годы были голодны-
ми: корова — главная кормилица семьи.
Поэтому, когда в нашей деревеньке коровы
начали болеть чем-то непонятным и пре-
кратили давать молоко, хозяева восприня-
ли это как подлинную беду.

Как в любой деревне, здесь имелась
своя «ведьма» с «дурным глазом» — еще
довольно молодая, почти всегда хмурая и
замкнутая бабенка, живущая на отшибе.
Небольшая, но буквально исхудавшая зло-
бой толпа учинила самосуд...

Как выяснилось позже, во время след-
ствия, разъяренные женщины, выглядев-
шие прямо-таки сумасшедшими, добивали
уже бездыханную «ведьму», на теле кото-
рой не осталось ни одного живого места!
Как известно, ярость утраивает силы пала-
ча. Закон в психологических тонкостях раз-
бираться не призван, он призван судить. Ну
а вопрос о том, что именно тогда «напало»
на женщин, так и остался открытым. Но
есть ли вообще ответ на этот важный воп-
рос?

Есть. Но прежде чем к нему перейти,
расскажу еще один случай, на первый
взгляд не имеющий никакого отношения к
«деревенской истории». Он предельно
прост. В одном классе учились две очень
разные девочки: мягкая, добрая, всегда со-
гласная помочь отстающим в учебе Катя и
прямая ее противоположность — Вера.
Зато Вера к седьмому классу была лучшей
на всю округу спортсменкой-легкоатлеткой,
систематически брала призы на соревнова-
ниях. За это ей прощали и сердитый, замк-
нутый нрав, и постоянную готовность от-
стаивать свои интересы кулаками. Неизве-
стно, как это вышло, видимо, случайно, но
именно в седьмом классе девочки подру-
жились. А спустя еще год добрую Катю уже
нельзя было узнать: никто больше не под-
ходил к ней с просьбами дать списать до-
машнее задание, не желая нарваться на
ядовитую насмешку или откровенное хам-
ство. Остальные подружки буквально от-
ходили от Кати, ставшей ехидной и та-

В жизни таких случаев полно, и опреде-
ляют их как дурное влияние одного челове-
ка на другого. Результаты подобной «друж-
бы» бывают порой трагическими, как в ис-
тории с убийством «ведьмы». Но в основе
их лежит один и тот же закон духовного,
или, как еще говорят, тонкого мира. Как ни
удивительно, возможно, это прозвучит для
многих, этот же самый закон определяет
одну беду — вполне физические,
но часто неизлечимые болезни, словно

нашей души (отвечающая за
эмоции и страсти), но и «або-
ригены» астрала, населяющие
его духи-элементали. В рели-
гии мы называем их совокупно
«темная сила»...

Каким же образом осуществ-
ляется это влияние? Профес-
сор Лодыженский прибегает к
очень простой и ясной анало-
гии, известной каждому. Допу-
стим, пишет он, в компании
оказался человек, захваченный
инфекционным заболеванием
Зараза, которую он распрост-
раняет в виде бактерий, тоже
невидима человеческому глазу,
но от этого не становится ме-
нее реальной. Кроме того, сре-
ди присутствующих инфекцию
«подхватят» не все, а те, чей
организм ослаблен, иммунитет
понижен. То же самое происхо-
дит и в духовном мире: инфек-
цию зла подхватывают те, чья
душа ослаблена собственными
изъянами, чей духовный имму-
нитет, называемый среди лю-
дей «нравственностью», сла-
бее, ниже необходимой для за-
щиты нормы. В этом случае
эманация чужой злобной мыс-
ли или идеи попадет во вполне
подходящую ей питательную
среду и начнет быстро и ус-
пешно развиваться в болезнь...
Между прочим, болезнь не
только духовную, но в итоге —
физическую!

Именно это и имеют в виду
христианские богословы, с са-
мых древних времен разъясня-
ющие людям, почему «добрым
и хорошим быть выгодно» са-
мому человеку, что лишь в
этом случае он будет «здоров и
долголетен».

Так же, как одни бациллы яв-
ляются носителями тифа, дру-
гие — холеры, третьи — вирус-
ного гриппа, окружающие нас
ближние распространяют со-
вершенно разные по эманации
(энергии) мысли и чувства. Хорошо, если
это энергия добра и любви. А если — гне-
ва, зависти, уныния? Пообщавшись с таким
человеком даже случайно, большинство из
нас в лучшем случае отделается головной
болью и испорченным настроением. Со-
всем худо, если речь идет об энергиях бо-
лее высокого уровня — идеях. О том, что
происходит в случае массовых заражений

самосожалению. Осознав
это, можно избавиться от
них самостоятельно.

Теперь — болезни сома-
тические.

Язва желудка. Источник
— трусость. Попро-
буйте с ней справиться сами. Язва 12-



оставив ее в стороне, упомяну
лично мне известные случаи.

Ясновидящую и целителя Нину
Ивановну А. я знала более 15
лет, в свое время она была глу-
боко засекреченным специалис-
том и обслуживала высший
партизшелон — членов ЦК КПСС.
И делала это отлично, дважды ей
удалось спасти своих пациентов
от верной смерти... Последние
20 лет она не только не пила и
не курила, но не ела мяса и
рыбы, не пила кофе. Чай — ред-
ко и очень слабенький. Выгляде-
ла моложе своего паспортного
возраста, все на те же 20 лет.
Без каких-либо материальных ос-
нований скрутил ее рак кишечни-
ка в считанные недели...

Вторая история касается моей
родственницы, которую увлече-
ние оккультными знаниями побу-
дило в итоге сменить профессию
— она тоже стала целительни-
цей. У нее появилось еще и яс-
новидение. Практиковала она
уже около шести лет, когда забо-
лела сама: в несколько недель у
нее увеличилась, очень заметно,
щитовидка. Никакая магия не по-
могла, женщина помчалась к
врачам, а те после массы анали-
зов ознакомили ее с неутеши-
тельным результатом: множе-
ственные опухолевые узлы, часть
из которых уже переходит в зло-
качественную стадию. Помочь
может только срочная операция.
К счастью, больная вняла моим
уверениям, причем не поверх-
ностно, но и впрямь осознав, что
болезнь появилась не просто так,
а в наказание за магию.

В течение месяца моя род-
ственница не только закрыла
свое, в общем-то доходное дело,
но и прошла специальный обряд
отречения от оккультизма, судя
по всему, искренне раскаявшись.
Когда еще через неделю доктора
провели повторную серию анали-
зов, они только развели руками.

Из прежних 15 узлов осталось три,
да и те уменьшились почти до полного
рассасывания!

Вывод отсюда можно сделать только
один — тот, который в своем трехтом-
нике и делает профессор Лодыженс-
кий. Главная сила в борьбе с собствен-
ными болезнями и бедами — сам человек.

ниях. За это ей прощали и сердитый замкнутый нрав, и постоянную готовность отстаивать свои интересы кулаками. Неизвестно, как это вышло, видимо, случайно, но именно в седьмом классе девочки подружались. А спустя еще год добрую Катю уже нельзя было узнать: никто больше не подходил к ней с просьбами дать списать домашнее задание, не желая нарываться на ядовитую насмешку или откровенное хамство. Остальные подружки буквально отходили от Кати, ставшей ехидной и такой же злобной, как Вера.

В жизни таких случаев полно, и определяют их как дурное влияние одного человека на другого. Результаты подобной «дружбы» бывают порой трагическими, как в истории с убийством «ведьмы». Но в основе их лежит один и тот же закон духовного, или, как еще говорят, тонкого мира. Как ни удивительно, возможно, это прозвучит для кого-то, этот же самый закон определяет еще одну беду — вполне физические, очень часто неизлечимые болезни, словно ниоткуда сваливающиеся нам на голову.

В наше время повального увлечения магией практически все считают, что понятия «энергия», «эманация», «астральное тело», «сила мысли», «сверхсознание» — сугубо оккультные. Но это совсем не так! Еще в период Первой мировой войны (1914-1918 годов) вышел трехтомник известного в России профессора богословия М.В. Лодыженского под общим названием «Мистическая трилогия». Книга предназначалась для священнослужителей (отсюда очень маленький тираж), но не потому, что была запрещена к чтению простым мирянам. Ее сложная терминология и не менее сложная (зато без «белых пятен», как в большинстве оккультных учений) система мироздания, описанная профессором, была понятна и доступна исключительно образованным людям.

Сегодня «Мистическая трилогия» — подлинная библиографическая редкость. Это, вероятно, единственная книга, дающая ответы практически на любые вопросы, касающиеся духовной жизни человека и влияния на наш мир мира невидимого, но от этого не менее реального. В том числе ответ на наш вопрос. Так что же происходит с теми, кто попадает под чужое влияние в той или иной степени: от «вредной» дружбы до массового психоза или тяжелой болезни, в соответствии с христианским учением?

«Если мы вспомним, — пишет профессор Лодыженский, — очень быстрое порабощение людской массы эмоциями и огромную силу последних в толпе, то должны будем прийти к выводу, что вообще все загадочные явления массовой психики могут получить правильное объяснение только с точки зрения непосредственного влияния эманации (силы) мысли или психофизической энергии. Эта энергия трудноуловима, совсем неуловима приборами, но при этом сильно действует на мысль и волю человека, гипнотизируя людей ходячими воззрениями, прививающимися довольно прочно, — до тех пор, пока новое идейное поветрие не окажется сильнее и не овладеет массами. И здесь мы прочно вступаем в область астрального мира — мира, к которому относится не только астральная часть

физическую. Именно это и имеют в виду христианские богословы, с самых древних времен разъяряющие людей, почему «добрым и хорошим быть выгодно» самому человеку, что лишь в этом случае он будет «здоров и долголетен».

Так же, как одни бациллы являются носителями тифа, другие — холеры, третьи — вирусного гриппа, окружающие нас ближние распространяют совершенно разные по эманации (энергии) мысли и чувства. Хорошо, если это энергия добра и любви. А если — гнева, зависти, уныния? Пообщавшись с таким человеком даже случайно, большинство из нас в лучшем случае отделается головной болью и испорченным настроением. Со всем худо, если речь идет об энергиях более высокого уровня — идеях. О том, что происходит в случае массовых заражений отрицательными, античеловеческими идеями, повествует история: фашизм, национализм, коммунизм — разве они не сравнимы с массовыми пандемиями?..

Перейдем теперь к последнему виду энергетических инфекций — к тем, которые, прижившись в астральном теле человека, с годами развиваются в настоящую физическую болезнь.

Двухтысячелетняя практика христианских подвижников позволила им опытным путем установить не только прямую связь между определенным душевным изъяном и конкретной болезнью, но и определить, какие душевные качества «прицельно» врачуют то или иное заболевание. Список, который я сейчас приведу, восемь лет назад стал основой длительного эксперимента, проведенного норвежскими медиками различных профспециализаций совместно с российскими психоневрологами. На сегодня его результат таков: 80 излеченных «хроников» из 100 участвовавших в эксперименте. Начнем с самых тяжелых, считающихся в большинстве случаев неизлечимыми, психических заболеваний. Важный момент — то, что формируются они, когда пагубная страсть или нравственный изъян удовлетворены полностью.

Шизофрения. В ее основе — высокое самомнение в сочетании с мечтательностью, аморфностью, инфантилизмом и безответственностью. Врачующие качества, развивать которые в больном исподволь должен специалист-психиатр, — определенность и послушание. **Эпилепсия.** Жестокость, самонадеянность, нетерпение и упрямство. Врачуется жалостью, надеждой, терпением. **Любая истерия.** Тщеславие, выражаемое в настойчивом стремлении постоянно быть в центре внимания, «тянуть одеяло на себя». Врачуется, к сожалению, в большинстве случаев исключительно свыше — ударами судьбы... **Любая невротическая симптоматика.** В основе — заносчивость, варианты зависят от присоединившихся отрицательных качеств. Невротика канет в небытие, если найдется психотерапевт, способный справиться с первопричиной. **Депрессивные состояния,** часто сопровождаемые гипотонией, тоской, трудным утренним вставанием, — склонность к

самосожалению. Осознав это, можно избавиться от них самостоятельно.

Теперь — болезни соматические.

Язва желудка. Источник — трусость. Попробуйте с ней справиться сами. **Язва 12-перстной кишки.** Чрезмерная опасливость, выраженная как в стремлении быть со всеми сразу в хороших отношениях, так и в «умении» наживать себе врагов. Только самолечение. **Заикание.** Внутренняя самонадеянность, провоцирующая пугливость. **Бронхит и бронхиальная астма.** Напористость, к цели человек идет как танк. Врачующее качество — постоянство и уступчивость. **Ишемия сердца.** Жестокость и высокий уровень притязаний к окружающим. Стремление занять положение выше имеющегося, стать богаче. Врачующие качества — благодарность, человеколюбие, строгость к себе.

На особом месте стоит одно из самых страшных заболеваний — злокачественные опухоли. Стоит отметить, что во всех религиях рак издревле считался «кармической» болезнью, то есть болезнью, посланной свыше с определенной целью. Что же говорит о ней христианство? Одно из самых тяжелых заболеваний нашего века в своей основе содержит нарушение первой заповеди, предписывающей людям любовь к Богу. Есть на сей счет соответствующая статистика. Но,

увещеваниями, при этом не осознавая, что болезнь появилась не просто так, а в наказание за магию.

В течение месяца моя родственница не только закрыла свое, в общем-то доходное дело, но и прошла специальный обряд отречения от оккультизма, судя по всему, искренне раскаявшись. Когда еще через неделю доктора провели повторную серию анализов, они только развели руками.

Из прежних 15 узлов осталось три, да и те уменьшились почти до полного рассасывания!

Вывод отсюда можно сделать только один — тот, который в своем трехтомнике и делает профессор Лодыженский. Главная сила в борьбе с собственными болезнями и бедами — сам человек, вполне способный понять и осознать, злу или добру в конечном счете открыты его душа и сердце. К понявшим это и вслед за тем сознательно обратившимся к добру обязательно приходит помощь свыше: единственная надежная защита от горя и болезней, способная превратить в счастливую и благополучную даже самую изломанную судьбу, пишет Карина Карева в газете «Женские дела».

Журнал «Ваши истории»

Первый в России журнал, написанный читателями

Смешные,
поучительные,
любовные истории
с реальными
фотографиями
действующих лиц.



Подписной индекс журнала в
Объединенном каталоге «Пресса России»

42959

Секреты красоты

КАРТИНКА НА БЕДРЕ

«Человеческое тело — храм души, а мы просто расписываем его стены».

Девиз татуировщиков

ТАТУ ШАГАЕТ ПО ЕВРОПЕ

Капитан Уильям Дампьер, известный английский корсар и покоритель южных морей, привез Джиоло с острова Мевангис. Его расписанное замысловатой татуировкой тело послужило счастливым билетом в высший свет европейского общества, признавшего Джиоло если не восьмым чудом света, то девятым наверняка. «Разрисованный князь», как окрестили его немедленно по прибытии в Лондон, произвел фурор в аристократической среде: благородные дамы теряли свое высокомерие, трогая белоснежными пальчиками темную узорчатую кожу; мужчины по-детски напрыгали глаза, манипулируя лорнетами как веерами. Сам король Уильям Стюарт, тщательно скрывая бытие через край любопытство, почтил «князя» аудиенцией. «Князь» Джиоло умер от оспы, не выдержав ежедневных показов на ярмарках и балаганах. История умалчивает, успел ли малаец обзавестись на материке потомством, но дело его не кануло в Лету.

Надо заметить, что морякам из команды великого первопроходца Джеймса Кука, а позже и из других экспедиций, настолько нравился обычай дикарей, что они, забыв о боли, охотно ложились под костяные резцы островных художников и возвращались на родину сплошь усеянные цветущими джунглями или загадочными тварями.

Татуировщики-традиционалисты и сегодня работают исключительно бамбуковыми палочками с закрепленными в них иглами. Их излюбленные персонажи — дракон, символизирующий власть и силу, тигр — бесстрашие и карп — стойкость. Дракон и тигр уже давно стали всеобщими любимцами во всем мире, а вот карпа выбирают в вечные спутники гораздо реже — рыба все-таки... Зато как смотрится карп во всю длину — никаким драконам с тиграми не сравнится! Но европей-

моды был не кто иной, как король Эдуард VII, посетивший Японию в 1881 году, будучи еще принцем Уэльским.

Последствия этого необычайного поступка были грандиозны. Чопорные аристократы — и женщины в том числе! — стали украшать себя затейливыми узорами, получая от них больше удовольствия, чем от всех своих титулов, вместе взятых. Татуировались: леди Рэндолф Черчилль (та, которая родила мальчика Уинстона, тоже, кстати, носившего татуировку), Георг V (сын и преемник Эдуарда), великие русские князья Алексей и Константин, греческие королева Ольга и король Иоанн I, король Швеции Оскар II Бернадотт, король Норвегии Хаакон VII Олденбургский, венгерский диктатор Миклош Хорти с женой Анной, вся (!) сонденбургско-глюксбургская династия датских правителей, русский самодержец Николай II и гениальный Альберт Эйнштейн. Что до художников, занимавшихся этим нетрадиционным видом искусства, то среди громких, но популярных только в узкой среде профессионалов имен есть одно весьма почитаемое в мировом масштабе: Пабло Пикассо.

ХИТРАЯ ПЧЕЛКА

Чего только не придумывал человек, чтобы выделиться из толпы себе подобных. История знает немало примеров сверхэкстравагантных рисунков на коже. Не так давно ушел в мир иной человек — пазл, словно собранный из сотен кусочков картинки-конструктора, покрывавших его тело с ног до

гометрические фигуры и другие узоры. Подобные татуировки — равно как и цветные композиции во все тело — требуют многодневного кропотливого труда и денег, а также изрядной душевной силы и уверенности в себе.

Но размер «картинки» — не всегда залог успеха. В 1804 году на очередном тематическом конкурсе первое место заняла пчелка, искусно выписанная на главном мужском органе...

ГИБРИД ПИСТОЛЕТА С БОРМАШИНОЙ

В XX веке на смену костяным иглам пришла электрическая машинка, внешне похожая на гибриды пистолета с бормашиной, а на деле состоящая из моторчика и иголки, с огромной скоростью совершающей возвратно-поступательные движения. Благодаря этому приспособлению процесс татуирования стал менее болезненным, менее кровавым и более быстрым.

Современный тату-салон отделенно похож на кабинет стилиста: зеркала, мягкое кресло для посетителя, табуретка для мастера и множество развешанных по стенам рисунков всех цветов и размеров.

Рисунок можно заказать и художнику, что будет подороже, зато эксклюзивнее. Кольщички, как и положено людям альтернативного искусства, измеряют свои творения в альтернативных единицах: сигаретных пачках. Так, рисунок размером в одну условную единицу — цветной или черный — стоит 75—100 долларов. Соответственно, композиция во всю спину облегчит кошелек своего обладателя на несколько тысяч «зеленых». Гарантия на цвет дается пожизненная, хотя некоторые ограничивают ее 40-летним сроком.

Клиентом татуировщиков может стать каждый. Автор лично наблюдал рождение бабочки на лодыжке у благообразной старушки. Ждавшие своей очереди исписанные гадскими тварями отроки с уважением смотрели на «продвинутого» пенсионерку. Случилось это, правда, далеко за рубежами нашей родины, но все же... Люди всех воз-

...БАБА — ЯГОДКА ОПЯТЬ!

Вы сорвали с куста ягоду и потеряли ее лицо. Такой привычный, знакомый каждой женщине жест! Давно известно, какое благотворное влияние на нашу кожу оказывают маски, примочки, «кремы» из плодов и ягод! Ведь кожа так нуждается в витаминах. Значит, именно летом самое время «накормить» кожу натуральными, живыми витаминами, которые дают нам июльские урожаи. Они сгладят морщины, придадут коже упругость, свежесть.

Клубника, земляника, малина смягчают кожу. Смородина, виноград, крыжовник, огурцы отбеливают ее.

Если у вас кожа сухая, нанесите на лицо кашицу из ягод, растертых с равным количеством сливок, через четверть часа смойте теплой, а затем холодной водой и смажьте лицо питательным кремом, которым вы обычно пользуетесь.

Кожа тонкая, чувствительная? Разотрите равные количества творога, меда и ягод (клубники, земляники, малины). Густо намажьте лицо, через полчаса умойтесь холодной водой и смажьте кожу кремом.

Раздраженную кожу успокаивают дольки огурца или примочки из огуречного сока.

А жирную, угреватую кожу с глубокими порами подлечит чистый ягодный сок: протирайте лицо 2—3 раза в день, через 10—15 минут ополаскивайте холодной кипяченой водой.

Появились морщины? Тогда приготовьте маску из взбитого в пену одного яичного белка и 10—12 любых размятых ягод, положите ее ровным слоем на лицо и шею, через 15—20 минут смойте холодной водой и намажьте кремом, которым вы обычно пользуетесь.

Наверное, излишне напоминать, что ягоды и плоды, используемые в косметических целях, должны быть очень тщательно вымыты в проточной воде и обсушены чистым полотенцем.

Напомним, что ягодные соки и кашицы наиболее эффективны, если готовить их из ягод и плодов, только что снятых с куста, советует «Правда Бурятии».

ГОВОРЯТ, ЧТО КУР ДОЯТ

В этой поговорке, полной скепсиса, заложена, в общем-то, правильная мысль: всегда лучше проверить то, что «одна бабка сказала». И вот что выходит на поверку.

ПРЫЩИКИ — ИЗ-ЗА ШОКОЛАДА

Неверно! Прыщики образуются вовсе не из-за сладкой смеси сахара и жира. В гораздо большей степени за это ответственны гормональные нарушения, неправильный уход за кожей или стресс.

ПУДРА ЗАКУПОРИВАЕТ ПОРЫ

Неверно! Рисовая мука, входящая в состав современной пудры, в результате специальной обработки не разбухает на коже, но сохраняет свою впитывающую способность.

НЕОБХОДИМА ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Верно! Помните о том, что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака, воду и даже легкую ткань. Поэтому...



Надо заметить, что моряки из команды великого первопроходца Джеймса Кука, а позже и из других экспедиций, настолько нравились обычай дикарей, что они, забыв о боли, охотно ложились под костяные резцы островных художников и возвращались на родину сплошь усеянные цветущими джунглями или загадочными тварями.

Татуировщики-традиционалисты и сегодня работают исключительно бамбуковыми палочками с закрепленными в них иголками. Их «палочки» — тигр, дракон, символизирующий власть и силу, тигр — бесстрашие и карп — стойкость. Дракон и тигр уже давно стали всеобщими любимцами во всем мире, а вот карпа выбирают в вечные спутники гораздо реже — рыба все-таки... Зато как смотрится карп во всю спину — никаким драконам с тиграми и не снилось! Но европейцы, издавна тяготевшие ко всякого рода экзотике и таинственности, упорно продолжают штамповать на себе ящерич с крыльями. И законодателем этой живучей

шведский Оскар II Бернадотт, король Норвегии Хаакон VII Олденбургский, венгерский диктатор Миклош Хорти с женой Анной, вся (!) сонденбургско-глюксбургская династия датских правителей, русский самодержец Николай II и гениальный Альберт Эйнштейн. Что до художников, занимавшихся этим нетрадиционным видом искусства, то среди громких, но популярных только в узкой среде профессионалов имен есть одно весьма почитаемое в мировом масштабе: Пабло Пикассо.

ХИТРАЯ ПЧЕЛКА

Чего только не придумывал человек, чтобы выделиться из толпы себе подобных. История знает немало примеров сверхэкстравагантных рисунков на коже. Не так давно ушел в мир иной человек-«пазл», словно собранный из сотен кусочков картин-конструктора, покрывавших его тело с ног до головы. Известны смельчаки, перекрашивавшие себя целиком, оставляя узкие полоски чистой кожи, из которых и образовывались драконы, бабочки, цветы,

дождики, то будет подорожник, зато позсклюзивнее. Кольчики, как и положено людям альтернативного искусства, измеряют свои творения в альтернативных единицах: сигаретных пачках. Так, рисунок размером в одну условную единицу — цветной или черный — стоит 75—100 долларов. Соответственно, композиция во всю спину облегчит кошелек своего обладателя на несколько тысяч «зеленых». Гарантия на цвет дается пожизненная, хотя некоторые ограничивают ее 40-летним сроком.

Клиентом татуировщиков может стать каждый. Автор лично наблюдал рождение бабочки на лодыжке у благообразной старушки. Ждавшие своей очереди исписанные гадскими тварями отроки с уважением смотрели на «продвинутого» пенсионерку. Случилось это, правда, далеко за рубежами нашей родины, но все же... Люди всех возрастов и профессий подвержены татуировочной лихорадке, и, перефразируя поговорку «От тюрьмы да от сумы не зарекайся», можно добавить в нее третью составляющую: «и от тату», шутит «XXL».

правильный уход за кожей или стресс.

ПРЫЩИКИ — ИЗ-ЗА ШОКОЛАДА

Неверно! Прыщики образуются вовсе не из-за сладкой смеси сахара и жира. В гораздо большей степени за это ответственны гормональные нарушения, неправильный уход за кожей или стресс.

ПУДРА ЗАКУПОРИВАЕТ ПОРЫ

Неверно! Рисовая мука, входящая в состав современной пудры, в результате специальной обработки не разбухает на коже, но сохраняет свою впитывающую способность.

НЕОБХОДИМА ЗАЩИТА ОТ СОЛНЦА

Верно! Помните о том, что ультрафиолетовые лучи проникают сквозь облака, воду и даже легкую ткань. Поэтому всегда, даже в облачные дни, используйте средства для защиты кожи от ультрафиолетовых лучей.

БОЛЬШЕ КРЕМА — БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ

Неверно! Кожа впитывает столько вещества, сколько ей требуется для питания клеток. Остаток крема лежит тяжелой пленкой на поверхности кожи и может даже блокировать процесс регенерации.

МЫЛО СИЛЬНО СУШИТ КОЖУ ЛИЦА

Верно! Мыльный раствор имеет более высокий кислотно-щелочной показатель pH, чем наша кожа (5,5).

Поэтому он разрушает защитную кислотную пленку, которая предохраняет кожу от повреждений.

ПРЫЩИ МОЖНО ВЫДАВЛИВАТЬ

Неверно! Ни в коем случае! Прыщики, угри, жировики, черные точки и прочие кожные загрязнения нельзя выдавливать даже после паровой ванночки. Если загрязнение удаляет непрофессионал, воспаление может проникнуть в кожу еще глубже. Все это способно привести к травмированию кожи, заболеваниям и воспалениям всего лица. Лучше наложите на прыщик на ночь специальный подсушивающий пластырь. Во избежание появления таких неприятных вещей, как прыщи и угри, ежедневно снимайте на ночь макияж, применяя специальные косметические средства, такие, как крем, лосьон, тоник.

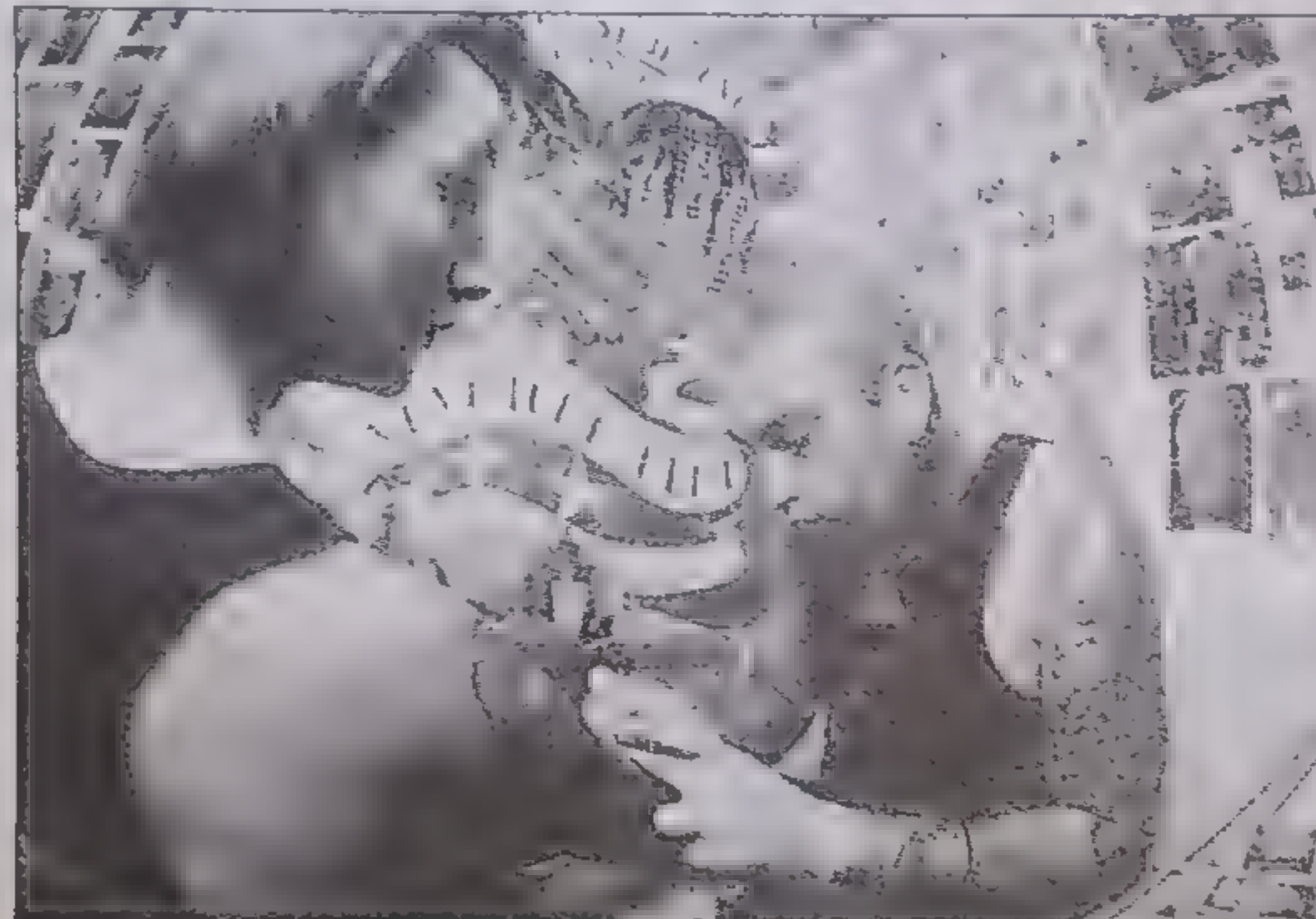
РЕГУЛЯРНЫЙ ПИЛИНГ ВРЕДЕН

Неверно! Пилинг — легкое отшелушивание ороговевших частиц с помощью скрабов. Эта процедура получила полное одобрение как косметологов, так и специалистов-визажистов, утверждает «Правда Бурятии».

и поискать удлиняющую тушь с нейлоновыми волосками.

● Если у вас чувствительные глаза, выбирайте подводку, которая не растекается, а жидкие тени наносите подальше от ресниц.

● Будьте осторожны при укладке и фиксации прически, разбрызгивайте лак и другие жидкости прежде, чем вставите контактные линзы. Или же закройте глаза, чтобы во время распыления эти частички не осели на линзах. Если рядом кто-то использует аэрозоли, старайтесь отойти, так как липкие частички еще долго будут витать в воздухе. На линзы не должны попадать аэрозольные капли и брызги посторонних жидкостей. То же относится и к духам, дезодорантам — аллергию может вызывать и сильный аромат, предостерегает «Омская правда».



● Очки дальнего зоркого человека сильно увеличивают глаза и область вокруг них. Предельно аккуратно и минимально красьте глаза — ведь все малейшие погрешности будут выглядеть преувеличенно, большое количество яркой косметики при визуально больших глазах может дать отрицательный эффект!

● У близоруких глаза сквозь линзы очков кажутся меньше, поэтому имеет смысл подчеркнуть выразительность глаз при помощи косметики, причем добавить в макияж как можно больше белых мерцающих тонов, которые их зрительно увеличивают.

● При выборе удлиняющей туши не увлекайтесь! Лучше обратите внимание, насколько близко стекла очков находятся перед глазами. Удлиненные ресницы при близкой посадке очков задевают стекла, тушь осыпается, раздражает глаза.

ОЧКИ ЛИЦО МЕНЯЮТ

● Старайтесь снимать очки, когда вы распыляете в комнате лак, дезодорант и другие аэрозоли. Частицы жидкости оседают на стеклах и видимость портится.

● Запомните правило: сначала вы наносите косметику, а потом вставляете контактные линзы.

● Используйте косметику только на водной основе. Если у вас нет такой возможности, то приобретайте косметику, на упаковке которой изображен значок V. А. или написано, что она прошла офтальмологический контроль, или одобрена офтальмологами, или же безопасна для лиц, носящих контактные линзы.

● Выбирая декоративную косметику, по-

мните, что структура красящих веществ (распычатая пудра, румяна, тени) должна быть мелкодисперсной: это предотвратит раздражение, а тени для век и тушь для ресниц лучше выбрать максимально плотные — тогда они не будут быстро осыпаться и попадать в глаза.

● Любителям удлинять ресницы советуем быть предельно внимательными с волосками, которые добавлены в тушь для увеличения длины ресниц. Столь популярный и распространенный волосок норки доставит вам много хлопот! Он не только зачастую отклеивается от туши и попадает в глаза, но и застревает между глазом и линзой. Лучше потратить время

ВЕЛИКИЕ ОБМАНЩИКИ

ЯТЬ!

ор-
год
обычный,
е благотвор-
«кремы» из
т, именно
и витаминиза-
ины, прида-
виноград.
растертых с
шлой, а за-
оторым вы
а творага,
лицо, че-
м.
ки из огу-
стый ягод-
тут ополас-
в пену
е ее ров-
ой водой
уемые в
проточ-
ы, если
ет

ЯТ

-то,
а

ОНИ ДЕЛАЮТ ВИД...

Секретом благополучия му-
жчины и женственности
является предельно «любимое»
Они для нас — защита,
и от нечастий повседнев-
ности, каким бы сильным ни
был корабль их удачи ни-
когда не избежит крушения. По-
тому мы можем и обязаны на-
стояться и безбоязненно
идти с ними в открытый оке-
ан белым парусом.
Своим видом мужчины
хотят внушить нам, что за ка-
ким бы делом они ни взялись, все у
них получится, и притом, как го-
ворят, в лучшем виде. К приме-
ру, они решают поиграть в боль-
шие деньги, всезнаек или
бизнесменов, сделать что-
то, пусть даже заранее обре-
ченное на провал. Они уверяют:
«Дорогая, доверься мне, и у нас
будет все, чего мы только поже-
лим». И не дай бог, если мы нач-
нем перечить или выражать недо-
верие очередной аванпоре наших
заговоров. Они тут же обидят-
ся, разыграют целый спектакль.
Мы им не верим? Да как мы мо-
жем! Ведь в любых делах главные
— мы, а мы должны слушаться,
не надеяться, а верить в них.

ОНИ ОБЕЩАЮТ...

Что свернут горы ради нас.
Сделают все, что угодно, лишь бы
мы были счастливы и спокойны.
Вас волнует жилищно-бытовой
вопрос, и вам надоело встречать-
ся в барах, на вечеринках у дру-
зей и знакомых. А жизнь в одной
квартире с вашими родителями
вовсе вас не привлекает, потому
что вы хотите свить свое соб-
ственное любовное гнездышко.
Тогда он пообещает, что будет
работать хоть в трех местах.
Главное, он достанет нужную сум-
му денег, чтобы сначала снять
квартиру. Он знает, как вы мечта-
ете об этом, и пусть давно никто
не верит в счастливые потерей-
ные билеты, он все равно купит
его для вас и выиграет.

Если вашему союзу мешает уже
не любимая им жена, он уйдет из
дома. Будет клясться, что ради
вас вынесет любые испытания,
даже ругань со скандальной суп-
ругой. Пусть вас раздражают его
привычки: курение, алко-
голь, какие-то черты характера

К сожалению, это бывает нередко: клятвы верности ухажера оборачиваются обычным любовным флером, и такой красивый и уверенный в себе мужчина ищет предлог, чтобы сказать вам: «Прощай!» И наступает прозрение, а вместе с ним слезы, жалобы. Но вы прокрутите кинофильм ваших отношений, и увидите: многое было предопределено...



не подозревали. И, конечно, учи-
тесь различать за бесконечными
тирадами заверений и обещаний
горькую правду и сказанное ради
красного словца. Не старайтесь
выдавать желаемое за действи-
тельное.

Если ваш возлюбленный ужас-
ный лентяй, то вероятность того,
что в ближайшем будущем вы бу-
дете жить в отдельной квартире,

творения между вами, сильнее
проявляя какое-то свое положи-
тельное качество.

И все-таки перестаньте верить
каждому его слову. Уж если он
так любит упражняться в ораторс-
ком искусстве, предоставьте ему
эту возможность. Только бы вы
оставались в здравом уме и не
рисовали вместе с ним путь к си-
яющим звездам. Ведь всем изве-
стно, что...

реносит разговор о серьезных
отношениях с далеко идущими
намерениями. Ведь в подобных
случаях серьезные намерения как
раз не у них, а у женщин.

Как это обычно случается? Ка-
кой-нибудь очаровательный моло-
дой человек свел вас с ума, и вы
начинаете намекать на дальней-
шие встречи, отвечать на его чер-
тахи...

красивыми они будут в день
свадьбы, то мужчина волнует воп-
рос, на что они будут жить после
свадьбы. И для каждого мужчи-
ны лучше знать точный ответ на
этот вопрос. Действительно, они
избегают ответственности, осо-
бенно такой, которая влечет за
собой брак. И это вполне понят-
но... Ведь потом она будет ле-
жать на них целиком и полнос-
тью. Что бы ни говорили о том,
что времена меняются и совре-
менные отношения предполага-
ют равноправие женщины и муж-
чины в браке, но тем не менее,
как и прежде, с мужчин самый
большой спрос за семейные не-
урядицы и проблемы.

Пусть вы все-таки решили по-
жениться. Будьте готовы к тому,
что мужчина боится и знакомства
с вашими родителями. Ведь даже
за непроницаемой маской уве-
ренного в себе мужчины скрыва-
ется ранимый подросток. Вот уви-
дите, перед встречей с родителя-
ми он будет выглядеть растерян-
ным и беззащитным.

И как только вы выйдете за по-
рог родительского дома, он тут
же завалит вас вопросами: как,
по-вашему, прошла встреча, и по-
нравился ли он им. А в случае
провала на любое сделанное
вами замечание будет воскли-
цать: «Ну конечно, так сказала
твоя мама!» Совсем позабыв, что
это вы, а не ваша мама собирае-
тесь за него замуж.

ОНИ БРОСАЮТ НАС...

Когда нам надоело играть с
ними, быть загадочными и недо-
стижимыми. Когда мы хотим по-
кою и простой житейской уверен-
ности в них, в завтрашнем дне.
Они уходят, испугавшись одной
только мысли о потере своей
драгоценной свободы.

Они бросают своих жен или из-
меняют им. Потому что, бедняж-
ки, не чувствуют внимания со сто-
роны жен, поглощенных заботами
материнства. И вовсе не задумы-
ваются над тем, что, кроме вос-
питания своих чад, на женщину
ежедневно обрушивается множе-
ство других отнимающих силы
проблем.

И последнее. Они считают, что
мужчина, бросивший свою жену
или подругу, достоин сочувствия

зей и знакомых. А жизнь в одной квартире с вашими родителями вовсе вас не привлекает, потому что вы хотите свить свое собственное любовное гнездышко. Тогда он пообещает, что будет работать хоть в трех местах. Главное, он достанет нужную сумму денег, чтобы сначала снять квартиру. Он знает, как вы мечтаете об этом, и пусть даже никто не знает о существовании потерянных билетов, он все равно купит его для вас и выиграет.

Если вашему союзу мешает уже нелюбимая им жена, он уйдет из семьи. Будет клясться, что ради вас вынесет любые испытания, даже ругань со скандальной супругой. Пусть вас раздражают его вредные привычки: курение, алкоголь, а какие-то черты характера кажутся невыносимыми — он избавится от всего, что омрачает ваше счастье. Он закодируется, перестанет вечно и всюду опаздывать, устраивать в квартире настоящий бедлам, оставляя где попало свои вещи и постоянно забывая об их местонахождении, и, наконец, научится если не вести светские беседы, то хотя бы просто нормально общаться с вашими друзьями и коллегами.

Да, мужчины обещают... Только приготовьтесь к тому, что вам тоже придется узнавать о своих недостатках, о которых вы даже

не подозревали. И, конечно, учитесь различать за бесконечными тирадами заверений и обещаний горькую правду и сказанное ради красного словца. Не старайтесь выдавать желаемое за действительное.

Если ваш возлюбленный ужасный лентяй, то вероятность того, что в ближайшем будущем вы будете жить в отдельной квартире, не очень-то велика. Если он обещает бросить жену, а при этом как пара вы никогда не появляетесь вместе и встречаетесь тайком, то, скорее всего, и не появиться.

И вряд ли он станет менять свои привычки. Черты характера заложены в нем с рождения, и замена их на другие, более привлекательные для вас, — только мечта. Единственно возможный в этом случае вариант — это если он человек умный, внимательный и самокритичный. Тогда он лишь может постараться сгладить про-

тиворечия между вами, сильнее проявляя какое-то свое положительное качество.

И все-таки перестаньте верить каждому его слову. Уж если он так любит упражняться в ораторском искусстве, предоставьте ему эту возможность. Только бы вы оставались в здравом уме и не рисовали вместе с ним путь к сияющим звездам. Ведь всем известно, как потом больно падать.

И ОНИ ЖЕ БОЯТСЯ...

Казаться слабыми. Мало кто из них не скрывает своих слез, когда на душе невыносимо тяжело. По крайней мере, на людях или перед близкими. Они предпочитают в одиночку переносить беды. Всегда подставляя свое плечо рыдающим женщинам, они не позволяют себе поменяться ролями.

И в молодости, и в зрелом возрасте они боятся ответственности. Одни, будучи натурами ветреными и легкомысленными, не пе-

реносят разговоров о серьезных отношениях с далеко идущими намерениями. Ведь в подобных случаях серьезные намерения как раз не у них, а у женщин.

Как это обычно случается? Какой-нибудь очаровательный молодой человек свел вас с ума, и вы начинаете намекать на дальнейшие встречи, отвечать на его чертовски обаятельную улыбку. Он, конечно же, дает обратный ход: позвольте, вы нарушили правила игры, это он должен решать, когда переходить к следующей стадии отношений. Тем более что он наверняка вообще и не собирался развивать их. Для него важен данный момент, когда ему легко и хорошо с вами, а будущее — это самое страшное слово, какое только вы можете произнести.

Однако такое случается и с мужчинами серьезными, любящими постоянство в отношениях. Ведь если их счастливые новости представляют, какими

стихиными. Когда мы хотим покой и простой жизненной уверенности в них, в завтрашнем дне. Они уходят, испугавшись одной только мысли о потере своей драгоценной свободы.

Они бросают своих жен или изменяют им. Потому что, бедняжки, не чувствуют интимности со стороны жен, поглощенных заботами материнства. И вовсе не задумываются над тем, что, кроме воспитания своих чад, на женщину ежедневно обрушивается множество других отнимающих силы проблем.

И последнее. Они считают, что мужчина, бросивший свою жену или подругу, достоин сочувствия и соучастия. Если, например, знакомый мужчина поступил так с вашей лучшей подругой, будьте уверены — ваш ненаглядный как ни в чем не бывало станет продолжать поддерживать с ним дружеские отношения. Это вам захочется высказать все, что вы о нем думаете, но только не вашему благоверному. Потому что мужская солидарность для них превыше всего. Они все посвящены в тайну собственной слабости, ведут себя, как заговорщики, свято храня эту тайну... от кого? Ну конечно же, от нас, подсказывает нам ответ журнал «Она».

ВАШ ДРАГОЦЕННЫЙ ТАЛИСМАН

Мода последних лет не благоволила к драгоценным украшениям. Строгий диктат минимализма распространялся и на аксессуары. К счастью, сегодня все изменилось, и мы вновь почитаем камни как источник благополучия и здоровья. Но чтобы камень вступил во взаимодействие с человеком, стал его другом, защитником и лекарем, его надо правильно подобрать, в том числе и с точки зрения месяца рождения его хозяина.

Январь и октябрь. Аметист, алмаз, бриллиант, серый воздушный обсидиан, рубин, сердолик, шпинель, янтарь.

Февраль и ноябрь. Амазонит, аквамарин, беломорит, гелиотроп, жадеит, изумруд, белый и голубой нефрит, опал, плазма, полевой шпат, селенит, зеленая яшма.

Март и декабрь. Гранат, гематит, оникс, пирит, сердолик, соколиный глаз.

Апрель. Змеевик, оникс, горный хрусталь, тигровый глаз, яшма.

Май. Голубая бирюза, гранат, лазурит, сапфир, яшма.

Июнь. Алмаз, гелиотроп, жадеит, кахолонг, карнеол, лазурит, малахит, белый и голубой нефрит, оливин-хризолит, оникс,

родонит, турмалин, хризопраз, хризоберилл, цитрин, чароит, шпинель, янтарь, кошачий глаз.

Июль. Зеленая бирюза, гелиотроп, гагат, жадеит, лабрадорит, зеленый, белый и голубой нефрит, воздушный и водный обсидиан, сердолик, родонит, хризопраз, хризоберилл, циркон, черные агат и гранат, шпинель.

Август. Авантюрин, гиацинт, лазурит, воздушный (серый) и водный (прозрачный) обсидиан, письменный гранит, солнечный камень, флюорит, пестрая яшма.

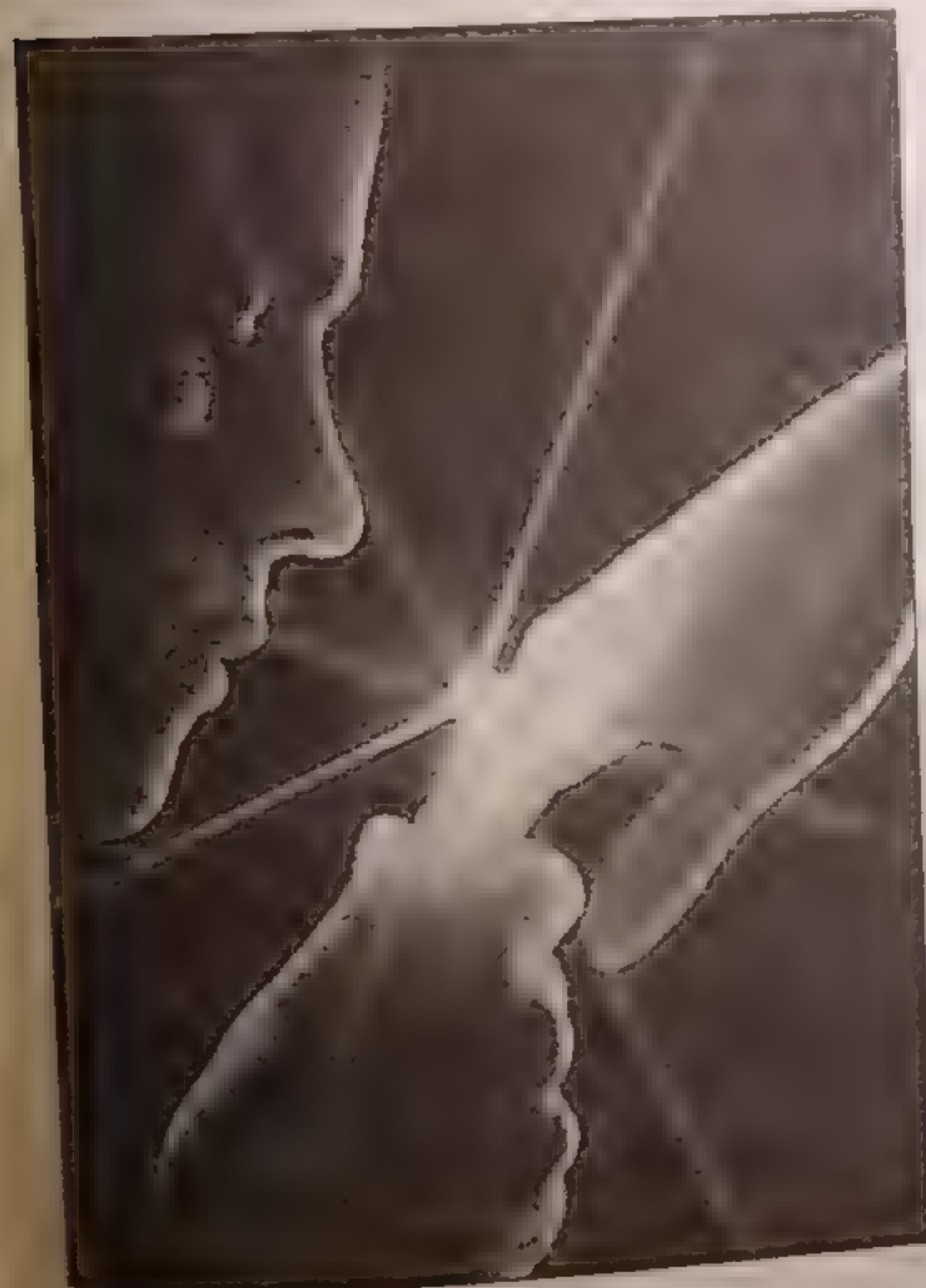
Сентябрь. Авантюрин, алмаз, аквамарин, беломорит, змеевик, лабрадорит, оливин-хризолит, пирит, солнечный камень, хризоберилл, флюорит, циркон.

ЭТО ВАЖНО

Камни, которые вы к себе присоединили и с которыми работали, нельзя никому давать и передавать, не очистив их снова, чтобы снять уже вашу информацию, чтобы не отдать своего счастья или не навесить на другого человека своих проблем.

Если вас просят посмотреть или померить ваше украшение, то, передавая, обязательно положите его на стол или на какую-нибудь другую поверхность. Надо, чтобы другой человек взял украшение со стола, а не из ваших рук. После того как человек посмотрит, он также должен положить его на стол. В противном случае вы можете отдать свое благополучие или взять на себя проблемы того, кто примерял ваше украшение.

Прозрачные и полупрозрачные камни лучше всего носить в светлую половину года — весной и летом, а камни непрозрачные, пестрые лучше действуют осенью и зимой — советует «Лечебник».



Про это

6 МИФОВ О СЕКСЕ

По мнению психологов, ни одна сторона жизни человека не вызывает такого огромного количества сомнений и догадок, как физиология взаимоотношений полов. Но поскольку речь идет о самом сокровенном, люди обычно избегают обсуждать наболевшие проблемы с посторонними. Многие даже не могут решиться на визит к врачу, специально обученному оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. И складывается парадоксальная ситуация: хотя на эту тему в наших головах рождается больше всего вопросов, получить ответы именно на них порой бывает труднее всего. Вот почему сексологи берут за правило периодически обобщать наиболее часто встречающиеся заблуждения и развешивать их в средствах массовой информации. Может быть, и на этот раз их сведения пригодятся кому-нибудь из вас?

ПРАВДА ЛИ, ЧТО...

1...сексуальный контакт между мужчиной и женщиной считается полноценным только в том случае, если он завершился половым актом с взаимным оргазмом.

Это очень распространенное заблуждение. Специалистам известно, что многие женщины при малейших отклонениях в традиционном, по их мнению, сценарии начинают чувствовать душевный дискомфорт и терзаться чувством неопределенности. Конечно, половой акт со всеми вытекающими отсюда ощущениями — достойное завершение интимной ситуации. Но если поставить его во главу угла, то праздник любви может оказаться вам в тягость, несмотря на то что вы любите и любимы. Судите сами: легко ли мужчине или женщине получить удовольствие, которое требует полного расслабления, если они оба озабочены совсем другим? Чем именно? Да сначала тем, что им непременно надо довести дело до соития. А потом, когда цель наконец достигнута, они не менее сосредоточенно решают следующую вставшую перед ними задачу: один — как замедлить наступление оргазма, другая — как достичь его во что бы то ни стало, да хорошо бы раньше партнера! На самом же деле половой акт не эквивалентен сексуальной жизни в целом, он

только один из ее аспектов. И сексуальное удовольствие люди получают также от других интимных контактов, возбуждающих чувственность. Известно, что при стимуляции эрогенных зон представители обоих полов порой испытывают такое неземное блаженство, что иногда его бывает вполне достаточно для полного счастья. В этом случае, вполне естественно, не возникает потребность в классическом половом акте. Причем это распространяется и на мужчин, и на женщин.

Поэтому со спокойной душой считайте полноценным такой сексуальный контакт, при котором и вы, и ваш партнер получили удовлетворение. А каким образом оно было достигнуто каждым из вас — не имеет абсолютно никакого значения.

2...острота ощущений при половом акте у женщины напрямую связана с параметрами ее половых органов.

Сексологи уже обессилели в попытках убедить весь мир в том, что размер мужского полового члена не влияет на способность его владельца доставлять удовольствие прекрасным дамам. А тут еще новость, которая снова не сулит им покоя! Оказывается, женщины вбили себе в голову мысль, что от избыточных сантиметров или их недостатка в строении некоторых собственных органов, как внешних, так и внутренних, может зависеть острота ощущений во время занятий сексом. И потому атакуют с невероятной энергией пластических хирургов, а те высокой активности дам только

отдельно взятого прекрасного тела, от состояния системы кровообращения в малом тазу, то есть от физиологических процессов, происходящих в организме. А еще от эмоционального настроя во время интимного контакта, которому сексологи придают, пожалуй, даже большее значение, чем «грубой» физиологии.

Если ваши внутренние половые органы соответствуют размеру XS, а ваш партнер гордится размером XL, акт любви доставит вам больше радости, если вы подойдете к нему полностью расслабленной. Ведь тогда мышцы влагалища не будут произвольно препятствовать контакту. В противоположной ситуации (когда большой размер принадлежит именно вам) учитесь в свободное от утех время сокращать мышцы вокруг входа «внутрь», по несколько раз в день напрягая, как бы втягивая и расслабляя их. Проделывая это сознательно во время полового акта, вы сможете достичь максимальной гармонии с любимым.

3...женщины могут испытывать невероятной силы двойной оргазм, если он возникнет одновременно в двух разных отделах ее половых органов.

Сторонники подобной теории полагают, что женский организм якобы способен продуцировать чувство наивысшего удовлетворения не только снаружи — в клиторе, но и во внутренних органах. Отсюда возникло мнение, побуждающее мужчин направить всю стимуляцию внутрь тела партнерши. Мол, традиционным способом она и так возбудится, куда ей деваться, а вот если к этому еще один центр подключить — вот тогда будет прямо-таки ядерный взрыв!

В действительности эта теория не имеет под собой биологических оснований, а в некоторых случаях просто вредна. Дело в том, что, увлекаясь стимуляцией влагалища, партнер забывает о клиторе — одном-единственном месте на теле женщины, где реально возникает оргазм, и тем самым вообще может лишить ее сексуального удовлетворения. Да, у многих отдельные интимные части тела являются эрогенной зоной, но далеко не у всех. У кого-то это действительно влагалище, а у кого-то пятка или ухо — каждому свое. И лишь только клитор у всех без исключения женщин на земле одинаково реагирует на мужские ласки. И никакому другому органу больше недоступна подобная уникальная функция, а именно — воспроизведение оргазма.

Подобный процесс всегда происходит в одной-единственной зоне у всех женщин независимо от возраста, национальности и общественного положения.

Другое дело, что женщины ощущают оргазм не всегда, когда им этого бы хотелось. Они начинают мечтать, как хорошо было бы найти некую вспомогатель-

мом. И это вместо того, чтобы тщательно обследоваться у специалиста.

С другой стороны, и этому тоже есть примеры, многие женщины, особенно молодые и неопытные, после случайного полового акта вне брака не беспокоятся о возможной беременности, поскольку не испытывали в процессе наивысшего наслаждения, а то и вовсе ничего не ощущали. Зато какую гамму далеко не самых приятных чувств они испытывают потом, когда налицо явные признаки неожиданных последствий! А ведь их можно было бы избежать, обратившись, не мешкая, к врачу. Но для этого надо знать, что любой половой акт, состоявшийся без надежных средств контрацепции, может привести к зачатию, если, конечно, ваш партнер не бесплоден.

5...в первые дни месячного цикла не рекомендуется иметь сексуальные контакты, так как увеличивается риск инфицирования половых органов.

Подобным мифом морочили голову не одному поколению. Вместо этого следовало бы проинформировать всех женщин о том, что опасность заразиться какой-нибудь болезнью, передающейся половым путем, одинаково существует во все дни цикла. И этот факт абсолютно не зависит от того, занимались ли вы любовью во время месячных кровотечений или после них. Дело в том, что внутренние органы женщины, участвующие в сексуальном контакте (матка, влагалище, при анальном сексе — прямая кишка), покрыты легко ранимой рыхлой слизистой оболочкой, которая пронизана к тому же огромным количеством кровеносных сосудов. Именно поэтому туда беспрепятственно внедряются любые вирусы и бактерии.

В общем, шанс подцепить какую-нибудь заразу одинаков у женщины во все дни цикла, поэтому при малейшем подозрении на возможную опасность инфицирования заранее примите меры — запаситесь презервативами. А проблема, заниматься ли любовью или нет во время менструации, скорее вопрос эстетический. Если партнерам это не мешает ни морально, ни физически, они просто могут не обращать внимания на временные отклонения и вести сексуальную жизнь в привычном ритме.

6...женское сексуальное влечение возрастает к 30 годам, а у мужчин для сексуальности приходится на 20 лет.

На самом деле сексуальное влечение у разных людей может иметь взлеты (да еще какие!) и падения в любом возрасте, начиная от юношеского и заканчивая старческим, причем это касается и мужчин, и женщин. Все очень индивидуально, не стоит записывать себя в разряд безнадешних, если вы сами вышли из 30-летнего возраста или если вы замужем за 40-

пременно надо дождаться, когда цель наконец достигнута. Они не менее сосредоточенно решают следующую вставшую перед ними задачу: один — как замедлить наступление оргазма, другая — как достичь его во что бы то ни стало, да хорошо бы раньше партнера!

На самом же деле половой акт не эквивалентен сексуальной жизни в целом, он

мер мужского познания на способность его владельца доставлять удовольствие прекрасным дамам. А тут еще новость, которая снова не сулит им покоя! Оказывается, женщины вбили себе в голову мысль, что от избыточных сантиметров или их недостатка в строении некоторых собственных органов, как внешних, так и внутренних, может зависеть острота ощущений во время занятий сексом. И потому атакуют с невероятной энергией пластических хирургов, а те высокой активностью дам только рады: если так будет продолжаться и дальше, без работы они не останутся.

Подобную озабоченность, например, слишком большим размером влагалища или, наоборот, слишком маленьким клитором специалисты склонны приравнять к легкому помешательству, которое возникает из-за недостатка медицинской информации. Чтобы убедить сомневающихся, сексопатологи приводят следующий пример. Никому, к счастью, пока еще не пришлось в голову утверждать, что чем меньше у мужчины пенис, тем слабее оргазм, который он испытывает. А ведь клитор имеет такое же строение и выполняет ту же функцию, но только у женщин. Значит, и нет повода для беспокойства. Точнее, оно может быть по причине отсутствия оргазма, но проблему надо искать в чем-то другом.

На самом деле степень сексуального удовлетворения зависит от совершенно иных условий. В частности, от уровня эстрогенов в крови

кого-то это действительно влагалище, а у кого-то пята или ухо — каждому свое. И лишь только клитор у всех без исключения женщин на земле одинаково реагирует на мужские ласки. И никакому другому органу больше недоступна подобная уникальная функция, а именно — воспроизведение оргазма.

Подобный процесс всегда происходит в одной-единственной зоне у всех женщин независимо от возраста, национальности и общественного положения.

Другое дело, что женщины ощущают оргазм не всегда, когда им этого бы хотелось. Они начинают мечтать, как хорошо было бы найти некую вспомогательную точку, родственную клитору. И упускают из виду, что на наше самочувствие влияет множество факторов, которые сопровождают каждого из нас при каждом конкретном сексуальном контакте.

4...вероятность забеременеть после полового акта резко возрастает, если он сопровождался оргазмом, и, наоборот, очень мала при отсутствии чувств разрядки.

Похоже, гинекологи всего мира разделились на две примерно равные группы: в одной это утверждение считают мифом, в другой — правдой. Ваша воля — примкнуть к любой из этих групп. Но только учтите, что вера в столь судьбоносную роль оргазма может нанести огромный вред. По свидетельству врачей, очень часто те женщины, которые хотят зачать ребенка, но не могут, думают, что это происходит из-за отсутствия определенных ощущений при половом акте. Вот они и направляют все усилия на их достижение. А причина тем временем может заключаться в элементарном заболевании половых органов, о котором женщине даже не придет в голову задуматься — ей некогда, она увлечена погоней за оргаз-

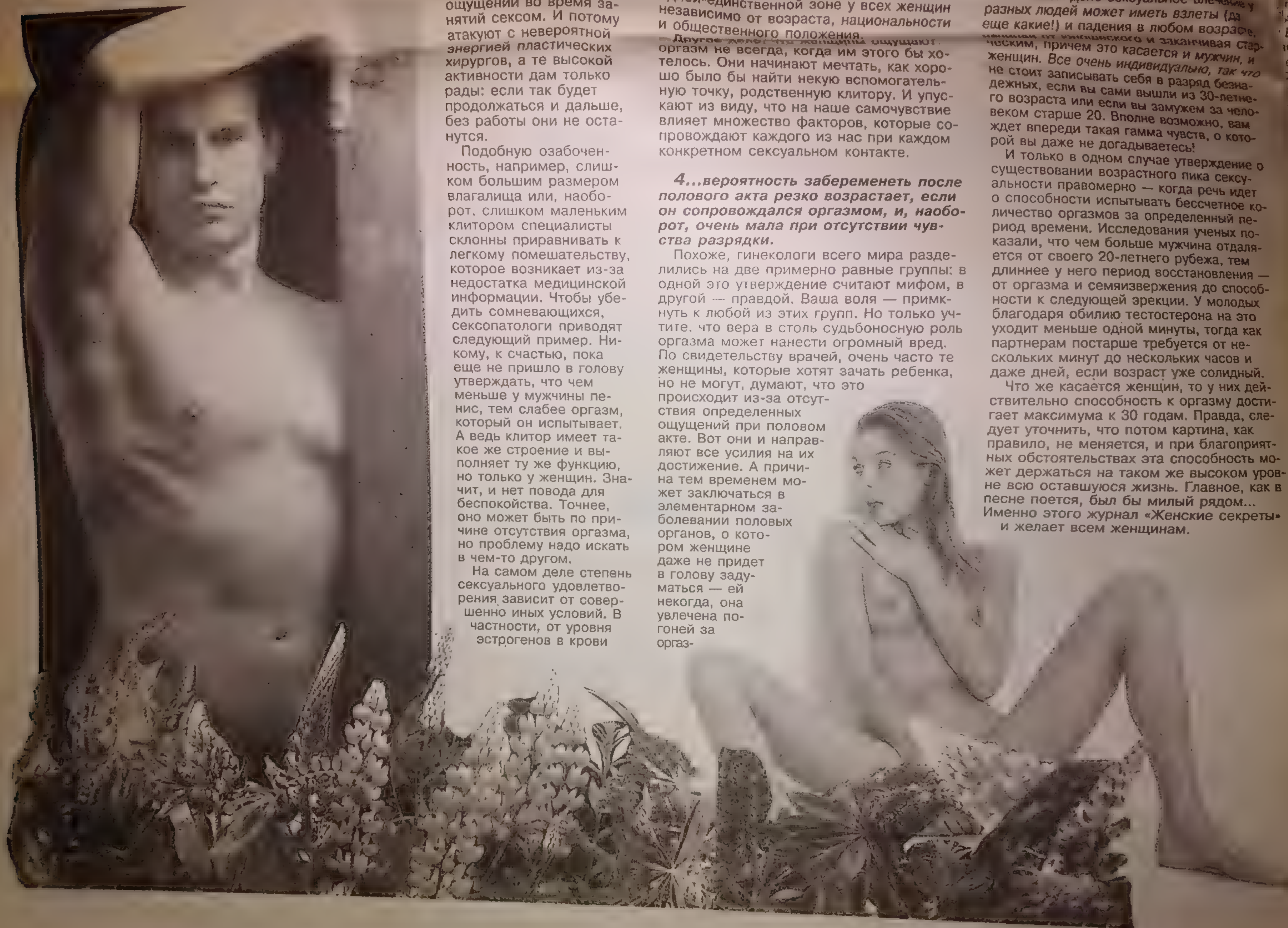
морально, ни физически, они просто могут не обращать внимания на временные отклонения и вести сексуальную жизнь в привычном ритме.

6...женское сексуальное влечение возрастает к 30 годам, а у мужчин пик сексуальности приходится на 20 лет.

На самом деле сексуальное влечение у разных людей может иметь взлеты (да еще какие!) и падения в любом возрасте, причем это касается и мужчин, и женщин. Все очень индивидуально, так что не стоит записывать себя в разряд безнадежных, если вы сами вышли из 30-летнего возраста или если вы замужем за человеком старше 20. Вполне возможно, вам ждет впереди такая гамма чувств, о которой вы даже не догадываетесь!

И только в одном случае утверждение о существовании возрастного пика сексуальности правомерно — когда речь идет о способности испытывать бесчисленное количество оргазмов за определенный период времени. Исследования ученых показали, что чем больше мужчина отдаляется от своего 20-летнего рубежа, тем длиннее у него период восстановления — от оргазма и семяизвержения до способности к следующей эрекции. У молодых благодаря обилию тестостерона на это уходит меньше одной минуты, тогда как партнерам постарше требуется от нескольких минут до нескольких часов и даже дней, если возраст уже солидный.

Что же касается женщин, то у них действительно способность к оргазму достигает максимума к 30 годам. Правда, следует уточнить, что потом картина, как правило, не меняется, и при благоприятных обстоятельствах эта способность может держаться на таком же высоком уровне всю оставшуюся жизнь. Главное, как в песне поется, был бы милый рядом... Именно этого журнал «Женские секреты» и желает всем женщинам.



ороскоп

ЗВЕЗДЫ
ТОВОРАМ



АВГУСТ
2002

Хотя дыхание приближающейся осени в августе становится все ощутимее, лето еще не утратило своих прав на верховенство в Природе. Но теплые солнечные дни завершаются удлинившимися прохладными ночами. Раньше август был шестым месяцем и именовался латинским числительным — «секстилис», в I веке до нашей эры он был переименован в «август» в честь римского императора Октавиана, которому сенат преподнес титул «Август» — Цезарь Август, т.е. «возвеличенный богами». В Древней Руси август называли серпень, потому что в эту пору жали серпами хлеб. В старинных месяцесловах август именуют зорничником, зарником — от ясных зорь и зарниц, которых много в этом месяце. Августу соответствуют хризолит и сардоникс, а счастливый цветок — гладиолус. Что же он готовит нам всем, этот август? Об этом рассказывает действительный член Международного общества астрологии и оккультизма Вячеслав Семенов в своем прогнозе на последний месяц лета.

В СХВАТКЕ С КАПРИЗАМИ ФОРТУНЫ ВЫ ПОБЕДИТЕ, ЕСЛИ...



КОЗЕРОГ (21 декабря—19 января)

В течение августа вам придется принимать ответственные решения, однако часто правильный выбор будет затруднен неблагоприятным расположением планет на вашем астрологическом небосводе. Среди множества дел выбирайте самые неотложные, иначе доведете себя до нервного истощения. Вероятно, вас не раз посетит желание бросить все и вся. Не поддавайтесь искушению — оно от лукавого. Первая декада месяца полна соблазнов вступить в сомнительную сделку или рискованное предприятие. Великих успехов у разбитого корыта.

В середине месяца среди туч наступит кратковременный прояснение — ждите приятных известий и перспективных деловых предложений. В третьей декаде вам предстоит напасть на след человека, одержимая завистью и злобной злобой. Все это не должно вас смущать, что вам удастся избежать безболезненно из жизни, если вы будете осторожны.

ного рода заморочками — на работе, с домочадцами и родственниками, с возлюбленными и любовниками, с собственным дурным настроением и отнюдь не отменным самочувствием. В любой склочной «разборке» вам предписана строго нейтральная позиция с акцентом на свои интересы.

Будьте готовы к вероломным выходкам друга или давнего делового партнера. Постарайтесь погасить импульсный порыв, разорвать одним махом все узлы противоречий — в назначенный свыше срок вам будет ниспослано избавление от нынешних тягот. Пока же не отступайте, но и не будьте агрессивны.

Кому-то уготовано совершенно необычное романтическое приключение на грани оккультного. В поисках ответов даме следует обращаться не к гадалке, а к голосу собственной интуиции — только она вас не обманет.

Посещение Храма Божьего, мысленное обращение к вечным ценностям укрепят ваш душевный стержень. Во второй

риантов, может оказать огромное воздействие на вашу дальнейшую жизнь. Помните при этом, что 12 августа — ваш лучший день, когда планетарная мощь будет направлена на осуществление всех ваших благих помыслов. Вместе с тем, благоприятные вибрации не возникнут сами собой, так трудитесь же над их созданием путем очищения души и сердца от негативных эмоций и дурных мыслей.

Здравость суждений поможет «раскусить» респектабельного проходимца, сулящего преумножить ваши средства в некоем «сверхприбыльном» бизнесе. Не садитесь за карточный стол — повезет в любви.

Разведенные Тельцы имеют реальный шанс обрести преданно любящего спутника жизни. Молодой одинокой даме не следует бросаться в сексуальный омут, не присмотревшись прежде хорошенько к своему новому поклоннику.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая—20 июня)

это относится к импульсивным дамам, склонным к опрометчивым поступкам.

Первая каверза вас подстерегает в начале месяца, когда некто воспользуется вашей зажатостью, дабы внедриться в ваш любовный «заповедник». Постарайтесь больше времени проводить со своей «второй половиной». Другая ловушка установлена в середине месяца — головокружение от успеха может отвлечь внимание от легкого сбоя со здоровьем, который может вылиться в серьезную проблему.

В третьей декаде нерешительность грозит привести к

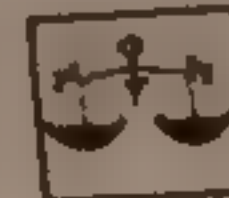


ЛЕВ (21 июля—21 августа)

Если вы еще не отгуляли отпуск, перенесите его на сентябрь: в августе потратите уйму денег, но подлинного отдохновения души и тела не познаете. Зато в делах вам повезет. Уже в первой декаде месяца преуспеваете в некоем рискованном предприятии — но лишь при условии, что не преступите рамки закона.

Супруги и любовники будут часто разлучены обстоятельствами. Возле вас появится некто, кто давно ищет случая добиться вашей любви. Не всем будет дано преодолеть соблазн адюльтера.

В середине августа тщательное изучение прессы натолкнет на блестящую идею, реализация которой заметно укрепит ваше финансовое положение. Вместе с тем, опера-



ВЕСЫ (24 сентября—23 октября)

И в карьере, и в любви вы добьетесь успеха именно там, где прежде неизменно наталкивались на стену непонимания и холодности. Нынешний космический фактор таков, что в первую голову усилия следует сосредоточить на тех сферах, в которых ранее вы терпели фиаско. Круто переменится настроение людей, уклонившихся от сотрудничества с вами, — теперь они на ура принимают ваши инициативы. Вместе с тем будьте готовы к трудной борьбе с обстоятельствами, стечение которых еще совсем недавно отвечало вашим интересам.

Ждите приятных или обнадеживающих вестей в середине месяца. Полученная информация подскажет вам оптимальное направление приложения сил.

Многим одиноким август подарит приятные знакомства с лицами противоположного пола. Ваши отношения с Девой или Львом будут долгими и радостными. Одинокая дама имеет все шансы встретить своего избранника. Многие женщины-Весы и мужчины-Весы, отринув условности, попытаются любовный иску, и только от них будет зависеть сохранение семьи.



СКОРПИОН (24 октября—22 ноября)

Партнерство во всех сферах — от секса до бизнеса — будет по большей части процветать. В спорных ситуациях гибкость, такт и дипломатия помогут добиться желаемого компромисса, если отстранитесь от мелочей и правильно определите главную цель. Смело отправляйтесь в дальнюю поездку — она окажется весьма плодотворной. Это не в последнюю очередь относится к политике, которому будет поручено утрясти щекотливую проблему. Вполне возможно, что результаты превзойдут ожидания.

На стыке второй и третьей

бросить все и уйти — оно от вас исходит. Первая декада месяца полна соблазнов вступить в сомнительную сделку или рискованное предприятие. Велик риск остаться у разбитого корыта.

В середине месяца среди туч наступит кратковременный просвет — ждите приятных известий и перспективных деловых предложений. В третьей декаде вам попытается напакостить некая персона, одержимая завистью и злонамеренностью. Все идет к тому, что вам удастся практически безболезненно избавиться от этой занозы.

Тайная чувственная связь может обернуться грандиозным скандалом. Недавнее романтическое увлечение внезапно оборвется. Возможны незначительные сбои со здоровьем.



ВОДОЛЕЙ (20 января—18 февраля)

Август — отнюдь не лучшее время для смелых работ и вступления в новые договорные обязательства. Займитесь текущими заботами — их одоление обеспечит медленное, но неуклонное продвижение к желанным переменам. Можете взять отпуск, однако в командировку следует отправляться лишь при крайней необходимости.

Ваши помыслы будут заняты в основном материальным благополучием. Вы имеете все шансы выгодно приобрести землю или иную недвижимость. Искренний совет астролога: совершайте покупки в том случае, если намерены употребить ее для персональных нужд. Приобретение с целью последующей прибыльной перепродажи, скорее всего, не даст желаемого эффекта. Возможно, в третьей декаде августа получите часть ранее заглутавших где-то денег. Наиболее важные дела постарайтесь решить в первой половине месяца.

Влюбленные словно удовольствие находят в постоянных стычках, которые, впрочем, заканчиваются пылкими объятиями. Помолвка приветствуется, грандную церемонию лучше перенести на начало осени.



РЫБЫ (19 февраля—20 марта)

Наберитесь сил и терпения: вам предстоит изнурительная борьба с раз-

ульщиками. В противном случае вышесказанное вам будет ниспослано избавление от нынешних тягот. Пока же не отступайте, но и не будьте агрессивны.

Кому-то уготовано совершенно необычное романтическое приключение на грани оккультного. В поисках ответов даме следует обращаться не к гадалке, а к голосу собственной интуиции — только она вас не обманет.

Посещение Храма Божьего, мысленное обращение к вечным ценностям укрепят ваш душевный стержень. Во второй декаде Фортуна начнет проявлять благосклонность.



ОВЕН (21 марта—20 апреля)

Если вы в отпуске, то забудьте о всех делах и проблемах и окунитесь в море сладкой неги и развлечений. Если вам выпал рабочий август, то примите главный совет астролога: не отступайте от производственного графика и не опаздывайте ни на минуту. Это позволит вам успешно одолеть некоторые неизбежные неурядицы, вызванные неблагоприятным течением обстоятельств.

В течение всего месяца вас будет кружить романтический вихрь. Может статься, окажетесь в объятиях записного волокиты или очаровательной блудницы. Впрочем, мимолетный флирт вряд ли оставит горький осадок. Влюбленным парам следует опасаться каверз некоего третьего лица, которое попытается вбить клин в ваши отношения.

И еще: не вступайте в предприятие, где не чувствуете себя «докой», — почти наверняка подведут новые партнеры или капризная конъюнктура. Пропускайте заботы через сито приоритета — чрезмерная занятость может привести к полной сумятице чувств и рассудка, а также грубым ошибкам при решении важных вопросов.

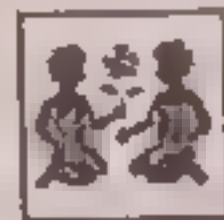


ТЕЛЕЦ (21 апреля—20 мая)

Будьте готовы к принятию важных решений — в делах, любви или финансах — в первой декаде месяца. Правильный выбор, подсказанный интуицией и тщательным присчитыванием ва-

ного провидения, сулящего преумножить ваши средства в некоем «сверхприбыльном» бизнесе. Не садитесь за карточный стол — повезет в любви.

Разведенные Тельцы имеют реальный шанс обрести преданно любящего спутника жизни. Молодой одинокой даме не следует бросаться в сексуальный омут, не присмотревшись прежде хорошенько к своему новому поклоннику.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая—20 июня)

В августе ваши доходы будут соответствовать расходам. В целом месяц пройдет под знаком осуществления новых идей и приятных сердечных встрясок. В первой декаде, по всей вероятности, вы успешно завершите некую работу, за которую получите очень неплохое вознаграждение. Сейчас самое время выгодно продать недвижимость, которую вы давно не используете.

В середине месяца вас посетит озарение, закончится месяц на весьма оптимистической ноте. Отпуск начнется и завершится просто блестяще. Там, вдалеке от дома, вас ожидает сильное романтическое увлечение.

Милая дама, если после года близких отношений вы так и не получили предложение руки и сердца, обратите свой благосклонный взор к новому поклоннику. Ваше неосторожное слово способно ранить любимого человека, однако откровенный разговор все вернет на круги своя. Давно прервавшаяся интимная связь может возобновиться, впрочем, присмотритесь хорошенько к своей старой любви — время многое изменило.



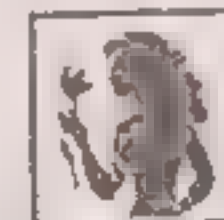
РАК (21 июня—20 июля)

Вам придется столкнуться с множеством заморочек почти во всем, что касается работы и личной жизни. Астролог уверен: в схватке с капризами Фортуны вы победите, если не предпримете заведомо обреченных попыток изменить естественный ход событий. В первую очередь

предприятию — но лишь при условии, что не преступите рамки закона.

Супруги и любовники будут часто разлучены обстоятельствами. Возле вас появится некто, кто давно ищет случая добиться вашей любви. Не всем будет дано преодолеть соблазн адюльтера.

В середине августа тщательное изучение прессы натолкнет на блестящую идею, реализация которой заметно укрепит ваше финансовое положение. Вместе с тем, операции с ценными бумагами в данный период вам противопоказаны. «Белый воротничок» рискует допустить упущение и стать объектом административных санкций. В третьей декаде августа на большинство Львов подарки судьбы посыплются, словно из рога изобилия. Ваша смелость на грани дерзости оправдает себя в ближайшем будущем.



ДЕВА (22 августа—23 сентября)

Месяц везения наступает для большинства родившихся под вашим знаком Зодиака. Вы добьетесь намеченных целей в карьере и разожжете своим темпераментом холодное сердце неприспособленной любовной твердыни. Трудности, прежде казавшиеся неодолимыми, успешно разрешаются вашими минимальными усилиями.

Значительно возрастет сексуальная притягательность Дев для особ противоположного пола. Резко увеличится количество романтических встреч, и вы сможете испытать радость неведомых прежде удовольствий. Однако в этом месяце вам противопоказаны излишества и перегрузки — и в сексе, и за столом, и на садовом участке. Старая и почти угасшая любовь возгорается с новой силой. Всю полноту гармонии познаете в отношениях с Рыбами или Скорпионом.

В щекотливой ситуации, возможно, возникнет намерение обратиться за советом к гадалке или прорицателю. Не пускайте деньги на ветер и прислушайтесь к голосу собственной интуиции — она не обманет.

часть процветать. В сложных ситуациях гибкость, такт и дипломатия помогут добиться желаемого компромисса, если отстранитесь от мелочей и правильно определите главную цель. Смело отправляйтесь в дальнюю поездку — она окажется весьма плодотворной. Это не в последнюю очередь относится к политике, которому будет поручено утрясти щекотливую проблему. Вполне возможно, что результаты превзойдут ожидания.

На стыке второй и третьей декады грянет некое событие, которое может круто изменить вашу жизнь. Не исключено, что вам предстоит обосноваться в иностранном государстве. Высокий профессионал — будь то рабочий, рекламный агент или купец — почувствует себя подлинным любимчиком Фортуны.

Август благоприятен для заключения браков. Ваш первенец, зачатый в этом месяце, родится крепышом и обретет покровительство верховных сил.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября—20 декабря)

Начало месяца преднесет не совсем приятный сюрприз — вероятно, придется улаживать весьма щекотливую проблему. Колдовское на вашем астрологическом небосводе происходит столь стремительно, что крайне трудно определить, какого рода заваyka вас ожидает — в любви, предпринимательстве или у домашнего очага. Можно, однако, с достаточной уверенностью утверждать, что с проблемой вы справитесь успешно и тем заложите камень в фундамент безоблачного будущего.

Милая дама, вы рискуете стать причиной разлада в семье или в отношениях с любовником. Откуда в вас столько раздражительности и язвительности? Если хотите примирения, накройте своему мужчине стол с его любимыми яствами и не забудьте надеть что-либо розовое или фиолетовое.

Нервное напряжение может вызвать легкую депрессию, но подаяние нищей старушке или посещение Храма Божьего выведет вас из стресса.



ПРОСТО АНЕКДОТ

Дождавшись осмотра больного мужа, жена кидается к врачу и судорожно хватает его за лацканы халата:

- Доктор, что с ним? Это серьезно?
- Вашему мужу необходим полный покой, я выпишу очень эффективный транквилизатор.
- И долго ему придется это принимать?
- Принимать будете вы.

У нас с женой просто поразительная сексуальная совместимость: например, позавчера мы оба устали, а вчера у обоих болела голова.

Мужик приходит домой с большой упаковкой конфет и говорит своим четверым маленьким детям:

— Кто всегда слушается маму, кто никогда с ней не пререкается, кто всегда выполняет все, что она попросит, тому достанутся эти конфеты. Как вы считаете, кому?

Дети хором:
— Тебе, папа.

Пациентка говорит своему психологу:

— Доктор, мы никогда не ссоримся с мужем.
— Очень плохо, — отвечает врач. — Значит, вы не созданы друг для друга.

Доктор и его жена пришли в театр. В антракте они спустились в буфет. И тут мимо проходит девушка явно легкого поведения и машет ручкой доктору: «Приветик!» Тот говорит жене:

— Не подумай ничего плохого, я знаю ее только с профессиональной стороны.

Жена язвительно спрашивает:

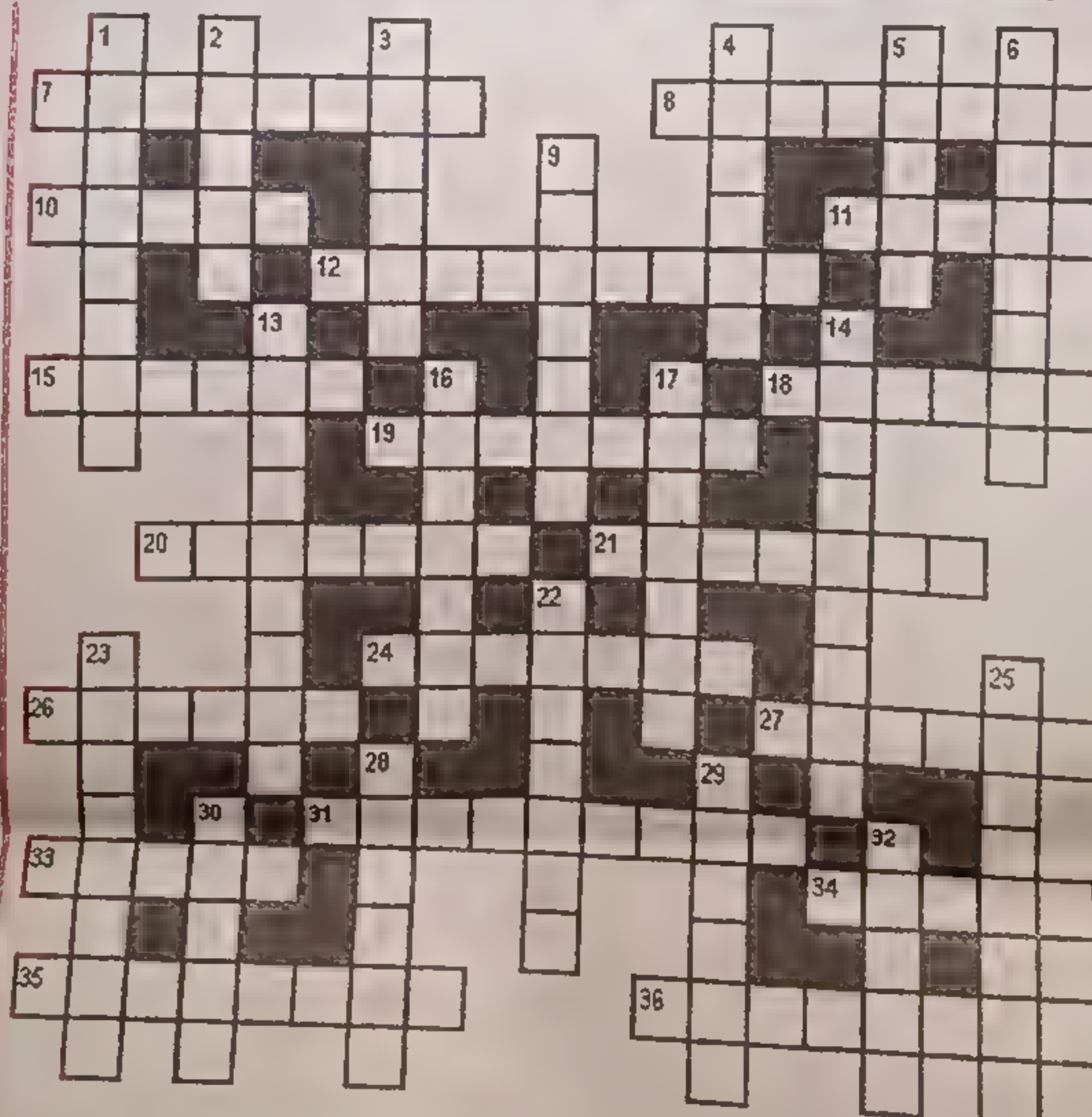
— С твоей или с ее?

Жена спрашивает мужа:

— Милый, а правда, что заяц — самое глупое из всех животных?

КРОССВОРД

Кроссворд с подсказкой, все слова начинаются на букву Б



По горизонтали: 7. Орудие пролетариата. 8. Самая дорогая...

ронительное сооружение. 21. Б...

ся сосед Маргариты, на котором ее домработница Наташа отправилась на бал к Сатане. 34. Вид искусства, в котором СССР был впереди планеты всей. 35. «Желудок» автомобиля. 36. Национальность Инсарова, героя повести И. Тургенева «Накануне»

По вертикали: 1. Место, куда, по утверждению управдома в комедии Л. Гайдая «Бриллиантовая рука», наши люди на такси не ездят. 2. Оно определяет сознание. 3. Его иронично называли «кукурузником», но по-научному самолет такой конструкции называется именно так. 4. Транспортное средство, на котором путешествовал Чичиков. 5. В сказках он кисельный. 6. Его желала родить для «батьюшки-царя» третья сестрица в «Сказке о царе Салтане». 9. Один из самых выдающихся французских писателей, который под портретом Наполеона написал: «То, чего он не достиг мечом, я довершу пером». 13. Второй по значению город Великобритании, узел страны, где сходятся дороги, идущие от всех побережий. 14. Артиллерийский ефрейтор в XIX веке. 16. Этот актер, чтобы сняться в роли циркача Тибула в фильме «Три толстяка» без дублера, выучился ходить по канату. 17. Тюремный суп. 22. Создатель одного из самых известных литературных героев в мировой литературе Фигаро. 23. 10 пудов на Руси. 25. Трибуна для вождя мирового пролетариата. 28. Один из тех, кто тянет судно из воды.

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«ВАРИАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ

по печати.

Свидетельство
№ 014747.

Адрес редакции:
125319, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваша история»

что она попросит, тому сразу достаются эти конфеты. Как вы считаете, кому?

Дети хором:

— Тебе, папа.

Пациентка говорит своему психологу:

— Доктор, мы никогда не ссоримся с мужем.

— Очень плохо, — отвечает врач. — Значит, вы не созданы друг для друга.

Доктор и его жена пришли в театр. В антракте они спустились в буфет. И тут мимо проходит девушка явно легкого поведения и машет ручкой доктору: «Приветик!» Тот говорит жене:

— Не подумай ничего плохого, я знаю ее только с профессиональной стороны.

Жена язвительно спрашивает:

— С твоей или с ее?

Жена спрашивает мужа:

— Милый, а правда, что заяц — самое глупое из всех животных?

— Да, мой зайчик.

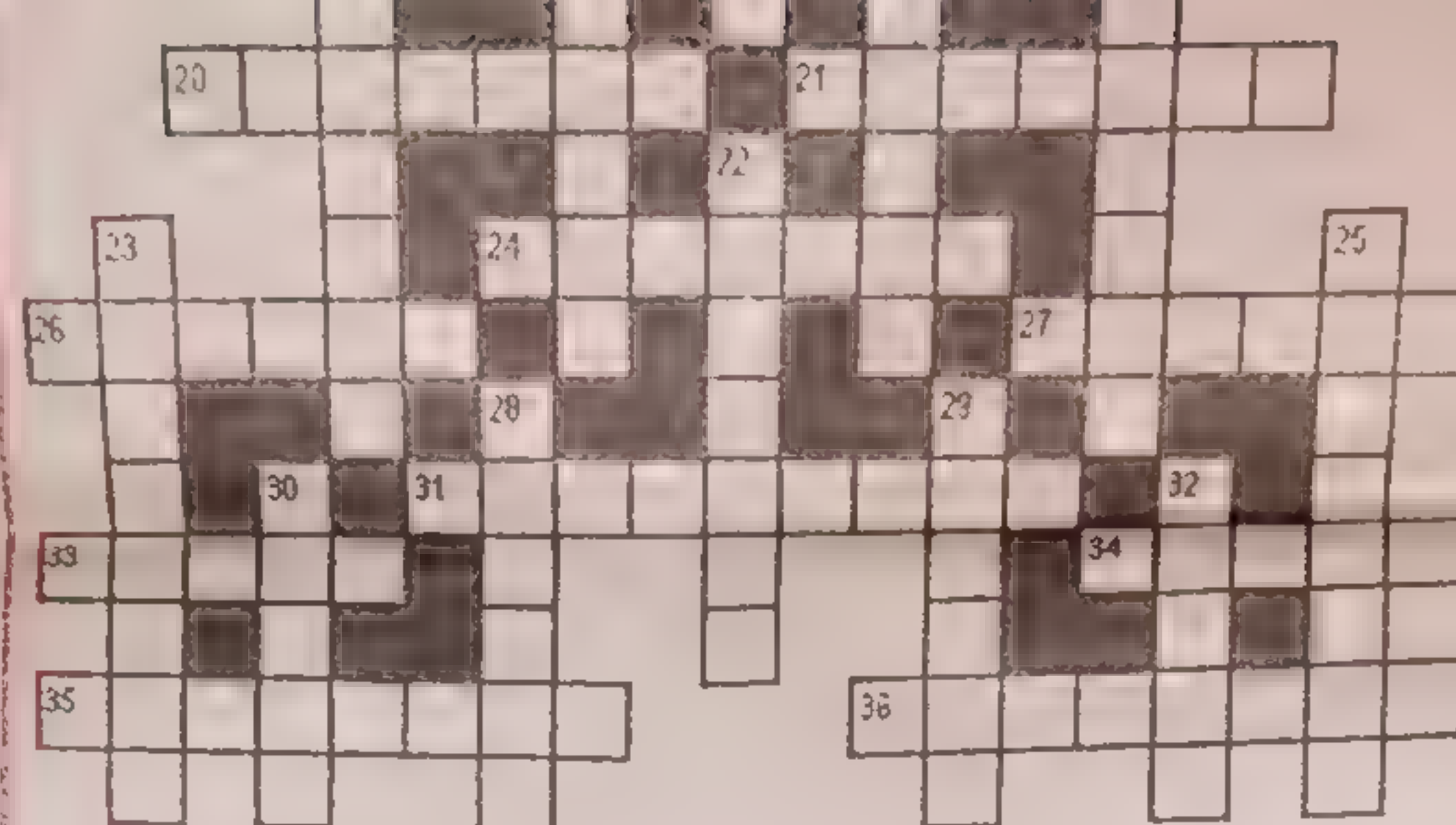
«У меня не муж, а какой-то сексуальный маньяк. И все мои подружки тоже так считают почему-то, хотя я им ничего об этом не говорила».

«Он даже не понял, какую замечательную рекламу мне сделал, когда гонял меня по селу с криком: «Проститутка!»

В походе.

— Зачем ты с собой фотографию тещи берешь?

— Ну вот видишь — дождь, комары, холод... А я на нее посмотрю: Господи, хорошо-то как!



По горизонтали: 7. Орудие пролетариата. 8. Самая яркая роль этого актера — Мюллер в телефильме «Семнадцать мгновений весны». 10. Он не принадлежал ни к какой династии, но тем не менее был русским царем. 11. Болотная птица с длинным клювом, обитающая на всех континентах, кроме Австралии. 12. Русский музыкальный инструмент с тремя струнами. 15. Женская блуза, напоминающая мужскую сорочку; впервые была показана французским модельером в середине 70-х годов XX века. 18. Заглавная героиня романа Г. Флобера. 19. Лошадь, на которой герой повести Л. Толстого Поликушка поехал в город за деньгами. 20. Обо-

ронительное сооружение. 21. Внебрачный сын короля в средневековой Европе. 24. Старый конь ее не испортит. 26. Гибрид белуги и стерляди. 27. Небольшая закусовая. 31. Если падает, то всегда маслом вниз. 33. В него превратил-

Салтане». 9. Один из самых выдающихся французских писателей, который под портретом Наполеона написал: «То, чего он не достиг мечом, я довершу пером». 13. Второй по значению город Великобритании, узел страны, где сходятся дороги, идущие от всех побережий. 14. Артиллерийский ефрейтор в XIX веке. 16. Этот актер, чтобы сняться в роли шкипера Гиббса в фильме «Три толстяка» без дуопола, выучился ходить по канату. 17. Тюремный суп. 22. Создатель одного из самых известных литературных героев в мировой литературе Фигаро. 23. 10 пудов на Руси. 25. Трибуна для вождя мирового пролетариата. 28. Один из тех, кто тянет судно на картине И. Репина. 29. Именно этот танец танцевала осень у А. Розенбаума. 30. Буддийский монах, а в переносном смысле надменное чванливое должностное лицо. 32. Сладкий картофель, распространенный во всей тропической Африке.

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 6

По горизонтали: 7. Установка. 8. «Таксопарк». 10. Брыль. 11. Шнапс. 12. Бергольц. 15. Бирюза. 18. Наташа. 19. Путивль. 20. Винокур. 21. Ариосто. 25. Добрыня. 26. Шнитке. 27. Витали. 31. Бондарчук. 33. «Страх». 34. Браво. 35. Сельдерея. 36. «Работница».

По вертикали: 1. Остролист. 2. Сакля. 3. Свисток. 4. Скальд. 5. Алсны. 6. Крепдешин. 9. Мигание. 13. Язвенники. 14. Капустник. 16. Бутусов. 17. Клиринг. 22. Манхэттен. 23. Трепанг. 24. Шелковица. 28. Болеро. 29. Аукуба. 30. Вальс. 32. Брунс.

ВЫХОДНЫЕ ДНИ ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

КАКОМУ выводу пришел французский ученый-кардиолог Жак Феррьер из Тулузы. На основе анализа данных о поражениях сердца, вызвавших смертельный исход, было выяснено, что в эти дни чаще всего случаются сердечные приступы, инфаркты и инсульты. Все это происходит от того, что долгожданные выходные многие люди посвящают слишком интенсивным и непривычным для сердца нагрузкам, среди которых не последнее место занимает сексуальная активность, пишет «Труд».



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей тела А. Новиков зараживает большую рану за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса, омолаживает кожу на шее за 15 минут. Уже в тринадцатом номере нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове,

человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте-уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берется обучать Кастанеде, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьдесят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью оборел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в

больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предложил землетрясение. 21 февраля, в субботу, передали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и утишении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Среди пациентов А. Новикова тяжелобольные и желающие улучшить свой внешний облик, известные люди и простые труженики, иностранцы и россияне, ветераны и молодежь. Во время всей нашей беседы А.

Новиков стоял у окна и кормил прирученных им птиц. Кормление птиц для него — это способ укрепить связь с духом. Перед тем как угости, я задал заключительный вопрос: — «Кто вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее безмолвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний и восстановлении кожи и любых внутренних органов, например, почек или матки после аборта, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание

и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новых щек и похудение лица — за один-два часа, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венками, застывание язв, ран, ожогов; мгновенное избавление от стрессов, обид, недомоганий; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Мощнейшая зарядка воды. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00

www.novikov777.narod.ru

ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА

в переписку и не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

В номере использованы иллюстрации из журналов «Ваши истории», «Женское здоровье», «Впрок», «Спрос», «Женские секреты», «Лечебник» и др.

Компьютерная верстка Вадим САЙДИН

Тираж 200 000. Цена свободная. Заказ № 14386

Отпечатано в ИД «Медиа-Пресса». 125993, ГСП-3, Москва. А-40, ул. Правды, 24.

Наши индексы 32254 (подписка на полгода) и 42790 (подписка на год) в Объединенном каталоге (зеленая обложка).



ТАК ВЫГЛЯДИТ ОБЛОЖКА НАШЕГО КАТАЛОГА. ТРЕБУЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ СВЯЗИ.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

КОГДА МОЛНИИ
БОЛИ ХЛЕЩУТ
ГЛАЗА

Стр. 3



КОЛИКИ —
НЕПРОТЯЖИМЫЕ
БОЛЕЗНИ

Стр. 5

КОЖКА —
ЛЕКАРСТВО?

Стр. 6



СЛЕТА-
ОЙДЖЕСТ
ТЕХ,
КОМУ
ЗДОРОВ

2



Стр. **5**

**ВОДКА —
ЛЕКАРСТВО?**

Стр. **6**



**БОЛЕЙТЕ...
НА ЗДОРОВЬЕ**

Стр. **10**

природный доктор

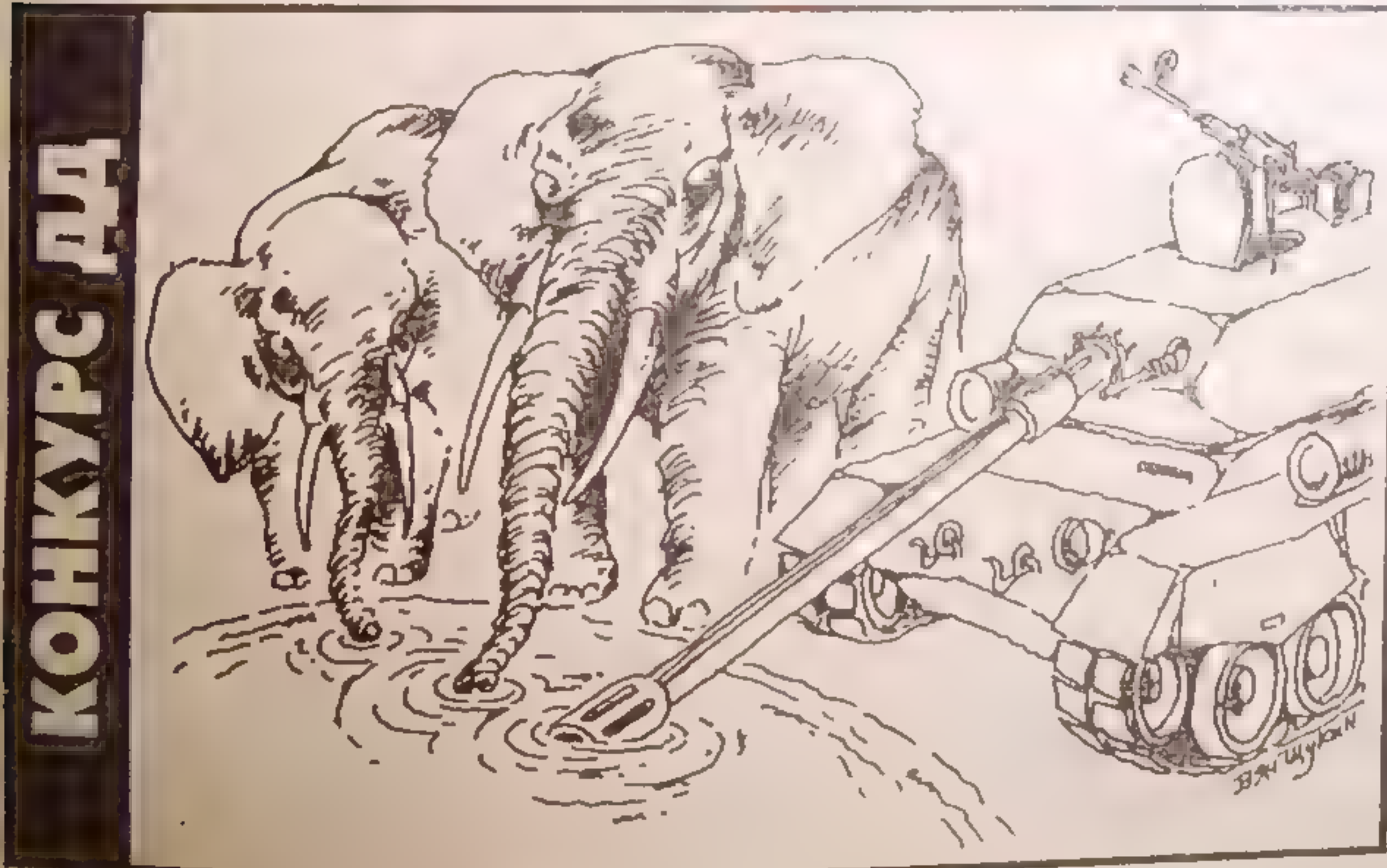


ЗДОРОВЬЕ и ДОЛГОЛЕТИЕ
Консультации врача (095) 236-01-48
Поставки: (095) 237-05-82; 959-99-10
www.edas.ru



НАС УВЛЕКАЮТ НЕСОВПАДЕНИЯ

Стр. **14**



КОНКУРС ДД

БИБЛИОТЕЧКА
«ДОМАШНЕГО
ДОКТОРА»

ПОЛЕЗНО ВАМ

ЧИТАЙТЕ В ПРИЛОЖЕНИИ

**Манжетка
сверкающая**

**Классный фрукт —
сухофрукт**

**Тыквенный сок
исправит спину**

**Еще раз
о скипидарных ваннах**

Со всего света



В ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ НЕ НУЖДАЮТСЯ

В ОЧЕРЕДНОЙ раз медики-исследователи выступают с предупреждением о малой пользе, а иногда и вреде всевозможных искусственных витаминных и прочих добавок в ежедневный рацион питания. И тем не менее аптеки мира забиты красочными упаковками, а фармацевтические компании снимают миллиардные урожаи.

Одно из исследований в этой области проведено в Германии и касается поддержания в должной форме физического состояния здоровых людей, умеренно и регулярно занимающихся спортом. Исследование вызвано прицелом, который взяли на таких лиц не слишком щепетильные фармацевты, убеждающие: занятия спортом непременно нужно сопровождать регулярным приемом всевозможных искусственных витаминных добавок к пище.

Как считают специалисты Германского общества по проблемам питания, сбалансированная, богатая овощами и фруктами диета не нуждается

в каких-либо добавках для лиц, ведущих нормальный здоровый образ жизни. Отличная спортивная форма добавками не поддерживается. Напротив, чрезмерное употребление в чистом виде витаминов, минералов и микроэлементов, которые с трудом усваиваются организмом, может быть весьма вредным.

Исключения могут представить лишь случаи с профессиональными спортсменами, расходующими во время ежедневных длительных тренировок огромное количество энергии. Тогда искусственные добавки под строжайшим наблюдением врача могут оказаться необходимыми. Остальным же людям витаминное голодание явно не грозит.

С выводами немецких специалистов полностью перекликаются и результаты одного из американских исследований. Касалось оно конкретной темы недостатка в организме кальция и последствий этого: от переломов рук и ног и до общего плохого состояния организма. И дело, ока-

зывается, не только в костях, где находится практически весь содержащийся в организме кальций. Но тот один его процент, который содержится не в костях, а в крови, влияет на ритмичность работы сердца, сокращение мускулов, передачу информации по нервной системе, поддержание в должном состоянии соединительных тканей и регулирование свертываемости крови.

Без кальция кровяной поток не останется. Как только организм начинает получать слишком мало кальция из продуктов питания, он заимствуется из костей. Чрезмерное заимствование ведет к развитию такого тяжелого заболевания, как остеопороз. Костная ткань истончается и становится опасно хрупкой. Недостаток кальция ведет к разрушению зубов.

Организм получает кальций в соединении с витамином D. Его усвоению способствуют солнечные лучи, и ежедневные солнечные ванны от 15 минут до 1 часа столь же полезны, как и сохраняющие

кальций физические упражнения.

Смысл рекомендации был прост: пейте больше молока как продукта наиболее богатого кальцием. Кальцием также более всего богаты рыбные консервы из лосося и сардин, которые рекомендуются есть вместе с костями. С учетом других факторов на первое место поставлено молоко с низким содержанием жира. Три стакана снятого молока в день признаны оптимальной нормой.

Но самое главное, что имеет прямую связь с вышеприведенным германским исследованием, это то, что кальций практически не усваивается организмом, если необходимый для его усвоения витамин D поступает в организм не из природных продуктов питания, а в виде искусственных добавок. Более того, исследования показали: искусственное добавление к рациону таблеток кальция на 20 процентов повышало развитие почечных камней. А вот от кальция, полученного прямо из пищи, этого не происходит.

ПОСМОТРУ ВО ЧТО ОДЕТА — РАССКАЖУ ПРО ВСЕ БОЛЕЗНИ

Цвет одежды и любимое блюдо могут подсказать женщине, профилактикой каких внутренних органов ей следует заняться в первую очередь. О восточных методиках диагностики рассказывает врач-диагностик московского отделения фармацевтической компании «Санрайдер» Н. БАЛАШОВА.

— Мне нравится одежда зеленого цвета, что это означает?

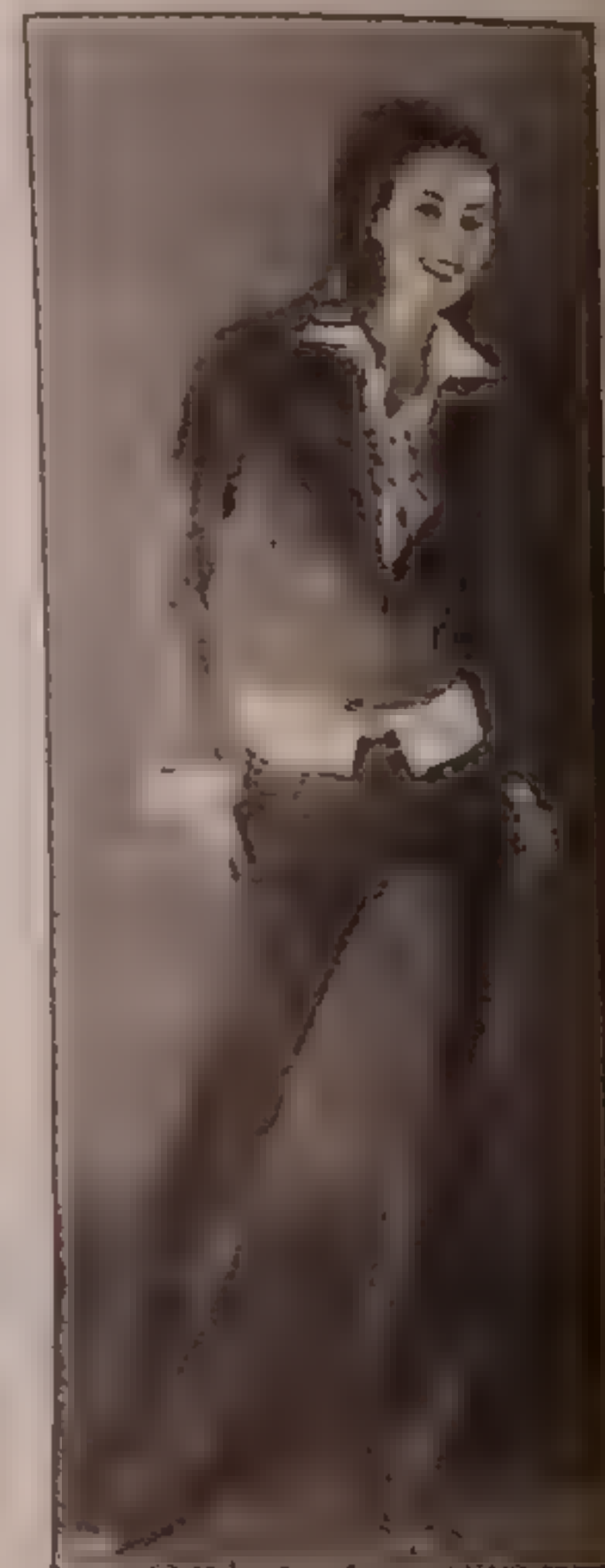
— Вас может беспокоить желчный пузырь или печень. Именно поэтому вы любите лимоны, маринованные огурцы, заправленные уксусом блюда, мясо птицы. Ваше самочувствие, как правило, ухудшается весной. Правильно?

— Да, но как вы это определили?

— Не углубляясь в теорию, скажу главное: восточная медицина рассматривает человека как неотъемлемую часть природы. Поэтому все, что в ней происходит, находит синхронное отражение и в нашем организме. Ветер, дождь, жара, мороз в нем циркулируют в виде энергий ветра, влажности, сухости, тепла, холода, которые вырабатывают определенные внутренние органы. Когда их баланс нарушается, организм вмешивается и на подсознательном уровне подсказывает женщине, каким образом ему помочь.

— Женщинам с какими пристрастиями в еде и одежде следует внимательнее отнестись к себе?

— Тем, кто в одежде предпочитает все от-



зная побудительных причин. А причина заключается в физической слабости толстого кишечника или легких. Кстати, если худая девушка регулярно обесцвечивает волосы, то она потенциально склонна к полноте. С возрастом так и будет.

— Интересно, а может восточная медицина объяснить любовь женщины к юбкам-миди и к брюкам?

— Конечно. Таким образом женщина от-

О ПОЛЬЗЕ МИРРЫ И МОЛИТВЫ

СОК ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК

В ТЕЧЕНИЕ многих лет считалось, что витамин С не обладает побочными эффектами и не чреват передозировкой. Его глотали в больших количествах от простуды, да-



СЛАДКАЯ ПОГИБЕЛЬ

Б РИТАНСКИЕ микробиологи занялись изучением противомикробных свойств меда. Они обнаружили, что в неко-

спортом непременно нужно сопровождать регулярным приемом всевозможных искусственных витаминных добавок к пище.

Как считают специалисты Германского общества по

проблемам питания, обилие

О ПОЛЬЗЕ МИРРЫ И МОЛИТВЫ



В СОСТАВ мирры, известной с библейских времен ароматической смолы некоторых растений Аравии и Северо-Восточной Африки, входит особое вещество, которое уничтожает раковые клетки. Такое открытие сделали специалисты по пищевой химии из американского университета Ратгерса. А вот ученые из итальянского университета Павии утверждают, что чтение молитвы «Ave Maria» благотворно сказывается на здоровье. По мнению врачей, повторение молитвы нормализует дыхание, улучшает работу сердца и легких.

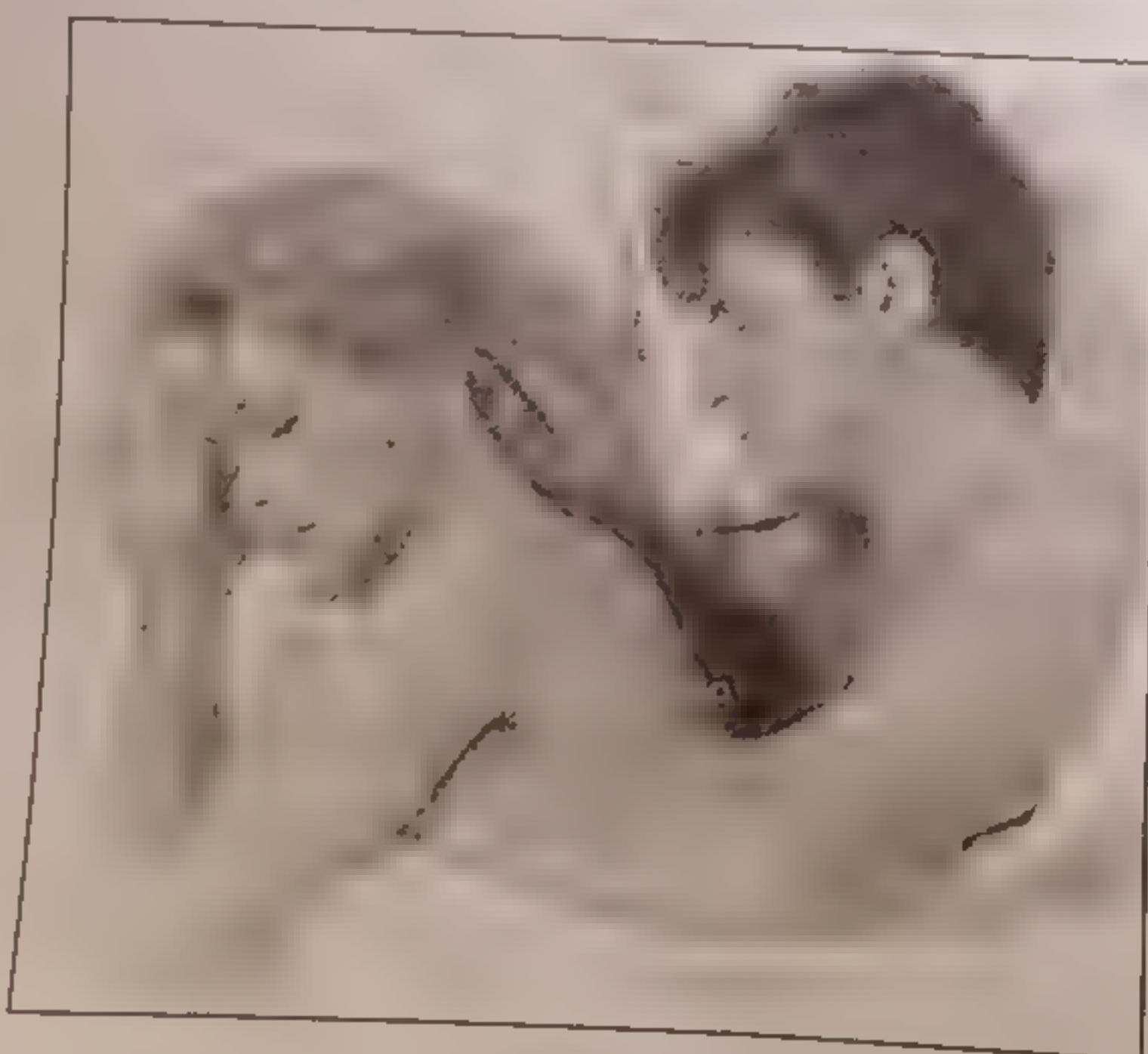
С выводами немецких специалистов полностью переключаются и результаты одного из американских исследований. Касалось оно конкретной темы недостатка в организме кальция и последствий этого: от переломов рук и ног до остеопороза.

СОК ЛУЧШЕ ТАБЛЕТОК

В ТЕЧЕНИЕ многих лет считалось, что витамин С не обладает побочными эффектами и не чреват передозировкой. Его глотали в больших количествах от простуды, применяли в качестве антиоксиданта и противоинфарктного средства, им пытались защититься от рака и катаракты. Однако недавнее исследование заставляет усомниться в абсолютной безобидности привычной нам с детства «аскорбинки».

В группе 30 здоровых женщин и мужчин, которые в течение шести недель получали по 500 миллиграммов витамина С, у достоверного большинства были обнаружены повреждения ДНК, в частности ее адениновых оснований. Как оказалось, искусственный витамин С в высоких концентрациях обладает свойствами не только антиоксиданта, но и прооксиданта, то есть вещества, которое способствует повреждению свободными радикалами органических молекул.

Нечто подобное предсказал еще несколько десятилетий назад Виктор Герберт, профессор Нью-Йоркской школы медицины. В лабораторных опытах он обнаружил, что витамин С, введенный в организм в виде таблеток, стимулирует превращение



становится опасным разрушением. Недостаток кальция ведет к разрушению зубов.

Организм получает кальций в соединении с витамином D. Это усвоению способствуют солнечные лучи, и ежедневное солнечное ванночки от 15 минут до 1 часа в зависимости от времени года и состояния здоровья.



безобидных соединений железа в очень опасные железистые компоненты, которые и наносят значительный ущерб как отдельным молекулам ДНК, так и сердечно-сосудистой системе.

Причем подобные нежелательные превращения в организме отмечаются лишь после введения искусственного витамина С, а естественные его источники — апельсиновый и лимонный соки, черная смородина и так далее — никакого вредного воздействия на организм человека не оказывают. Да и доза суточного потребления, рекомендованная здоровым взрослым, составляет всего лишь 60 миллиграммов.

а в виде искусственных добавок. Более того, исследования показали, что прием таблеток кальция на 20 процентов повышал развитие почечных камней. А вот от кальция, поступающего из пищи, этого не происходит.

СЛАДКАЯ ПОГИБЕЛЬ

Б РИТАНСКИЕ микробиологи занялись изучением противомикробных свойств меда. Они обнаружили, что в некоторые сорта природного лакомства входят еще не изученные ферменты, обладающие настолько сильным бактерицидным действием, что справляются даже со стафилококками, не поддающимися воздействию мощных антибиотиков.

ЛЕКАРСТВО ИЗ ТАРАКАНОВ

К ИТАЙСКИЕ ученые работают над созданием новых видов лекарств, используя в качестве сырья тараканов.

В организме этих насекомых обнаружены специфические биологически активные вещества, которые и будут входить в современные суперпрепараты.

ЖЕНЩИНЫ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ПОТОМУ ЧТО СПЯТ ЛУЧШЕ?

Ж ЕНЩИНЫ живут дольше мужчин, потому что лучше спят. Такую гипотезу выдвинули ученые из университета американского штата Пенсильвания.

Они провели исследования того, как готовятся ко сну, насколько крепко спят в течение ночи и как просыпаются мужчины и женщины. Наблюдения показали, что генетически женский организм лучше приспособлен к тому, чтобы просыпаться среди ночи, когда женщина встает, например, кормить ребенка. Именно поэтому ей лучше удается засыпать.

Исследователи зафиксировали и глубину сна мужчин и женщин в течение ночи. К их немалому удивлению обнаружилось, что при прочих равных

рози в нем циркулируют в виде энергии ветра, влаги, сухости, тепла, холода, которые вырабатывают определенные внутренние органы. Когда их баланс нарушается, организм испытывает и на подсознательном уровне подсказывает женщине, каким образом ему помочь.

— Женщинам с какими пристрастиями в еде и одежде следует внимательнее отнестись к себе?

— Тем, кто в одежде предпочитает все оттенки красного цвета, а по утрам обязательно горький черный кофе или свежесваренный крепкий чай. Тем, кто неравнодушен к пиву и с удовольствием ест баранину. Эти увлечения говорят о том, что организму не хватает тепла, что следует позаботиться о сердце и тонком кишечнике.

— Как бы организм ни «настаивал», вряд ли полная женщина заполнит свой гардероб белыми костюмами, визуально увеличивающими объемы тела.

— Да, полная дама отвергнет белую одежду, но ее неосознанное желание похудеть, то есть восполнить энергию сухости, все равно проявится через белый цвет. Она перекрасится в блондинку, не

зная побуждающих причин. А причина заключается в физической слабости толстого кишечника или легких.

Кстати, если худая девушка регулярно обесцвечивает волосы, то она приближается к полноте. С возрастом так и будет.

— Интересно, а может восточная медицина объяснить любовь женщины к юбкам-миди и к брюкам?

— Конечно. Таким образом женщина откликается на избыточность холода в организме, которая обусловлена ее предрасположенностью к заболеваниям почек, мочевого пузыря. Вспомните, как активно срабатывают эти органы, если мы промерзли на ветру или искупались в холодном море. И что мы делаем в таких случаях? Согреваемся всеми доступными средствами. Нечто подобное происходит и на подсознательном уровне. Организм пытается согреться, подсказывая женщине максимально закрытые наряды — удлиненные юбки, брюки.

А вот когда организм нуждается в холоде, женщина перестает ограничивать себя в соленом и предпочитает черный цвет.

Анна Панкратова

По материалам «Экстра-пресс», «Труд-7», «АиФ. Здоровье», «Лечебник».

КОГДА МОЛНИИ БОЛИ ХЛЕЩУТ ТЕЛО

Проквизило — и острейшая боль пронзила ваше тело. Молнии боли ударили в лицо, бьют и бьют по ребрам. Это невралгия, пожалуй, самая болезненная из всех болей. Как с этим бороться?

ПРИСТУП ОСТРОЙ БОЛИ

Невралгия — заболевание периферических нервов, сопровождающееся приступами сильной боли и вегетативными проявлениями: судорогами, похолоданием кожи, потливостью, слезотечением, повышенным слюноотделением. Приступы могут продолжаться от нескольких минут до нескольких часов, усиливаясь при отеках, волнении, испуге, охлаждении.

По статистике, наиболее распространены невралгия тройничного нерва, невралгия затылочного нерва и межреберная невралгия.

ВЕТВИ БОЛИ

Невралгия затылочного нерва проявляется ломящими болями в области шеи и затылка, постепенно распространяющимися из затылка в висок и глаз.

Боли усиливаются при поворотах головы, прикосновении к шее, чихании и кашле. При сильных приступах возникают тошнота и рвота.

Невралгия межреберная сопровождается опоясывающими болями в грудной клетке, поражая одно, реже два и три межреберья. Боли носят постоянный ноющий характер, усиливаясь при ходьбе, глубоком дыхании, поворотах туловища и прикосновении к ребрам и межреберным промежуткам.

Межреберную невралгию легко спутать с болями, возникающими при заболеваниях сердца, легких, плевры и при опоясывающем лишае.

Невралгия тройничного нерва проявляется приступами сильных болей, возникающих обычно при разговоре или во время еды. Боль можно вызвать, случайно прикоснувшись к «курковым» зонам — точкам выхода нерва. Тройничный нерв условно можно представить в виде «дерева» с тремя ветвями: первая тянется ко

лительный процесс способствует сужению костных отверстий, через которые проходят ветви нерва.

Затылочная и межреберная невралгии бывают вызваны заболеваниями позвоночника, внутренних органов, опухолями, как доброкачественными, так и злокачественными.

МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА?

Невралгии составляют большую проблему для врача-невролога, так как крайне трудно поддаются лечению.

Больным назначают седативные препараты, карбамазепин, тегретол, финлепсин, ацетилсалициловую кислоту, амидопирин. Пока-

ке. В этом случае помогают небольшие, размером с рублевую монету кусочки перцового пластыря, наклеенные на зоны боли. Или попытайтесь «раздавить» невралгию. Слегка надавливая на кожу, установите, где боль наиболее острая, и несколько раз нажмите на это место пальцем, слегка поворачивая его по часовой стрелке, словно ввинчивая в тело. Ощущения при этом будут очень болезненными, но если вы терпеть и продолжать массировать эту точку несколько минут, то боль отпустит.

ПРИРОДА ПРОТИВ БОЛИ

С давних пор для лечения невралгии применяются седативные

стояной платок. В течение двух часов два-три раза меняйте листья на свежие. Эту процедуру следует повторять при каждом приступе боли.

Важны и **прогревающие процедуры**: сварите вкрутую куриное яйцо. Пока оно горячее, очистите его, разрежьте пополам и обе половинки приложите к месту, где боль ощущается сильнее всего. Держите до тех пор, пока яйцо не остынет.

Для предотвращения отеков лица и головы показан мочегонный чай: смешайте две части

Для растираний.

1. Одну часть сухих клубней безвременника осеннего залейте двенадцатью частями уксуса. Настаивайте 2 недели. Растирайте больное место два-три раза в день.

Курс лечения — до прекращения болей.

2. Три столовые ложки почек гополя черного залейте четырьмя стаканами кипятка. Кипятите пять минут, затем настаивайте четыре часа. Употребляйте для сидячих ванн и примочек.

При **невралгии тройничного нерва**: одну часть язычковых цветков подсолнечника залейте пятью частями 40-процентного спирта, настаивайте в темном теплом месте в течение двух недель, периодически встряхивая, затем процедите. Принимайте по 30-40 капель два-три раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3-4 недели.

При **невралгии второй ветви тройничного нерва**, если боль сконцентрирована внутри ноздри: закапывайте в нос по 3 капли лимонного сока в течение 2-3 дней.

Не стоит забывать и о возможности **ароматерапии**. 2-3 капли гвоздичного эфирного масла воскурите в ароматизаторе на ночь.

Биоэнергетики считают, что невралгия — показатель пробоя в энергетическом поле. Для восстановления энергетического равновесия выполняйте следующую оздоравливающую процедуру.

Утром натощак, за час до еды, сядьте в тихой комнате. Рукой, находящейся на противоположной источнику боли стороне тела,

«снимайте» с пораженного невралгией места отрицательную энергию такими движениями, будто вы счищаете прилипший к одежде пух. Постепенно спускайтесь от больного места вниз на 20-30 см. Избавляйтесь от отрицательной энергии в течение 5-7 минут. Затем сделайте паузу и посидите 30 секунд, вдыхая через нос и выдыхая через рот. После того, как вы почистили «больную» половину тела, таким же образом почистите вторую половину.

Невралгия межреберных нервов сопровождается опоясывающими болями в грудной клетке, поражая одно, реже два и три межреберья. Боли носят постоянный ноющий характер, усиливаясь при ходьбе, глубоком дыхании, поворотах туловища и прикосновении к ребрам и межреберным промежуткам.

Межреберную невралгию легко спутать с болями, возникающими при заболеваниях сердца, легких, плевры и при опоясывающем лишае.

Невралгия тройничного нерва проявляется приступами сильных болей, возникающих обычно при разговоре или во время еды. Боль можно вызвать, случайно прикоснувшись к «курковым» зонам — точкам выхода нерва. Тройничный нерв условно можно представить в виде «дерева» с тремя ветвями: первая тянется ко лбу, вторая — к щеке, слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти, а третья — к нижней челюсти. Болевой приступ начинается по ходу ветвей нерва, но вскоре боль распространяется по всему лицу.

Часто встречается сочетание невралгии первой и второй ветвей, иногда — трех ветвей одновременно. Это наиболее тяжелый вариант заболевания, который может сопровождаться болевыми шоками и потерей сознания.

ОТКУДА БОЛИ?

Причиной невралгии могут быть травмы, инфекции, переохлаждения, реже — сильные перегревания организма.

Невралгия тройничного нерва нередко становится осложнением после пульпита, периодонтита, гайморита, особенно если воспа-

лительный процесс способствует сужению костных отверстий, через которые проходят ветви нерва.

Затылочная и межреберная невралгии бывают вызваны заболеваниями позвоночника, внутренних органов, опухолями как доброкачественными, так и злокачественными.

МЕДИЦИНА БЕССИЛЬНА?

Невралгии составляют большую проблему для врача-невролога, так как крайне трудно поддаются лечению.

Больным назначают седативные препараты, карбамазепин, тегретол, финлепсин, ацетилсалициловую кислоту, амидопирин. Пока-

же. В этом случае помогают небольшие, размером с рублевую монету кусочки перцового пластыря, наклеенные на зоны боли. Или попытайтесь «раздавить» невралгию. Слегка надавливая на кожу, установите, где боль наиболее острая, и несколько раз нажмите на это место пальцем, слегка поворачивая его по часовой стрелке, словно ввинчивая в тело. Ощущения при этом будут очень болезненными, но если вытерпеть и продолжать массировать эту точку несколько минут, то боль отпустит.

ПРИРОДА ПРОТИВ БОЛИ

С давних пор для лечения невралгии применяются седативные

средства. В течение двух часов два-три раза меняйте листья на свежие. Эту процедуру следует повторять при каждом приступе боли.

Важны и **прогревающие процедуры** — сварите крутую куриное яйцо. Пока оно горячее, очистите его, разрежьте пополам и обе половинки приложите к месту, где боль ощущается сильнее всего. Держите до тех пор, пока яйцо не остынет.

Для предотвращения **отсков** лица и головы показан мочегонный чай: смешайте две части ягод можжевельника и по одной части

Невралгия составляет большую проблему для врача-невролога, так как крайне трудно поддается лечению. Невралгией тройничного нерва чаще всего страдают женщины 50-60 лет, причем заболевание обычно поражает правую сторону тела.

заны сухое тепло, УВЧ-терапия, ультразвук, электрофорез новокаина. При тяжелом течении возможно хирургическое вмешательство — иссечение нерва.

Лечение невралгии тройничного нерва, ставшей осложнением гайморита или кариеса, бессмысленно при отсутствии лечения придаточных пазух и зубов.

ПРИЖГИТЕ И РАЗДАВИТЕ

Иногда при межреберной невралгии может показаться, что боль сосредоточена в одной точ-

(успокаивающие) средства, помогающие **предотвратить начало приступа**: смешайте по одной части измельченных корней валерианы и шишек хмеля и по две части листьев мяты перечной и трилистника водяного. Две столовые ложки смеси залейте стаканом кипящей воды и нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут. Затем охладите 45 минут, процедите, отожмите и доведите объем кипяченой водой до полного стакана. Принимайте по 1/4-1/3 стакана один-два раза в день после еды. Курс лечения — один месяц.

Чай, **успокаивающий боль**: измельчите в равных частях сухую кожуру апельсина и листья мяты. Одну столовую ложку смеси заварите стаканом крутого кипятка, закройте крышкой, настаивайте 10 минут, затем процедите. Добавьте 1 чайную ложку настойки валерианы. Пейте по одному стакану два-три раза в день с медом по вкусу. Курс лечения — один месяц.

Параллельно необходимо принимать **местные обезболивающие средства**:

1. Две столовые ложки травы руты залейте стаканом спирта, настаивайте в плотно закрытой бутылочке в течение недели. Делайте примочки во время каждого приступа боли.

2. Сорвите с комнатной герани обыкновенной несколько зеленых листьев, приложите на льняной салфетке листьями к коже, прибинтуйте. Сверху повяжите шер-

стяной платок. В течение двух часов два-три раза меняйте листья на свежие. Эту процедуру следует повторять при каждом приступе боли.

При **межреберной невралгии** принимайте ванны с шалфеем: четыре столовые ложки листьев шалфея залейте одним стаканом теплой воды, настаивайте один час. Вылейте настой в ванну (37 градусов) и добавьте 4 столовые ложки морской соли. Принимайте ванну на ночь в течение 5-10 минут. Курс лечения — 10 ванн.

Невралгия — показатель пробоя в энергетическом поле. Для восстановления энергетического равновесия выполняйте следующую оздоровительную процедуру.

Утром натощак, за час до еды, сидите в тихой комнате. Рукой, находящейся на противоположной источнику боли стороне тела, «снимайте» с пораженного невралгией места отрицательную энергию такими движениями, будто вы счищаете прилипший к одежде пух. Постепенно спускайтесь от больного места вниз на 20-30 см. Избавляйтесь от отрицательной энергии в течение 5-7 минут. Затем сделайте паузу и посидите 30 секунд, вдыхая через нос и выдыхая через рот. После того, как вы почистили «больную» половину тела, таким же образом почистите противоположную, «здоровую» половину. Вся процедура занимает 10-15 минут. После процедуры очистите помещение от отрицательной энергии. Для этого зажгите свечу и пройдитесь по комнате, останавливаясь на 30-50 секунд в каждом углу, а на том месте, где вы проводили процедуру, постоите со свечой в течение одной минуты.

ПРИЛОЖИ К ЩЕКЕ СОБАКУ

В выгодном положении оказываются владельцы собак и кошек. Давно замечено, что собачья и кошачья шерсть снимает приступы невралгии. Немытую собачью шерсть заверните в марлю, чтобы получилась небольшая «подушка» примерно 20x20 см. Приложите сверток с шерстью к больному месту, примотайте платком, полотенцем и, даже если боль прошла почти сразу, носите 6-8 часов не снимая.

Можно просто прижаться к собачьему боку больным местом — приступ пройдет через несколько минут, пишет Л. Груздев в «Целебнике».

"МУЖИК-КОРЕНЬ" ПРОТИВ РАКА

15 лет и вся жизнь потребовалась Игорю Бойко, чтобы создать уникальные противораковый сбор из лечебных трав. Автор дал ему символическое название: «Живица». Эффективность этого сбора признана официально. Бойко получил патент РФ (№ 2028808) на изобретение, не имеющее аналогов в медицинской практике, а люди — надежду на то, что страшное заболевание может быть побеждено.

Изучая растение в экспедициях, однажды в Забайкалье Бойко услышал о неведомом «мужик-корне», которым здешние врачеватели успешно лечат опухоли. Тогда и родилась идея собрать все растения, помогающие излечиться от рака. Ведь в каждом регионе нашей родины есть свои излюбленные средства. В результате вслед за отдельным противораковым сбором сложился целый фитотерапевтический комплекс «Живица», состоящий из десятков растений, структурированных в несколько сборов, где объединилась целебная сила всей родной земли.

Живых примеров, когда противораковые сборы Бойко совершили чудо, спасали от смерти, уже не мало. Вот два из них. У Филипповой Н.В. из Москвы обнаружился рак поджелудочной железы третьей стадии. После трех курсов лечения сборами «Живица» опухоль значительно уменьшилась, боли прошли, пациентка встала с постели, хлопотает по хозяйству.

В.И. Гатченко из Харькова был поставлен диагноз: рак легких, четвертая стадия. По прогнозам, оставалось 2-3 месяца жизни. Через полгода лечения сборами «Живица» легкие больного оказались абсолютно чистыми.

Я была счастлива узнать о таком сподвижнике, как Бойко, который своими травами спасает людям жизнь. Я счастлива, что могу рассказать об этом всем нуждающимся в помощи. Они могут обратиться по адресу: 129223, Москва,

проспект Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», центр «Живица». Телефон (095) 181-94-32, с 11.00 до 18.00 (без выходных) 743-51-23

Татьяна Абрамова

Консультирует врач

СИЛЬНАЯ ПРОСТУДА? ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ ОТМЕНЯЕТСЯ

Все мы знаем, насколько коварен грипп. Однако сегодня познакомим вас и с неожиданным для многих из нас выводом, к которому пришел американский доктор Пол Коркоран, специалист по медицинской реабилитации. Он утверждает, что постельный режим при простуде или гриппе может принести больше вреда, чем пользы.

МОТИВИРУЕТ свое утверждение тем, что при высокой температуре уже через несколько дней в ногах могут образоваться тромбы, вполне реально и воспаление мочеполовых органов, а если заложена грудь и вы лежите 24-48 часов — вероятна пневмония.

Доктор Коркоран утверждает, что пациенты в большей степени страдают от последствий строгого постельного режима, чем от основного заболевания: «Жертвы постельного режима потом неделями восстанавливают функции органов и лечат возникшие осложнения». Статистика, собранная в американском Реабилитационном центре, подтверждает это высказывание.

Что же предлагают американские медики? Если температура высокая, лучше всего сидеть в удобном кресле или в крайнем случае полулежать в постели. Каждый час желательна вставать и прохаживаться по квартире. И еще совет. Потянитесь, выпейте стакан воды, сходите в ванную, переключите телевизор на другую программу, поешьте за столом. Словом, не лежите в постели постоянно.

Чтобы не заразить окружающих, в комнате разложите разрезанные дольки лука для дезинфекции воздуха. Можно ежедневно на ночь съедать 1-2 дольки чеснока или 1/4 луковицы в виде утренних салатов. Растительная пища одновременно хорошо эвакуирует из организма яды.

Обтирайтесь каждый день «морской» водой: на литр воды столовая ложка с горкой поваренной соли. Хорошо бы туда добавить несколько капель йода, чтобы сделать раствор еще более «морским». Соли возбуждают подкожные эндокринные железы, которые вырабатывают гормоны, ответственные за наш иммунитет.

Для полоскания горла этот раствор нужно прокипятить. А чтобы он стал еще целебнее, добавьте пару ложек травы череды или календулы или столовую ложку цветков ромашки, измельченной смолы ели или сосны. Вы получите прекрасное средство предупреждения ангины, фарингитов, ларингитов. Даже если вы уже простужены, тоже поможет.

Для профилактики гриппа можно использовать:

- 1 лимон положить на минуту в горячую воду, пропустить через мясорубку (вместе с цедрой), смешать со 100 граммами мягкого сливочного масла и 1-2 столовыми ложками меда. Использовать как обычное масло.
- Масло растительное выдержать 30-40 минут на водяной бане, охладить. Мелко нарезать 3-4 дольки чеснока и 1/4 луковицы, залить маслом. Через 2 часа процедить и смазывать этим настоем слизистую носа.
- 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/4 чайной ложки меда, настаивать 30 минут (закапывать в нос).

Ну, а если вы все же заболели, используйте следующие советы:

Немедленно выпейте столовую ложку сока красной свеклы и пожуйте смолу ели или сосны, а после еды перед сном — дольку чеснока.

Если началась ангина, как можно быстрее сделайте такой настой: 2 части шалфея, по 1 части эвкалипта, ромашки, соевых почек, плодов аниса, календулы, мяты, душицы, донника. Главное в этом сборе — листья шалфея, остальные компоненты соберите по возможности. Положите столовую ложку трав в стакан кипятка и поместите его на 20 минут в кастрюлю с кипящей водой, выждите 15 минут и двумя столовыми ложками отвара как следует прополощите горло. Повторяйте полоскания 3-4 раза в день. А в перерывах между полосканиями хорошо бы пососать листочек алоэ или ломтик лимона, советует «Спортивная жизнь России».

УПРЕДИТЬ ИНСУЛЬТ

Нарушение мозгового кровообращения — инсульт — все чаще становится причиной тяжелой инвалидности, а нередко и летального исхода. Медики пытаются найти эффективные методы лечения этого грозного недуга, но, как и во многих других случаях, болезнь легче предупредить, чем излечить...

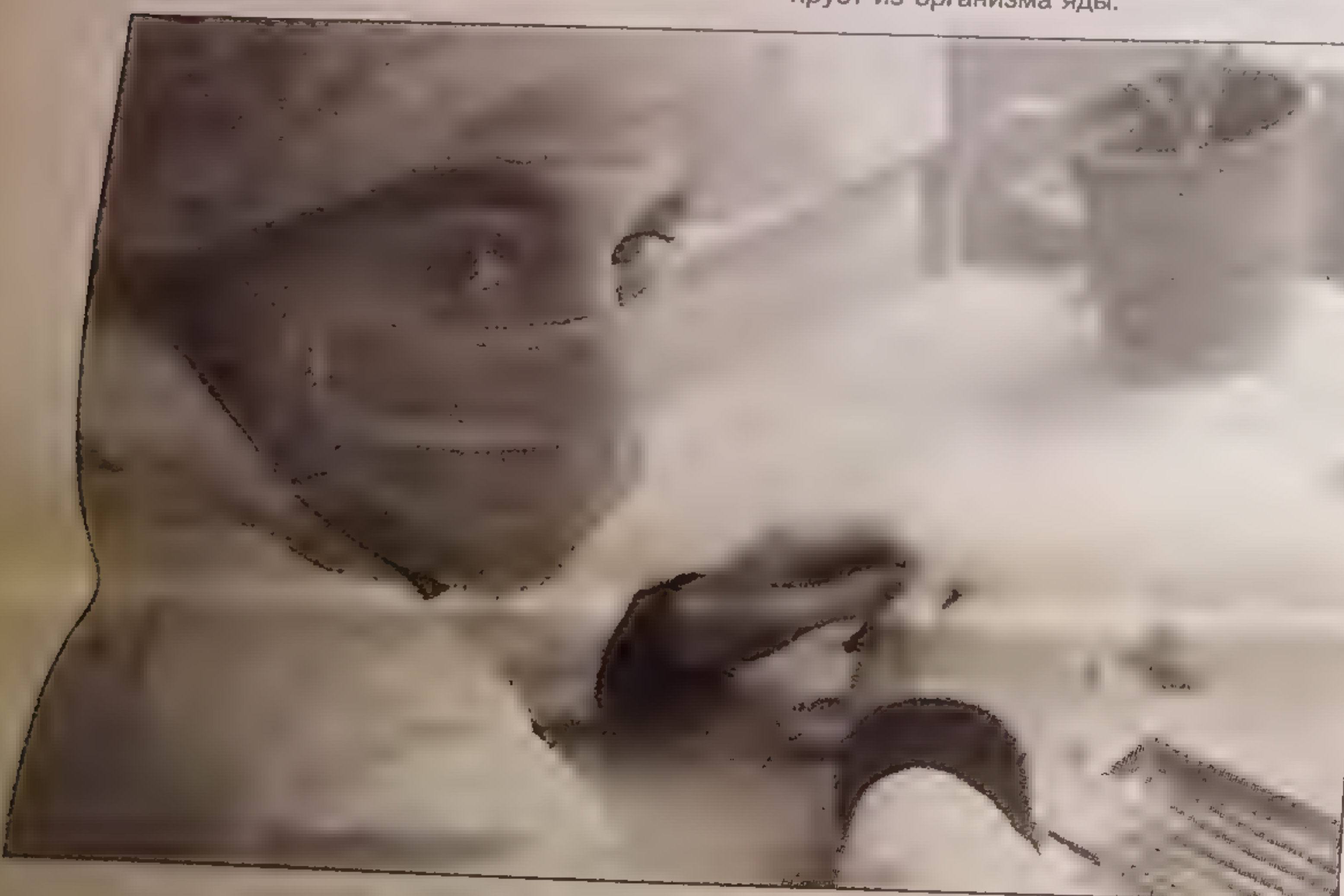
ОДНИМ из препаратов, применяемых для профилактики и лечения острого ишемического инсульта, является глицин, представляющий собой аминокислоту, улучшающую метаболические процессы в тканях мозга.

Нередко к развитию инсульта приводит повышение артериального давления, вызванное эмоциональным возбуждением, климактерическим синдромом, а то и просто хорошим застольем и тяжким похмельем. В этих случаях в организме активизируется выброс гормональных веществ, приводящих к изменению его функционального состояния. Например, биологически активные вещества — катехоламины, вступая в действие со специфическими рецепторами, становятся причиной повышения артериального давления. Как показали исследования, в таких случаях глицин нейтрализует «катехоламиновый удар» по сосудам.

Врачи рекомендуют всем, страдающим гипертонией, и тем, кому за 60, применять глицин как базовый препарат для поддержания артериального давления на обычном для каждого человека «рабочем» уровне.

Принимать препарат необходимо регулярно 3 раза в день по 1-2 таблетки под язык в течение месяца, затем повторить курс после 2-3 недельного перерыва. Особенно такие курсы важны осенью и весной.

В стрессовых ситуациях, при резкой смене погоды, когда особенно вероятны сосудистые реакции со скачками артериального давления, рекомендуется положить под язык или за щеку сразу 3 таблетки глицина, чтобы предупредить гипертонический криз. Возможна и другая схема приема глицина, которую врачи обычно рекомендуют женщинам во время климакса: при этом глицин два раза в неделю принимают по 5 таблеток 1 раз в день, сообщают «Российские вести».



ТРАВЫ И ПИЯВКИ ЛЕЧАТ ЩИТОВИДКУ

СРЕДИ населения широко распространены заболевания щитовидной железы, сопровождающиеся появлением узлов. 90-95% всех заболеваний этого органа внутренней секреции падает именно на женщин.

Узлы принято делить на «горячие», секретирующие большое количество гормонов, «теплые», вырабатывающие такое же количество гормонов, что и нормальная ткань железы, и, наконец, «холодные», не обладающие свойством гормонопродуцирующей ткани.

Чаще всего горячим узлом оказывается так называемая токсическая аденома щитовидной железы. Это доброкачественная опухоль, вырабатывающая подчас огромное количество тиреоидных гормонов. В следствие этого клиническая картина формируется из симптомов гипертиреоза (в лучшем случае) или тиреотоксикоза (в худшем).

Больной испытывает постоянную жажду и голод, худеет, несмотря на отменный аппетит. Отмечается мелкое дрожание конечностей и даже всего тела. Больной крайне раздражителен, беспокоен, часто плачет. Иногда появляются так называемые глазные симптомы: выпирание глаз из глазной щели, выраженный блеск глаз, «гневный взгляд» и так далее. Частота сердечных со-

кращений значительно повышена, сердце работает с перебоями. Основная причина обращения таких пациентов к врачу — серьезные нарушения сердечного ритма. Нужно отметить, что применение лекарственных растений в составе сборов дает возможность подействовать как на самое железу, так и устранить некоторые тягостные симптомы тиреотоксикоза.

Так, например, применяются кардиотропные растения с целью нормализации сердечного ритма, урежения сердечных сокращений, устранения болей и дискомфорта в области сердца. К этой категории относятся такие растения, как боярышник кроваво-красный, проломник, мята полевая, пустырник сердечный.

Особого внимания заслуживают растения, одновременно обладающие свойствами снижать функцию щитовидной железы, защищать сердце от токсического воздействия и снижать артериальное давление. Вот эти травы: шандра обыкновенная, эюник европейский, звездчатка средняя (мокрец), шлемник байкальский.

Практически для всех перечисленных растений характерно наличие седативного, успокаивающего эффекта, который так необходим при гипертиреозе.

На наше счастье природа так создала человека, что из общего числа всех узлов в щитовидной железе злокачественные опухоли и токсическая аденома встречаются не очень часто. Подавляющее большинство составляют доброкачественные узлы, возникающие на фоне аутоиммунного тиреоидита. Так называют воспалительное заболевание, характеризующееся агрессией иммунной системы против тканей собственной щитовидной железы. В результате этого клетки гибнут и гормонопродуцирующая функция падает. Возникает состояние дефицита тиреоидных гормонов в организме — гипотиреоз.

На настоящий момент именно гипотиреоз считается иницирующим аспектом образования узлов в щитовидной железе.

Для того чтобы остановить образование узлов и повернуть этот процесс вспять, не-

Если началась ангина, как можно быстрее сделайте такой настой: 2 части шалфея, по 1 части эвкалипта, ромашки, соевых почек, плодов аниса, календулы, мяты, душицы, донника. Главное в этом сборе — листья шалфея, остальные компоненты соберите по возможности. Положите столовую ложку трав в стакан кипятка и попейте его на 20 минут в теплом виде. Если ангина подой, пейте 15 минут и двумя столовыми ложками отвара как следует прополощите горло. Повторяйте полоскания 3-4 раза в день. А в перерывах между полосканиями хорошо бы пососать листочек алоэ или ломтик лимона, советует «Спортивная жизнь России».

При приеме препаратов по 1-2 таблетки под язык в течение месяца, затем повторить курс после 2-3 недельного перерыва. Особенно такие курсы важны осенью и весной. В стрессовых ситуациях, при резкой смене погоды, когда особенно вероятны сосудистые реакции со сгустками атеросклеротического материала, можно предотвратить гипертонический криз. Возможна и другая схема приема глицина, которую врачи обычно рекомендуют женщинам во время климакса: при этом глицин два раза в неделю принимают по 5 таблеток 1 раз в день, сообщают «Российские вести».

обходимо реализовать два терапевтических направления: восполнить дефицит тиреоидных гормонов в организме, что приведет к снижению выработки тиреотропного гормона гипофизом и снимет избыточную стимуляцию с клеток щитовидной железы, и притупить агрессию иммунной системы в железе.

Первое направление классическая эндокринология реализует путем назначения L-тироксина. Данный препарат, а также его аналоги представляют собой синтетический аналог одного из гормонов щитовидной железы. Тироксин (Т₄) — это сложное белковое соединение, содержащее в своем составе четыре атома йода.

В процессе синтеза тироксина в щитовидной железе последовательно происходят четыре этапа, называемых йодированием. Из названия ясно, что в результате каждого этапа производится вещества, содержащие один (монойодтиронин), два (дйодтиронин), три (трийодтиронин) и, наконец, четыре (тироксин) атома йода. Исходным веществом для синтеза служит йодид, образующийся при диссоциации йодидов калия и натрия. Для каждого этапа синтеза требуются определенные затраты энергии.

Понимание этих моментов важно для выбора растений, используемых в лечении аутоиммунного тиреоидита, а также узлов, возникающих на его фоне.

Растения в своем составе содержат йод в различном виде. Одни травы содержат йодид, остатки йодистой кислоты. В других же растениях присутствует дйодтиронин.

Действие растений, содержащих дйодтиронин, напоминает эффект L-тироксина. Однако травы действуют несравненно более мягко, что важно при повышенной чувствительности к L-тироксину со стороны сердца, а также при развитии аллергической или нейтропенической реакции на препарат.

Итак, наиболее подходящими растениями для лечения узлов в щитовидной железе при гипотиреозе являются дрок красильный, дурнишник обыкновенный, норичник узловатый. В меньшей мере употреби-

мы водоросли ламинария сахаристая и фукус пузырчатый. В отношении дурнишника и норичника нужно отметить, что они обладают выраженным противоопухолевым эффектом. Эти травы имеют определенную токсичность и поэтому требуют осторожности при приеме.

Обычно курсы лечения назначаются на 3 месяца непрерывного приема. Потом делают двухнедельный перерыв, после чего возобновляют прием трав, чтобы суммарный срок лечения составил не менее 6 месяцев. После чего лечащий врач назначает контрольное УЗИ-исследование.

Неоценимую роль в лечении заболеваний щитовидной железы играют медицинские пиявки. Продукты секреции слюнных желез пиявки способны регулировать уровень гормонов щитовидной железы в сторону нормализации. Биологически активные вещества секрета слюнных желез пиявки являются посредниками в быстром приспособлении организма к среде обитания в условиях действия экстремальных факторов. При выпадении каких-либо нейроэндокринных звеньев из системы регуляции функций организма комплекс БАВ возмещает нейроэндокринный дефект путем коррекции иммунитета и гемостаза.

Применение гирудотерапии позволяет отказаться от гормональной терапии — воздействия повышенных доз гормонов на организм, провоцирующих, как правило, ряд нежелательных побочных эффектов.

Учитывая, что медицинская пиявка улучшает макроциркуляцию крови, эффект воздействия растительных структур повышается в 1,5 раза, за счет ускорения системного кровотока и быстрой доставки травы к органам-мишеням (в данном случае к щитовидной железе).

Целебные свойства трав и пиявок дают возможность людям, которые страдают тем или иным заболеванием щитовидной железы, избежать токсического воздействия синтетических гормонов на организм и не познать скальпель хирурга.

Е. Мингинович, врач-фитотерапевт, кандидат медицинских наук.

ЦЕНТР ТРАДИЦИОННОЙ ФИТО-
И ГИРУДОТЕРАПИИ
под руководством Е.И. Мингинович

Фитотерапия (лечение травами).

Травы из экологически чистых районов России — 100 % натуральное сырье. Строго дифференцированный индивидуальный подход.

Широкий спектр заболеваний (гинекология, урология, онкология, болезни сосудов, сердца, желудочно-кишечного тракта, бронхо-легочной системы, опорно-двигательного аппарата; неврозы, бессонница, синдром хронической усталости и др.).

Гирудотерапия (пиявки).

Старинный эффективный метод лечения.

Компьютерная биорезонансная диагностика всего организма.

Предварительная запись по телефону:
(095) 137-11-02

www.fito-center.boom.ru

БУЛИМИЯ

Булимия — неукротимое обжорство — бывает двух типов. Первый — нервная булимия — настигает свою жертву в возрасте 25-30 лет. Болезненно чувствительный, встревоженный человек успокаивается, пожевывая что-нибудь. Первоначально едят при стрессе, затем стресс уже «не требуется»: любой дискомфорт вызывает тягу к еде. Мысли о пище становятся главным содержанием жизни. Это уже заболевание: нервная булимия.

Разумеется, необязательно каждый, кто при стрессе испытывает приступы голода, является булимиком. Но если этот симптом появляется с завидным постоянством, мешает работать, мешает жить, стоит обратить на него самое серьезное внимание и показать врачу.

Булимия — это очень мучительно. Чувство насыщения исчезает, исчезает и контроль над количеством съедаемой пищи: начав есть, человек не может остановиться. Понимая, что с ним творится что-то неладное, булимик, поглощая очередную порцию, утешает себя, что с понедельника он уж точно начнет новую жизнь. Разумеется, этот понедельник так и не наступает.

Булимик не способен сосредоточиться на работе, он не может думать о личной жизни: все помыслы сосредоточены на еде. Дорвавшись до стола, он не остановится, пока не опустошит все тарелки, после чего, окинув кухню жадным взглядом, переходит к уничтожению всего провианта, до которого может дотянуться. Ест до тех пор, пока не почувствует боль в желудке, после чего может вызвать рвоту и начать все с начала.

Доходит до настоящего кошмара. Одна моя пациентка боялась возвращаться домой, пока там никого не было. Если же это случалось, она немедленно направлялась к холодильнику с честным намерением приготовить семье обед. И — нечаянно съедала все, что в холодильнике было. Бежала в магазин за продуктами, надеясь успеть до возвращения мужа приготовить хоть что-то. И снова съедала все, что только что купила. Были деньги — вновь отправлялась в магазин, не было — сидела и плакала от

ужаса, что оставила семью голодной... Все понимала, терзалась от боли и стыда, но ничего не могла с собой поделать.

К нам в клинику питания РАМН женщина попала в ужасном состоянии, уже махнув на себя рукой. И напрасно: булимия лечится, во всяком случае, медикаментами и психокоррекцией можно свести частоту приступов к одному в два-три месяца. А уж снизить вес при булимии тем паче возможно.

Кстати, булимик совсем необязательно

должен быть толстяком, что, к сожалению, нисколько не делает болезнь безобидной.

Второй тип булимии обычно настигает девочек в пубертатном периоде. Как правило, для этого возраста вообще характерно чередование периодов зверского аппетита с периодами всякого отсутствия чувства голода, так же как и резкие скачки веса. Вот эти быстрые сбросы и наборы веса как раз и отвлекают от проблемы: девочка не волнуется, когда ее одолевает аппетит, — ведь похудеть ей легко. Она спокойно объедается, затем худеет, затем снова отдается на волю своего аппетита. Пока не наступает период, когда аппетит все не кончается, а вес все растет... Помню случай, когда мама, ужасаясь дочкиному аппетиту, прятала от нее еду. У них это превратилось в своеобразную игру «найдешь-съешь»: так мама пыталась хоть немного остановить нескончаемую трапезу девочки. Если бедняжка подолгу не могла найти спрятанную порцию, она впадала в истерику, и маме приходилось подсказывать ей, где искать.

Этот тип булимии тоже поддается лечению, только необходимо как можно раньше выявить болезнь и обратиться к специалисту, а не полагаться на «сжигатели жира», «подавители аппетита» и прочие рекламные фокусы. Если вас беспокоят подобные симптомы — обратитесь в московскую клинику лечебного питания при Институте питания РАМН, там вам непременно помогут справиться с бедой.

О. Гладышев, психотерапевт
«Гавань красоты и здоровья»
www.herpes.ru

НЕУКРОТИМОЕ ОБЖОРСТВО



ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА БЕЗ ПОТЕРЬ

Психолог Александр ИВАНОВ, много лет занимающийся вопросами поведения мужчин, советует, как безболезненно выходить из критических ситуаций, связанных со стрессами или эмоциональными срывами.

ИТАК, ПЕРВЫЙ совет мужчинам: не бойтесь выражать свои чувства. Энергия, которая не вышла со смехом, сле-

— я почувствовал расслабление;
— я справляюсь с внутренним напряжением, когда пожелаю;



ПОЛЕЗНО

ИЗ ПАМЯТИ УШЛО ЗНАКОМОЕ ЛИЦО

Последние исследования крупнейших западных неврологов говорят о том, что плохая память на лица — не просто проявление рассеянности эмоциональных творческих натур или ученых, чей мозг перенасыщен информацией, это болезнь.

БЫЛА у меня в молодости приятельница, много старше по возрасту, которая время от времени поражала меня рассказами о встречах с давними знакомыми: люди чуть ли не на шею бросались, предавались воспоминаниям, а она никак не могла сообразить, кто они, со-

к уничтожению всего провианта, до которого может дотянуться. Ест до тех пор, пока не почувствует боль в желудке, после чего может вызвать рвоту и начать все с начала.

возвращения мужа приготовить хоть что-то. И снова съедала все, что только что купила. Были деньги — вновь отправлялась в магазин, не было — сидела и плакала от

снизить вес при булимии тем паче возможно. Кстати, булимик совсем необязательно

О. Гладышев, психотерапевт
«Гавань красоты и здоровья»
www.herpes.ru

ЧТОБЫ ВЫЙТИ ИЗ СТРЕССА БЕЗ ПОТЕРЬ

Психолог Александр ИВАНОВ, много лет занимающийся вопросами поведения мужчин, советует, как безболезненно выходить из критических ситуаций, связанных со стрессами или эмоциональными срывами.

ИТАК, ПЕРВЫЙ совет мужчинам: **не бойтесь выражать свои чувства.** Энергия, которая не вышла со смехом, слезами или даже гневом, обращается вовнутрь — бьет по сердцу, печени, желудку, легким и другим органам.

Стремитесь установить тесные личные отношения с окружающими. Контакт с людьми — самый верный и эффективный способ подкрепить свой энергетический потенциал и тем самым восстановить внутреннюю гармонию.

Ищите интерес к работе. Только он зарядит вас эмоционально, укрепит вашу уверенность в себе.

Спокойно принимайте свои неудачи и пытайтесь учиться на них. Неудачи и конфликты служат источником развития, и поэтому необходимо тщательно проанализировать их, чтобы не допускать в будущем.

Оцените, чего же вы стоите на самом деле. Частое заблуждение мужчин — это неадекватная самооценка. Найдя достоинства, постарайтесь подыскать для них наиболее выигрышные сферы приложения. Обнаружив недостатки, ищите пути и средства для их устранения.

Правильно и рационально распределите имеющиеся силы по целям и времени приложения. Не упускайте возможности отдохнуть и расслабиться, отметить успех и переменить род деятельности.

Передышка. Закрыв глаза, вдохните полной грудью, посчитайте до пяти на вдохе и до семи на выдохе. Насладитесь мягким, успокаивающим эффектом этого упражнения, и все ваши беспокойства и неприятности улетучатся.

Самоуспокоение. Повторите про себя несколько раз:
— мне сейчас стало лучше;

— я почувствовал расслабление;
— я справляюсь с внутренним напряжением, когда пожелаю;
— эта проблема не стоит такого беспокойства;
— я уверен, что у меня все будет в порядке.

Отвлеките свое внимание от гнетущей проблемы, переключитесь. Посмотрите на свои часы и сосредоточьтесь на том, чем вы будете заниматься в ближайшие десять минут — смотреть в окно, штриховать лист бумаги и так далее.

Найдите свое убежище. (В холодинах это называется «место покоя».) Мысленно представьте себя в том месте, где вы чувствуете себя наиболее комфортно. Это может быть любимая с детства комната, уголок, где вы играли в детские игры, берег моря, шалаш в горах, веранда на даче, крыльцо дома и так далее..

Закройте глаза и мысленно перенеситесь туда, сосредоточив внимание на деталях интерьера этого места.

Узнайте свою мелодию. Вспомните мотив любимой песни и мысленно воспроизведите ее в сознании, пропев куплет или припев.

Сопоставьте происшедшие события с возможным худшим вариантом в этой ситуации и задайте себе следующие вопросы:

— не слишком ли я преувеличиваю значение проблемы?
— на самом ли деле это так необходимо мне в жизни?
— стоит ли возникшая ситуация того, чтобы я так из-за нее переживал?

Данные методики направлены на то, чтобы отвлечься от проблемы, чтобы успокоить уставшие, издерганные нервы, ибо ваше здоровье, дорогие мужчины, в ваших руках, и именно оно основа успеха в вашем бизнесе и в личной жизни! — подчеркивает «Губерния».



ПОЛЕЗНО ВСЕМ

ОТВАР ВАСИЛЬКА

50 г травы с корнем василька шероховатого кипятить в 1 л воды до объема 0,5 л, процедить

Пить по 0,5 стакана теплого отвара 3 раза в день перед едой при лечении нервных болезней
Курс лечения — 5-6 недель

ОТВАР ЖИМОЛОСТИ

1 ч. л. измельченных веток жимолости в период цветения залить 1 стаканом кипятка, отварить, процедить.

Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день для улучшения работы нервной системы.

НАСТОЙ ВАЛЕРИАНЫ

1 ст. л. измельченного корня валерианы лекарственной залить в термосе стаканом кипятка на ночь.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при повышенной возбудимости.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩАЯ МАЗЬ

Из густого отвара почек сирени обыкновенной и свиного жира (1:1) приготовить мазь и втирать ее в больные места при невралгии.

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

● Избавиться от нервного напряжения, чувства тоски и тревоги поможет сбор из следующих компонентов:

корень валерианы 1 часть,
шишки хмеля 1 часть,
листья мяты 2 части,
трава пустырника 2 части.

1 ст. ложку смеси на стакан кипятка заварите как обычный чай. Пейте по 1/3 стакана до еды 3 раза в день или по 1/2 стакана утром и вечером. Курс лечения — 3-4 недели.

● Если беспокоит боль в области сердца, тревога и бессонница, вам полезен следующий сбор:
цветки ромашки 1 часть,
плоды фенхеля 1 часть,
плоды тмина 1 часть,
листья мяты 1 часть,
корень валерианы 1 часть.
10 г смеси залейте 1 стаканом кипятка, нагревайте 30 мин. на водяной бане, охладите, отожмите. Принимайте по 1/4 стакана утром и днем и по 1/2 стакана за 30 мин. до сна. Курс — 3-4 недели.

ИЗ ПАМЯТИ УШЛО ЗНАКОМОЕ ЛИЦО

Последние исследования крупнейших западных неврологов говорят о том, что плохая память на лица — не просто проявление рассеянности эмоциональных творческих натур или ученых, чей мозг перенасыщен информацией, это болезнь.

БЫЛА у меня в молодости приятельница, много старше по возрасту, которая время от времени поражала меня рассказами о встречах с давними знакомыми: люди чуть ли не на шею бросались, предавались воспоминаниям, а она никак не могла сообразить, кто они, собственно, такие, спросить — неудобно, так и поддакивала, не понимая, с кем говорит. Я про себя удивлялась — как это возможно, но прошло много лет — и теперь сама, бывает, оказываюсь в подобных ситуациях.

«Списывая» все на обширный круг общения да некоторую рассеянность. Прежде существовала точка зрения, что, забывая лица, такие люди как бы защищались от переизбытка информации, от той части, которая на-верняка не будет востребована. Теперь же специалисты признают, что это не просто психологическая защита от информационных перегрузок, а один из признаков невротического расстройства или заболевания мозга.

Симптом забывания лиц профессионалы называют прозопагнозией. Легкое ее проявление выражается в том, что люди не узнают на портретах известных им с детства персон, скажем, Петра I, Ленина, Сталина. Более серьезная ситуация, когда они перестают узнавать некоторых своих сослуживцев.

Среди причин возникновения этого заболевания называют умственное переутомление. Некоторые психологи отмечают, что прозопагнозия может наступить даже после одной-двух бессонных ночей, проведенных за работой. Также симптом неузнавания знакомых прежде лиц иногда возникает после перенесенных энцефалита, инсульта, после ранения головы.

Любопытно, что прозопагнозией в старости страдают преимущественно левши, феномен которых довольно хорошо исследован. Замечено, что они чаще, чем у молодых родителей, рождаются в поздних браках. Канадский психолог С. Карен, проанализировав статистические данные, открыла, что по сравнению с семьями с физиологически нормальным для деторождения возрастом (18-24 года) у 30-35-летних людей рождается левшей на 25 процентов больше, у 35-39-летних — на 69 процентов, а у сорокалетних — вероятность появления на свет ребенка-левши приближается к стопроцентной. И в пожилом возрасте у них может возникнуть создающая повседневные проблемы плохая память на лица.

При лечении тяжелых форм прозопагнозии медики используют специальные препараты, а более легкие проходят после хорошего отдыха, когда есть возможность как следует отоспаться. Кстати, к заболеванию этому можно и приспособиться, прислушиваясь к голосам собеседников и запоминая оттенки их тембра, внимательнее всматриваясь в прочие приметы. Авось пригодится, пишет «Калининградская правда».

Вредные привычки ВОДКА — ЛЕКАРСТВО?

Мы долго думали: надо ли публиковать этот материал? Решили: надо. Для любителей спиртного это не реабилитация алкоголя. Ведь главный смысл публикации — о пользе малых доз алкоголя. Людям же больным или не умеющим остановиться после одной-двух рюмок рекомендации диетолога К. Бендякова не годятся. Но они очень нужны тем, кому могут быть полезны. Ведь согласитесь — при таком количестве спиртного, которое продается везде, круглые сутки, лозунг «Пить вредно» как-то не работает. Мы думаем, объективные знания, что и кому во благо, а что яд, нужнее, чем огульное отрицание пользы алкоголя. А предупреждение о вреде употребления спиртных напитков сверх меры не лишнее.

КОНСТАНТИНУ БЕНДЯКОВУ, диетологу, кандидату медицинских наук, главному врачу центра «Питание XXI века», я приехала с жуткой головной болью. Порывшись в недрах кабинетного шкафа, он с улыбкой факира извлек на свет початую бутылку хорошего армянского коньяка. Плестулку хорошего в рюмку и галантно подал своеобразный «закусочный бутерброд» — ломтик лимона, посыпанный сахаром и молотым кофе. Организм с благодарностью принял «лекарство», и уже через пятнадцать минут я забыла о раскалывающейся голове...

— Константин Павлович, так алкоголь — яд или лекарство?

— Медицинская истина гласит: «Все — яд и все — лекарство, и только дозы различают их». Отравиться можно и ведром борща, так что давайте уясним для себя: алкоголь вреден только в больших количествах. Свое личное отношение к алкоголю я высказывать не могу, поскольку боюсь быть пристрастным. А вот с точки зрения диетологии говорить можно бесконечно.

В крови здорового трезвого человека постоянно содержится алкоголь — от 30 до 60 мг на литр. Видимо, это необходимо для тонкой нейрогормональной регуляции основных жизненных функций. В процессе расщепления алкоголя, особенно больших его количеств, на углекислый газ и воду в нашем организме происходит образование сложных переходных изменений, воздействие которых сходно с наркотиками. Так что все спиртосодержащие напитки мы без сомнения можем считать наркотическими продуктами. В то же время они содержат аминокислоты, витамины, минеральные вещества, лекарственные ингредиенты и другие составляющие, полезные для нашего организма. Но злоупотребление крепкими напитками, как вы знаете, приводит к тяжелейшему заболеванию — алкоголизму, однако это уже скорее вопрос к наркологу.

— Сколько можно выпить, не нанеся организму вреда?

— Печень здорового мужчины, весящего 80 кг, способна переработать 80 г чистого алкоголя в день. Но современная медицина все же рекомендует не переступать 40-

граммовой границы. 40 г чистого алкоголя — это литр пива, пол-литра вина или около 100 граммов водки.

А по данным русского физиолога прошлого века Н. Воловича, употребление 50 мл водки (20 г чистого алкоголя) — нормальная ежедневная профилактическая доза для здорового мужчины. 78 мл водки — предел трудового дня, а больше 140 мл водки в сутки — уже яд для организма. У женщин дела обстоят хуже: их организм в состоянии справиться лишь с половиной мужской нормы. Это связано с ослабленной функцией расщепляющих алкоголь энзимов в слизистой желудка. Однако все расчеты субъективны: для каждого челове-

ка есть свой порог. И если его регулярно переступать, признаки патологического влечения к алкоголю наступают после 3-5 лет постоянного злоупотребления у мужчин, а у женщин и того раньше: спиться могут и за год...

— Всем известно, что при алкоголизме разрушается психика человека, а что происходит с самим организмом?

— Злоупотребление спиртным приводит к ожирению печени, циррозам и раку. В половине всех случаев воспаления поджелудочной железы (панкреатита) повинен алкоголь. Во всем мире признается, что злоупотребление спиртным — частая причина возникновения рака молочной железы, кишечника, пищевода, зева и поджелудочной железы. Проведенные на Гавайях исследования доказали, что ежедневное употребление одного или более литров

— Ну что это мы все о грустном — давайте поговорим о пользе алкогольных напитков!

Один из мудрейших людей прошлого Платон любил говаривать: «Старайтесь не иметь дело с вином до 18 лет, позволительно употреблять в умеренных дозах с 18 до 40 лет, а после благословенную алагу можно пить в свое удовольствие». Ему же принадлежит изречение: «Вино — молоко стариков». И действительно: современными учеными доказано, что рюмка вина в день в старости улучшает логическое мышление, восстанавливает память и способствует уплотнению костной ткани. А кардиолог академик Евгений Чазов утверждает, что ежедневное употребление 20-30 мл чистого алкоголя (подразумеваются высококачественные напитки) способствует замедлению прогрессирующего атеросклероза.

А согласно исследованиям Гарвардского университета, полный отказ от алкоголя может быть скорее вреден для сердца. Минимальному риску апоплексического удара подвергают себя не трезвенники, а те, кто употребляет спиртное в меру (100-200 г чистого алкоголя в неделю).

Еще любвеобильный король Франции Генрих IV ежедневно принимал свой знаменитый сексуальный эликсир — рюмка коньяка, смешанного со свежим куриным желтком. То же он рекомендовал для потенции.

— Так что же лучше пить?..

— Тут однозначных советов быть не может: дело вкуса. А вот как себя лучше обезопасить — расскажу. Если вы сомневаетесь в качестве водки, хотите смягчить ее вкус или оградить себя от похмелья, за сутки до застолья положите в бутылку с водкой 10 таблеток активированного угля. На следующий день процедите и налейте в графин — кристальную чистоту гарантирую.

ТЕСТ «ПОД ГРАДУСОМ»

1. Пьете ли вы регулярно по утрам?
2. Выпиваете ли вы тайком?
3. Часто ли вы думаете об алкоголе?
4. Выпиваете ли вы первый алкогольный напиток с жадностью?
5. Возникает ли у вас после этого потребность пить дальше?

6. Используете ли вы всякий повод для того, чтобы выпить?

7. Бывают ли у вас пробелы в памяти после сильного опьянения?

8. Подчиняете ли вы интересам алкоголя свою работу и личную жизнь?

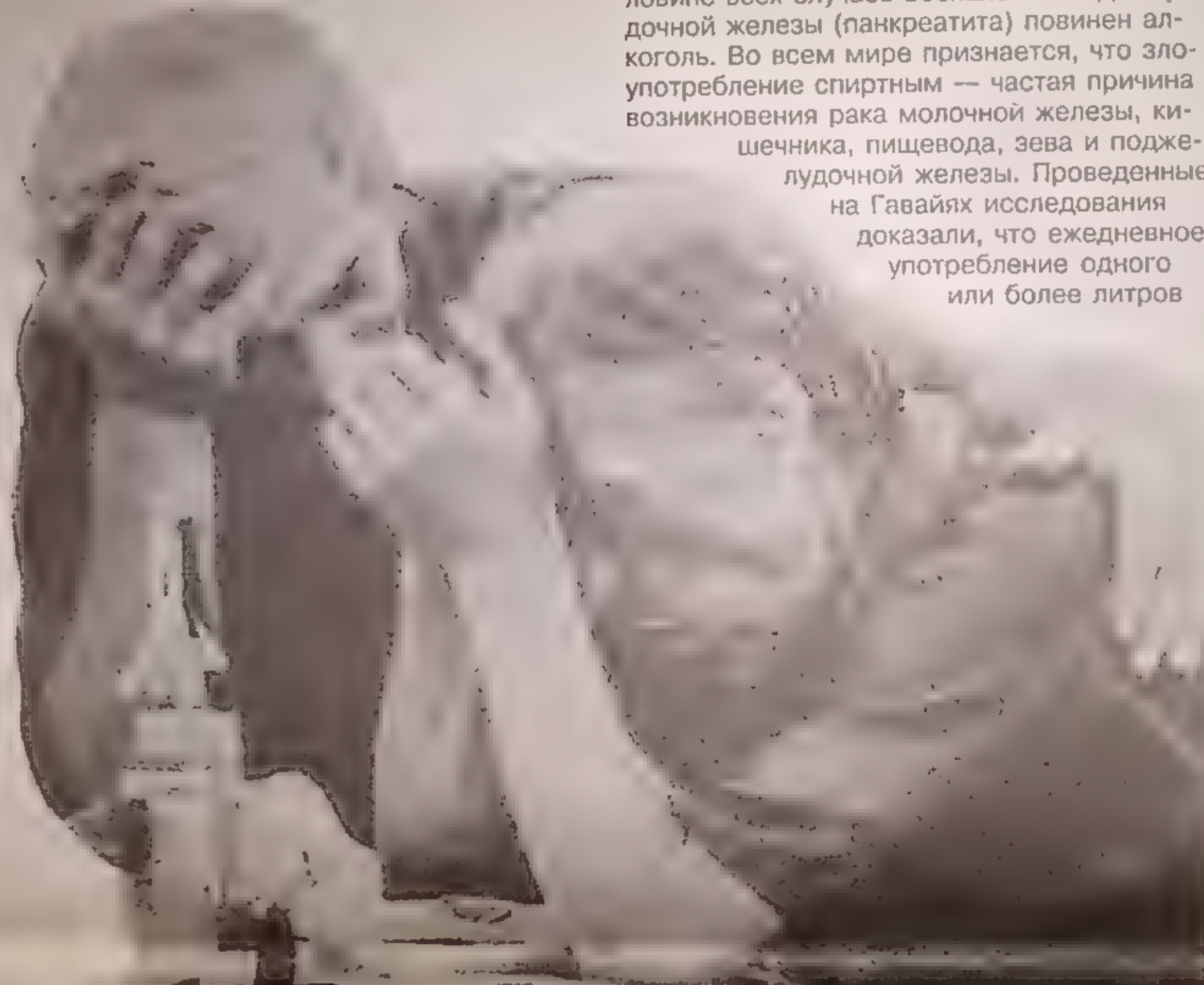
9. Заметили ли вы потерю интереса к другим вещам?

10. Возникает ли у вас чувство вины после выпивки?

11. Избегаете ли вы при разговоре намеков на алкоголь?

12. Запасаетесь ли алкоголем впрок?

Если хотя бы на один из этих вопросов ответили утвердительно, то у вас существует вероятность возникновения алкогольной зависимости, пишет в «Московском комсомольце» Наталья Арсеньева



ЧТО

Вас уже столько никому не вери комментари на коробках. Но... гарантирует от

НАВЕРНОЕ, мы тывали огорч стлавившись ственным продукт взгляд он не внуш сожалению, рывок обернулся многим ствиями, в том чи ранением фальси на наших прилавк чески все, что про пицепром. Начин гольных напитков ным. Но больше в бят то, что пользу и «раскручено» ре ную воду, чай, коф басу и многое из едим. Прошла ре неприятных сюрпр

На водке и вине будем. Об этом уж читать, как говорит личные безалкогол вор особый. Как пр Конфедерации общ Дмитрий Янин, сам ние на него произв кации минеральной кие только ухищрен ки. В частности, на лывают пользуюш с советских времен «Боржоми». Произв ных подпольных це лице. Один из таки трудниками УБЭП

«Фирма» обосн томастерской в г дарственного со тета на Лосиноо двое жителей Гру ности с завгаром завезли кустарное четырех молдаван пойла под знамени вали они обычную которую добавляли соль и затем газир было трудно отлич примчивые прохо «минералку» в фи рые они собирали лотары по всей М купоривали бутыл «под фирму» зили свои то ковской обиде Всега за бурной

60 мг на литр. Видимо, это необходимо для тонкой нейрогормональной регуляции основных жизненных функций. В процессе расщепления алкоголя, особенно больших его количеств, на углекислый газ и воду в нашем организме происходит образование сложных переходных соединений, возлей- ствие которых сходно с действием наркотиков. Так что все спиртосодержащие напитки мы без сомнения можем считать наркотическими продуктами. В то же время они содержат аминокислоты, витамины, минеральные вещества, лекарственные ингредиенты и другие составляющие, полезные для нашего организма. Но злоупотребление крепкими напитками, как вы знаете, приводит к тяжелейшему заболеванию — алкоголизму, однако это уже скорее вопрос к наркологам.

— Сколько можно выпить, не нанеся организму вреда?

— Печень здорового мужчины, весящего 80 кг, способна переработать 80 г чистого алкоголя в день. Но современная медицина все же рекомендует не переступать 40-

граммовой границы. 40 г чистого алкоголя — это литр пива, пол-литра вина или около 100 граммов водки.

А по данным русского физиолога прошлого века Н. Воловича, употребление 50 мл водки (20 г чистого алкоголя) — нормальная ежедневная профилактическая доза для здорового мужчины. 78 мл водки — предел трудового дня, а больше 140 мл водки в сутки — уже яд для организма. У женщин дела обстоят хуже: их организм в состоянии справиться лишь с половиной мужской нормы. Это связано с ослабленной функцией расщепляющих алкоголь энзимов в слизистой желудка. Однако все расчеты субъективны: для каждого челове-

пива повышает риск возникновения рака толстой кишки в три раза. Алкоголизм ведет к нарушениям процесса усвоения организмом всех витаминов и тем самым ослабляет иммунную систему в целом. Беременным женщинам надо быть особенно осторожными: 30 граммов чистого алкоголя уже губительны для плода, а это всего лишь два бокала вина...

— Есть ли предел тому, сколько человек может выпить?

— Для среднестатистического мужчины весом в 65 килограммов смертельна доза одноразового принятия водки — 1,2 литра, то есть около двух с половиной бутылок водки.

ВЫЙТИ ИЗ «АУТА»

Как отличить бытовое пьянство от алкоголизма? На этот вопрос отвечает главный нарколог Минздрава России Владимир ЕГОРОВ.

НЕ СТАНУ обременять читателей рассказом о принятой в медицине классификации разных стадий алкоголизма, перечислю лишь наиболее характерные его признаки. У больного предвкушение выпивки вызывает оживление, а если она сорвалась, он становится раздражительным, угнетенным. Далее. В отличие от пьющего, но здорового человека, алкоголик не может остановиться. При этом количество выпитого само по себе не является критерием болезни, норма у всех разная — одному и бутылки мало, другому ста граммов достаточно. Важно другое: даже если алкоголик знает свою «норму», он не может удержаться в ее пределах.

Как правило, алкоголик не помнит почти ничего из вчерашней пьянки, даже если он и не валялся под столом — общался, беседовал, вел себя, как все. Очень показателен абстинентный синдром, проще говоря — похмелье. Тошнит, разламывается голова, мучает непонятная тревога. О водке и думать противно, но человек понимает: если опохмелишься, все пройдет. Это верный признак алкоголизма, не даром же наши предки предостерегали: пей, но не опохмеляйся.

Нередко крепко пьющие люди оправдываются — дескать, я запойный, но не алкоголик. Если за-

пойный не может сам остановиться, если водка облегчает состояние на 2-3 часа, а потом его начинает тошнить, болит голова, бросает в пот — значит, пора обращаться к врачам, иначе трезвые периоды скоро начнут сокращаться, а запои повторяться все чаще.

Многих женщин, мечтающих стать матерью, очень беспокоит весьма распространенное мнение, что алкоголизм передается по наследству. Это не так, просто в пьющих семьях дети чаще становятся алкоголиками потому, что им есть с кого брать пример. Однако, хотя сама болезнь не передается от отца к сыну, наследственная предрасположенность к алкоголю действительно существует, это ученые выяснили достоверно. Она, кстати, кардинально отличается от предрасположенности к наркомании. Из ста человек, попробовавших наркотики, скоро на иглу сядут все сто. А из сотни пьющих алкоголиками станут лишь 5-7 человек.

Как правило, больной не хочет признаться себе, что он алкоголик, что сам с недугом не справится. А уговорить его обратиться к врачу очень трудно. Правда, сейчас есть много обществ анонимных алкоголиков, где бросающие пить откровенно рассказывают о своей жизни. Человек не-

вольно примеряет их рассказы на себя, и такой отстраненный взгляд часто стимулирует к лечению лучше, чем беседы с врачом. Адреса и телефоны таких обществ есть на доске объявлений почти в каждом наркодиспансере.

Часто спрашивают — куда лучше обращаться, в платную частную клинику или в государственную наркодиспансер? Это не столь уж важно. Искать надо не хорошую клинику, а хорошего врача. Они есть везде, другое дело, что найти их трудно. Тут, наверное, путь один — искать через знакомых, которые уже прошли этой дорогой, оценили результат и с чистой совестью могут порекомендовать квалифицированного специалиста.

Если судить по обилию рекламных объявлений, создается впечатление, что наркологов в стране вдруг стало раз в десять больше, чем их есть на самом деле. Тут могу посоветовать одно: абсолютно не стоит верить объявлениям врачей или фирм, которые «гарантируют» стопроцентное выздоровление или излечение за один-два сеанса.

Увы, алкоголизм неизлечим, эта болезнь ломает внутренние защитные барьеры организма, и восстановить их уже невозможно. Бывший алкоголик не может вернуться к «культурному» потреблению спиртного. Если он начнет пить умеренно, рецидив болезни неизбежен, пишет «Женское здоровье».

ГРИБ КОПРИНУС ПРОТИВ АЛКОГОЛЯ

ГРИБ копринус, или белый навозник можно встретить не только в лесу, но даже в городе на хорошо удобренной клумбе. Вкусен он необыкновенно. Но сегодня речь о другом его свойстве: отбивать тягу к спиртному у тех, кто не может справиться с нею сам.

Дело в том, что в организме человека алкоголь через некоторое время начинает разлагаться, что предотвращает отравление им. А в копринусе содержится особое вещество, препятствующее такому процессу разложения. И тот, кто его отведаст, а потом выпьет, — сразу попросту отравится. Проявятся все неприятные симптомы отравления: сильная рвота, головная боль, рези в животе, покраснение кожи.

После этого «пострадавший» еще долго будет испытывать отвращение к спиртному. Причем действует копринус многократно. Стоит употребить спиртное снова

— и все повторится.

Антиалкогольным действием обладают только свежесобранные и свежеприготовленные грибы. Сбирать нужно лишь экземпляры с белыми шляпками. Такими они остаются всего один день, а на вторые сутки шляпка темнеет, и копринус теряет свое ценное свойство. Не годится двухдневный гриб и в пищу: рискуете отравиться по-настоящему.

Правда, из темной кашицы, которая образуется на белой шляпке постаревшего копринуса, можно делать особый сорт чернил. В их состав входят также клей и черные споры гриба, называемого еще чернильником или чернильным грибом.

Ну а свежие копринусы нарезают поперек шляпки и ошпаривают колечки кипятком. Можно их и жарить. И если ваше застолье обойдется без спиртного, вы поймете, какой это чудесный гриб, пишет «Калининградская правда».

ПОХМЕЛЬЕ? ВЫПЕЙ ТАБЛЕТКУ ГЛИЦИНА

ШИРОКОЕ применение в наркологии нашел глицин как средство для выведения из запоя и лечения похмельного синдрома. Когда «после вчерашнего» побаливает буйная головушка, лучше принять два раза в день по 1 таблетке глицина, чем лечить «подобным», пишут «Российские вести».

ЧТО В КОШЕЛКЕ? ПОДДЕЛКИ!

Вас уже столько раз обманывали. Вы никому не верите. Вы читаете все комментарии на банках, пакетах, коробках. Но... и ярлыки не гарантирует от подделок.

НАВЕРНОЕ, многие из нас не раз испытывали огорчение, когда приходилось сталкиваться с явно недоброкачественным продуктом, хотя на первый взгляд он не внушал никаких опасений. К сожалению, рынок в рыночные отношения обернулся многими негативными последствиями, в том числе и широким распространением фальсифицированной продукции на наших прилавках. Подделывают практически все, что производит отечественный пищевой пром. Начиная с крепких и безалкогольных напитков и кончая хлебом насущным. Но больше всего «подпольщики» любят то, что пользуется массовым спросом и «раскручено» рекламой: водку, минеральную воду, чай, кофе, масло, майонез, колбасу и многое из всего того, что мы пьем и едим. Прошла рекламная кампания — жди неприятных сюрпризов.

На водке и вине мы останавливаться не будем. Об этом уже столько писали, что читать, как говорится, обрыдло. А вот различные безалкогольные напитки — разговор особый. Как признался вице-президент Конфедерации обществ потребителей Дмитрий Янин, самое большое впечатление на него произвел масштаб фальсификации минеральной питьевой воды. На какие только ухищрения здесь не идут жулики. В частности, наиболее активно подделывают пользующуюся популярностью еще с советских времен минеральную воду «Боржоми». Производят ее в многочисленных подпольных цехах, в том числе и в столице. Один из таких цехов был выявлен сотрудниками УБЭП ГУВД Москвы.

«Фирма» обосновалась под вывеской автомастерской в гаражах Московского государственного социологического университета на Лосиноостровской улице. Сюда двое жителей Грузии по личной договоренности с завгаром — тоже выходцем с юга завезли кустарное оборудование, наняли четырех молдаван и приступили к выпуску пойла под знаменитой маркой. Использовали они обычную водопроводную воду, в которую добавляли йод, глюконат кальция, соль и затем газировали. А чтобы подделку было трудно отличить от оригинала, предприимчивые проходимцы разливали свою «минералку» в фирменные бутылки, которые они собирали в пунктах приема стеклотары по всей Москве. Затем умельцы закупоривали бутылки, наклеивали этикетки «под фирму», паковали в коробки и развозили по магазинам.

Возникает вопрос: где же все-таки изготавливают подделки? Ведь масштаб их производства не ограничивается только подвальчиками, гаражами и банями. Конечно, какая-то часть суррогатов идет из-за бугра. Но очень немного. И здесь, как выяснилось, находкой для теневиков стали оборонные предприятия. Их — полупустующих, «закрытых» — множество. Так что приходи, налаживай производство и считай денежки.

Естественно, «подпольщики», изготавливающие фальсифицированную продукцию, представляют огромную опасность для нашего общества. Они не только подрывают самую идею рыночной экономики, не только дискредитируют известные фирмы и предприятия, нанося им моральный и материальный урон, не только обманывают граждан и родное государство, но самое главное — наносят вред здоровью людей. Причем не секрет, что дело порой доходит до летальных исходов.

Борется ли наше родное государство с этим вселенским злом? Да, борется. В Управлении по борьбе с экономическими преступлениями (УБЭП) МВД России создан специальный отдел, который занимается выявлением фальсификата на потребительском рынке. На отдельных крупных предприятиях, выпускающих «еду», стали создавать свои специальные службы безопасности, которые проводят рейды в различных городах, отслеживая подделки. Но эффект пока, к сожалению, ничтожный. Дикий рынок он и есть дикий рынок. И пока государство не наведет здесь порядок, потребителю приходится надеяться только на себя. Поэтому мы попробуем дать несколько практических советов.

Внимательно знакомьтесь с информацией на этикетке: кто произвел, где произвел, из каких компонентов состоит продукт. Например, место разлива минеральной воды имеет принципиальное значение, поскольку определяет содержание в ней различных химических элементов: одних может не хватать, других, наоборот, быть слишком много. Если, допустим, в воде слишком много фтора,



«Боржоми». Производят ее в многочисленных подпольных цехах, в том числе и в столице. Один из таких цехов был выявлен сотрудниками УБЭП ГУВД Москвы. «Фирма» обосновалась под вывеской автомастерской в гаражах Московского государственного социологического университета на Лосиноостровской улице. Сюда двое жителей Грузии по личной договоренности с завгаром — тоже выходцем с юга завезли кустарное оборудование, наняли четырех молдаван и приступили к выпуску пойла под знаменитой маркой. Использовали они обычную водопроводную воду, в которую добавляли йод, глюконат кальция, соль и затем газировали. А чтобы подделку было трудно отличить от оригинала, продаваемые проходимцы разливали свою «минералку» в фирменные бутылки, которые они собирали в пунктах приема стеклотары по всей Москве. Затем умельцы закупоривали бутылки, наклеивали этикетки «под фирму», паковали в коробки и развозили свой товар по рынкам Москвы и Московской области.

Всего за неполных пять месяцев своей бурной деятельности они успели изготовить более 10 тысяч бутылок. По заключению экспертов, после такого «целительного напитка» вполне можно было схлопотать серьезное отравление. Иногда мошенники точь-в-точь воспроизводят настоящие бутылки, наклейки. При этом меняют лишь одну букву в названии: «Бонжоми», «Борджоми» и т.д. Счет подобным подделкам идет на десятки.

Расчет на наивного потребителя, который может подумать: какая разница, мол, может, этот напиток даже лучше своего популярного собрата. А рецепт приготовления суррогата тот же — вода из-под крана, приправленная искусственными минеральными солями.

Немало проходимцев специализируется на питьевой воде. Ну что, казалось бы, вода? Пустяк. Ловить нечего. Но, как ни странно, даже здесь есть свой спрос и конъюнктура. И обидно, согласитесь, купив баллончик какого-нибудь «источника», получить проблемы со здоровьем. Пусть даже не очень серьезные.

Надо сказать, что минеральная вода сегодня стала одной из самых доходных статей подпольного бизнеса. Как цинично признаются пойманные за руку цеховики, и дешево, и сердито. Оптовая цена того же лжеборжоми с лихвой окупает затраты: на каждый вло-



жили рубль преступник получает три доллара прибыли. Такого минерализованного пойла только в прошлом году правоохранительные органы изъяли около полумиллиона бутылок. А сколько не изъяли?

Специализируются теневики и на фальсификации чая и кофе. Как правило, подделывают известные еще с советских времен чаи типа «Бодрость». На пакете очень похожий, но совершенно не тот, что на оригинале, рисунок вазы с цветами или три богатыря. Внутри — отходы чайного производства, сыпучая масса смешанного черного чая с включением большого количества высевок и черной пыли. Мошенничают и с мелкомолотым растворимым кофе российского производства. Механизм прост и незатейлив. бе-

килограммов порошка, именуемого приправой и, наконец, разливали по пластиковым бутылкам с красочными наклейками. Вот уж был «подарок» для любителей шашлычка.

Но самое, пожалуй, удивительное — хлеб. За последние 5-6 лет с наших прилавков почему-то напрочь исчез когда-то пользовавшийся повышенным спросом «Бородинский». Сейчас его не печет ни одна пекарня, ни один хлебозавод, хотя подделок под «Бородинский» сколько угодно. А ведь именно его наши заводы когда-то продавали в США, и не только на Брайтон-Бич, но и в самые дорогие американские рестораны. Теневики и здесь подсуетились.

ем дать несколько практических советов. Внимательно знакомьтесь с информацией на этикетке, кто произвел, где произвел, из каких компонентов состоит продукт. Например, место разлива минеральной воды имеет принципиальное значение, поскольку определяет содержание в ней различных химических элементов: одних может не хватать, других, наоборот, быть слишком много. Если, допустим, в воде слишком много фтора,

то для зубов это хорошо, а вот для других частей организма — не факт.

Не покупайте товар с сомнительной этикеткой. А именно: если краска размыта, этикетка приклеена неровно, швы коробок не заделаны. И тем более если не указаны производитель и его адрес.

В случае каких-то сомнений требуйте от продавца лицензию и сертификат качества товара. Вы имеете на это право. Откажитесь от покупки, если сертификат не заверен нотариусом.

Будьте особенно бдительны, покупая продукты в ларьках или на оптовых рынках. Именно здесь чаще всего можно встретить подделку, подчеркивает «Парламентская газета».

ПРЕПАРАТ «ПРОРЫВА» ИЛИ ГЕНЕРИК?

ЗАЙДИТЕ в любую аптеку — сколько лекарств на полках и витринах! Цены на них различаются существенно. Какие выбрать? По статистике 90,3% россиян предпочли бы лечиться препаратами подешевле. Почему бы и нет, особенно если походы в аптеку приходится совершать регулярно, а деньги на таблетки и микстуры являются постоянной статьей расходов в семейном бюджете.

Только бы не продешевить! Ведь дело касается самой большой драгоценности — здоровья.

Давайте выясним, почему стоимость препаратов, которые лечат одно и то же, может отличаться чуть ли не в десятки раз. Есть оригинальные препараты, или препараты «прорыва». Это впервые синтезированные лекарственные средства, прошедшие полный цикл всех необходимых исследо-

ваний. Их создание требует огромных финансовых затрат. Речь идет о сумме примерно 500 млн долларов. Поэтому оригинальные препараты защищены патентом, срок действия которого составляет в среднем 10-20 лет, и стоят они дорого. Есть препараты генерики. Когда срок патента истекает, любая фармацевтическая компания может получить право на производство собственного пре-

парата, где действующим компонентом будет то же вещество, что и в оригинальном.

Генерики копируют оригинальные препараты. Создание их — процесс более простой и менее затратный, чем синтезирование препарата «прорыва». Поэтому генерик всегда дешевле, чем оригинал. Безусловно, генерические препараты отличаются по своим свойствам от оригинальных, их ка-

чество неодинаково. Но, в частности, генерики компании «Ранбакси» не уступают прототипам ни в чем. Только цена их ниже. Врачи и пациенты, останавливаясь на генериках как на препаратах выбора, должны быть уверены в их высокой эффективности, в том, что они терапевтически эквивалентны оригинальным препаратам. Достичь этого можно благодаря безукоризненно точному соответствию технологий производства и постоянному контролю за качеством, пишет «Здоровая газета».

Целебное меню

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

лось, что часть пищевых веществ в организме не усваивается (например, белки в среднем усваиваются на 94,5%, жиры — на 94%, углеводы — на 95,6%) и в том или ином виде удаляется с каловой массой. Кроме того, как отмечено выше, белки сгорают в организме не полностью.

В настоящее время считается, что 1 грамм белков пищи дает 4 килокалории, 1 грамм жиров — 9, а 1 грамм углеводов — 4 килокалории.

Таким образом, зная химический состав пищи, легко подсчитать, сколько энергетического материала получает человек в сутки. Существуют специальные таблицы химического состава основных пищевых продуктов, по которым можно рассчитать калорийность любого блюда, любого меню, любой диеты.

Для примера приведем энергетическую ценность некоторых продуктов (обычно она выражается в килокалориях на 100 граммов съедобной части продукта):

Продукт	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	170
Хлеб пшеничный	240
Пирожные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Сосиски	220-320
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Борщ	270
Котлеты говяжьи	220
Сок виноградный	71

При кратковременном недостатке калорийной пищи организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир и углеводы (гликоген). При кратковременном избытке пищи

ми понятиями, расшифруем их.

Основной обмен. Основной обмен — это минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии полного покоя. Такой обмен обычно бывает во время сна в комфортных условиях. Он рассчитывается обычно на «стандартного» мужчину (возраст — 30 лет, масса тела — 65 килограммов) или «стандартную» женщину (возраст — 30 лет, масса тела — 55 килограммов), занятых легкой физической работой. Основной обмен у стандартного мужчины в среднем равен 1600 килокалориям, у женщины — 1400 килокалориям. Он зависит от возраста (у маленьких детей он на единицу веса в 1,3-1,5 раза выше, чем у взрослых), от общей массы тела (поэтому часто основной обмен рассчитывают на 1 килограмм массы тела, принимая, что в 1 час расходуется 1 килокалория), от внешних условий проживания и индивидуальных особенностей человека. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен обычно заметно (до 30%) выше.

Специфическое динамическое действие пищи. Ученые обнаружили, что на переваривание пищи, даже без какой бы то ни было мышечной активности, расходуется энергия. При этом наибольший расход вызывает переваривание белков, которые при их поступлении в пищеварительный тракт на определенный период увеличивают основной обмен (до 30-40%). При приеме жиров основной обмен повышается на 4-14%, углеводов — на 4-7%. Даже чай и кофе вызывают небольшое (до 8%) повышение основного обмена. Считается, что при смешанном питании и одновременно при оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается в среднем на 10-15%.

Расход энергии на мышечную деятельность. Физическая

Спокойная ходьба	190
Быстрая ходьба	300
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Гребля	150-360
Плавание	180-400
Езда на велосипеде	210-540
Катание на коньках	180-600

Если масса человека больше стандартной, то расход пропорционально увеличивается, если меньше — уменьшается.

Рекомендуем запомнить эту табличку тем, кто, следя за своим весом, все же любит хорошо покушать. Например, если очень хочется дополнительно к обычному завтраку съесть пирожное массой 100 граммов и калорийностью 400 килокалорий и ни на грамм не поправиться, достаточно пробежать «трусцой» 3-4 километра или сделать несколько сот приседаний (с перерывами, конечно).

Мы до сих пор говорили об энерготратах вне работы. А на работе? Там они находятся в прямой зависимости от характера ее. Максимальные энерготраты наблюдаются у шахтеров, металлургов, грузчиков, землекопов, косцов, минимальные — у людей умственного труда, операторов.

Если обобщить все виды расхода энергии (на основной обмен, специфическое динамическое действие пищи, мышечную деятельность на работе и дома), то окажется, что у мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энерготрат (например, у работников сферы обслуживания), среднесуточный энергетический обмен равен 2750-3000 килокалорий, у женщин той же группы — 2350-2550 килокалорий. Для людей умственного труда (служащие, операторы) энерготраты будут несколько ниже: 2550-2800 килокалорий для мужчин и 2200-2400 килокалорий для женщин. С другой стороны, у мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы и т.д.), энерготраты выше — 3900-4300 ккал.

В ПРОЦЕССЕ жизнедеятельности человек постоянно совершает работу. Восполнение энергетических затрат происходит за счет энергии пищи.

трех основных принципов питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энерги-



В ПРОЦЕССЕ жизнедеятельности человек постоянно совершает работу. Восполнение организмом энерготрат происходит только благодаря питанию и дыханию, т.е. поступлению и использованию пищи и кислорода.

В организме человека происходят процессы построения и возобновления клеток и тканей тела, а также различных внутриклеточных компонентов. Одни клетки погибают, вместо них появляются новые. В клетках за время их жизни, как правило, происходит неоднократная замена целого ряда внутриклеточных структур. Для всех этих «ремонтных» работ организму человека нужен строительный материал, который можно получить только в результате питания.

Наконец, некоторые биологически активные соединения, а именно определенные гормоны и коферменты (необходимые низкомолекулярные составные части белков-ферментов), в организме человека образуются из специфических веществ, содержащихся только в пищевых продуктах и получивших название «витамины».

Очень важно обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве и в нужное время. Ведь что такое рациональное питание?

По существу, это соблюдение

трех основных принципов питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

2. Удовлетворение потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

Вся необходимая организму человека энергия поступает из пищи. Процесс усвоения и использования в организме пищи чем-то схож с горением. Действительно, большая часть продуктов, в том числе углеводы и жиры, превращается в тепло (энергию), углекислый газ и воду. Только белок дает в организме ряд недоокисленных продуктов, выделяющихся с мочой (мочевина). Поэтому вначале калорийность (т.е. способность выделять энергию) определяли в специальном приборе — калориметре, в котором легко учитывается выделение тепла. Оказалось, что в калориметре при сгорании в атмосфере кислорода 1 грамм углеводов выделяется в среднем 4,3 килокалории, 1 грамм жиров — 9,45, 1 грамм белков — 5,65 килокалории.

Однако впоследствии выясни-

Пироженные	320-540
Сахар	379
Молоко	59
Масло сливочное	749
Сыр российский	371
Масло подсолнечное	899
Картофель отварной	82
Яблоки	39
Говядина отварная	254
Сосиски	220-320
Яйца (1 шт.)	63
Треска отварная	78
Борщ	270
Котлеты говяжьи	220
Сок виноградный	71

При кратковременном недостатке калорийной пищи организм частично расходует запасные вещества, главным образом жир и углеводы (гликоген). При кратковременном избытке пищи ее усвояемость и утилизация уменьшаются, увеличиваются каловые массы и выделения мочи. При длительном недостатке энергетически ценной пищи организмом расходуются не только резервные углеводы и жиры, но и белки, что в первую очередь ведет к уменьшению массы скелетных мышц. В результате происходит общее ослабление организма.

С другой стороны, при длительном избыточном потреблении калорийной пищи часть жиров и углеводов не используется организмом непосредственно, а откладывается в виде подкожного жира в жировых клетках. Следствием этого является увеличение массы тела, а затем и ожирение.

Как видим, необходима «золотая середина». Как ее найти? Мы уже знаем, сколько энергии получаем с пищей. Теперь надо разобраться, как она расходуется.

Специалисты установили, что имеются три пути энерготрат в организме: во-первых, так называемый основной обмен, во-вторых, специфическое динамическое действие пищи и, в-третьих, мышечная деятельность. Поскольку в дальнейшем нам придется неоднократно сталкиваться с эти-

ми, даже без какой бы то ни было мышечной активности, расходуется энергия. При этом наибольший расход вызывает переваривание белков, которые при их поступлении в пищеварительный тракт на определенный период увеличивают основной обмен (до 30-40%). При приеме жиров основной обмен повышается на 4-14%, углеводов — на 4-7%. Даже чай и кофе вызывают небольшое (до 8%) повышение основного обмена. Считается, что при смешанном питании и одновременно при оптимальном количестве потребляемых пищевых веществ основной обмен увеличивается в среднем на 10-15%.

Расход энергии на мышечную деятельность. Физическая деятельность оказывает весьма существенное влияние на величину обмена энергии. Что же касается умственной работы, то при ней расходы энергии увеличиваются в гораздо меньшей степени. Еще в 1937 г. известный советский ученый М.Н. Шатерников экспериментально показал, что при чтении книги «про себя» в положении сидя основной обмен увеличивается всего на 16%. При физической нагрузке величина основного обмена может увеличиваться в несколько раз.

Ниже приведено несколько примеров расхода энергии при разной физической активности (килокалорий в час в расчете на «стандартного» человека массой 60 килограммов).

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/ч
Сон	50
Отдых лежа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа в лаборатории	110
Домашняя работа типа мытья посуды, глажения, уборки	120-240
Работа в лаборатории стоя	160-170

специфическое динамическое действие пищи, мышечную деятельность на работе и дома), то окажется, что у мужчин — работников физического труда, не требующего значительных энерготрат (например, у работников сферы обслуживания), среднесуточный энергетический обмен равен 2750-3000 килокалорий, у женщин той же группы — 2350-2550 килокалорий. Для людей умственного труда (служащие, операторы) энерготраты будут несколько ниже: 2550-2800 килокалорий для мужчин и 2200-2400 килокалорий для женщин. С другой стороны, у мужчин, занятых тяжелой физической работой (грузчики, лесорубы и т.д.), энерготраты выше — 3900-4300 ккал.

У детей до 18 лет и пожилых людей старше 60 лет энерготраты снижены: у первых — из-за меньшей массы тела, у вторых — из-за общего снижения интенсивности обменных процессов и физической деятельности.

Расчеты показывают, что при постоянном превышении суточной калорийности пищи над энерготратами на 300 килокалорий (это примерно 1/10 суточной калорийности, т.е. 100-граммовая сдобная булочка) увеличивается накопление резервного жира на 15-30 граммов в день, что составляет в год 5,4-10,8 килограмма.

Для организма безразлично, каким образом, за счет каких групп веществ получает он калории. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение белков, жиров и углеводов, а также определенное количество микрокомпонентов пищи — витаминов и минеральных веществ. И здесь мы подходим ко второму принципу рационального питания — потребностям организма в пищевых веществах, о чем поговорим в следующем номере газеты.

Продолжение следует
Из книги
«Как правильно питаться»

ХОРОША КАША, ХОТЬ И НЕ НАША

О ДОЛГОЙ жизни помышляет каждый, не ведая, что все в его руках. Рецепт мой прост: лишь стоит богу выказать почтение плошкой каши, — уважительно отозвался в XII веке о прозаическом, на первый взгляд, кушанье поэт сунской династии Люй Ю (1125-1210). Действительно, нелюбимая падчерица в благородном семействе китайских разносолов, не признанная нынче поварами большинства здешних ресторанов, каша тем не менее заслуживает доброго слова.

Издавна ей приписывают целебные свой-

ства. «Каша пищеварению в помощь», — авторитетно заявляет китайская фармакопея XVI века. Это лишь одно из ее достоинств. Не случайно же в разные эпохи императорские меню, писанные кулинарами гениями в соавторстве с мудрецами и лекарями, насчитывают от 21 до 247 видов каши.

Для каждого времени года у китайцев своя каша. По весне лучше всего идет похлебка из пастушьей сумки. В летний зной знающий человек ни на что не променяет бобовую кашу с корнями лотоса — сто оч-

ков форы любому лимонаду. Осенью в честь каши из китайской волчьей ягоды, ну, а зимой — сливовая. Самая знаменитая — каша «Лаба». Если наскрести по сусекам рис обычный, клейкий шлифованный рис, просо, финики, семечки подсолнуха и дыни, каштаны, арахис, изюм, грецкие орехи и миндаль, так же, как любые бобовые и семена лотоса, то приготовить ее просто. Сахара дома нет? Ну, это не проблема. «Лаба» усмирит взбунтовавшийся желудок, способствует обновлению крови, снимет стресс.

Китайская специфика такова, что многого

нашим хозяйкам не назовешь. Вот разве что простейшая — морковная каша: 50 г моркови кубиками и 20 г риса, варить вместе. Впрочем, просто не значит плохо. Морковь, просвещают здешние диетологи, увлажняет кожу, способствует росту волос. Каша способствует пищеварению, а постоянное ее употребление, говорят, снижает кровяное давление, предотвращает диабет. Рекомендуется пожилым. Для похлебки из пастушьей сумки берется 100 г свежих нарезанных мелко растений и вполровину меньше риса. Полезна для зрения и печенки. Ну, а бататовая каша (20 г батата и 40 г риса) — бальзам для желудка, легких и почек, помогает при дизентерии, сообщает ИТАР—ТАСС.

ПОЛЕЗНО ВАМ

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2003 г.

Миндаль — вкусные орешки. Но это и кладезь витаминов, минералов, в том числе магния, марганца, клетчатки, в таких количествах, что, по мнению многих травников, 2-3 зернышек его в день достаточно, чтобы защитить человека от большинства хворей. Многие отзываются о миндале как о продукте, который питает наш мозг и является средством от импотенции.

Стр. 11

**Еще раз
о скипидарных
ваннах**

Стр. 2

**Манжетка
сверкающая**

Стр. 4

**Классный
фрукт —
сухофрукт**

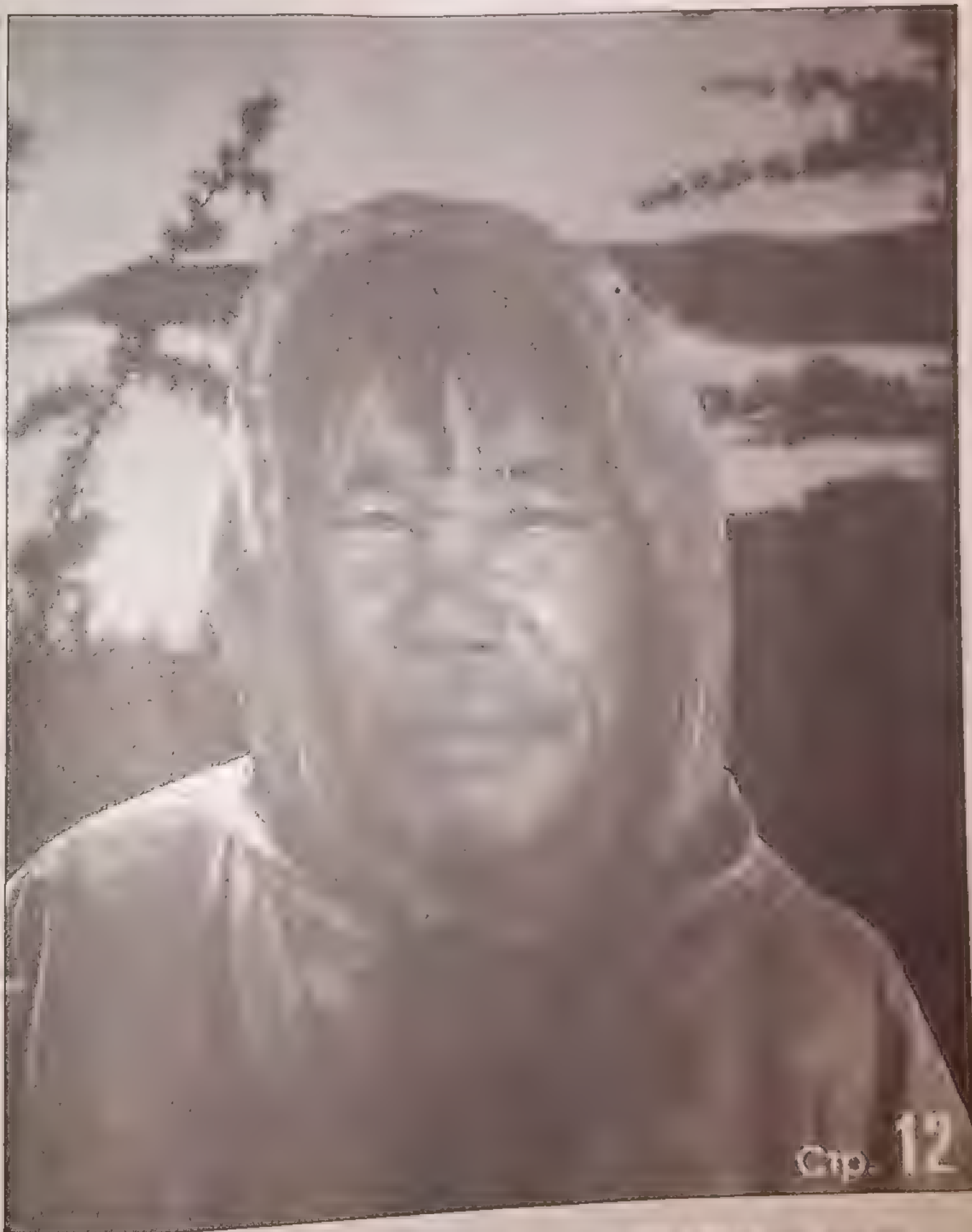
Стр. 6

**Тыквенный
сок исправит
спину?**

Стр. 11

Лыжня зовет

Стр. 13



Стр. 12

ОТ ЧЕГО СТАРИКИ БОЛЕЮТ?

ПРОШУ ПОМОЩИ

Здравствуйте!

Очень прошу опубликовать мое письмо. Прошел год, как у меня произошел выкидыш на сроке 19 недель. Обследование выявило только одно: у меня форма матки средняя между двурогой и седловидной. Так сказала врач. По словам врача, теоретически беременность возможна, но есть огромный риск выкидыша. Перечитала много газет, но, к сожалению, доброго совета не нашла. Может, кто столкнулся с такой проблемой, напишите.

Врач сказал, что делают операции по изменению формы матки, но она очень сложная. Подскажите, где делают такие операции?

Травники, читатели, откликнитесь на мою просьбу.

Пожалуйста!

Время идет, ведь мне уже 24 года.

456873, Челябинская область, г. Кыштым-3, а/я 165. Екатерина Николаевна.

Здравствуйте, уважаемая редакция!

Читаю вашу газету от корки до корки. Надеюсь найти что-нибудь от недуга, которым страдает мой сын (ему 14 лет). У него псориаз. Медикаментозное лечение результатов не дало. Поэтому прошу: расскажите, пожалуйста, как избавиться от этой напасти. Может быть, есть какие-то народные средства.

Люди добрые, помогите вылечить ребенка!

Заранее благодарна.

Светлана Мухитдинова.

301130, Тульская обл., Ленинский р-н, п. Ленинский, микр. д. 1, кв. 63.

Обращаюсь с просьбой о помощи для моей дочери Елены Шаповаловой. 12 июня 2001 года в возрасте 17 лет Лена попала в автомобильную аварию и получила тяжелые травмы обеих ног. За год перенесла 7 операций. Лена была сильной спортивной девочкой, занималась хореографией и вдруг стала инвалидом. В течение этого года Лене нужны еще операции, а средств для этого нет. Поэтому я обращаюсь к читателям с просьбой о помощи для того, что-

ПОЛЕЗНО ВАМ

Газета зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№016322

бы Лена смогла стать полноценным человеком.

Екатерина Шаповалова

Для тех, кто может оказать материальную поддержку, сообщаем расчетный счет: Юго-Западный банк СБ РФ г. Ростов-на-Дону Кротокинское ОСБ № 1586/031 г. Кротокин БИК 046015602 К/сч 30101810600000000602 ИНН 7707083893 Счет № 4230930421560449 Шаповалова Елена Дмитриевна.

ИЗ ПОЧТЫ

ЕЩЕ РАЗ О СКИПИДАРНЫХ ВАННАХ

(Окончание. Начало на стр. 2—3)

при этой температуре (дальнейшая схема набора температур уже приводилась ранее). Затем выйти из ванны, тело не вытирать, надеть старое белье и лечь в постель.

Во время ванны или после нее может появиться кожная реакция в виде чувства легкого жжения, пощипывания, покалывания (у каждого — очень индивидуально). В норме эта реакция наблюдается в течение 15-45 минут после ванны. Если реакция очень сильная (неприятная), то доза эмульсии уменьшается и не повышается до тех пор, пока кожа не привыкнет и реакция не ослабнет.

Первые 10 дней ванны принимают через день, затем, во избежание раздражения почечной паренхимы, делать через 2 дня на третий или 2 раза в неделю по фиксированным дням. В дни, свободные от ванн, больные делают горячие грудные обертывания (перед сном) и прохладное обертывание ног (на всю ночь). Последняя процедура вызывает рефлекторное расширение сосудов нижних конечностей и, следовательно, улучшает в них кровообращение.

СХЕМА ПРИЕМА ВАНН
С БЕЛОЙ СКИПИДАРНОЙ ЭМУЛЬСИЕЙ

№№ ванн	Кол-во эмульсии (в мл)	Температурный режим°, С	Продолжительность ванны (в мин.)
1	20	36, через 5 мин. 38	15
2	25	— » —	15
3	30	— » —	15
4	35	36,5, через 5 мин. 38,5	15
5	40	— » —	15
6	45	— » —	16
7	50	37, через 5 мин. 39	16
8	55	— » —	16
9	60	— » —	16
10	65	— » —	17
11	70	— » —	17
12	75	37, через 5 мин. 39,5	17
13	80	— » —	17
14	85	— » —	17
15	90	— » —	17
16	95	— » —	17
17	100	— » —	17
18	105	— » —	17
19	110	— » —	17
20	115	— » —	17
21	120	— » —	17

Ванны продолжать со 120 мл эмульсии до получения максимального лечебного эффекта.

Состав и способ приготовления желтого скипидарного раствора

300 мл касторового масла налить в эмалированную кастрюлю и поставить на водяную баню (в другую, более широкую кастрюлю со слабокипящей водой). Затем растворить в 200 мл холодной воды 40 г едкого натрия. Когда вода в водяной бане покипит 5-7 минут, влить растворенную щелочь в касторовое масло и тщательно перемешать. Когда масло со щелочью загустеет, еще раз хорошо размешать и влить 250 мл олеиновой кислоты (любого качества), все время интенсивно размешивая (смесь может лениваться и норовит «убежать» из кастрюли). Когда состав станет жидким (как подсолнечное масло) и на его поверхности останется только легкая белая пена, прекратить нагревание, снять с огня и влить в кастрюлю 750 мл живичного скипидара. Еще раз все размешать и разлить по бутылкам (банкам). Хранится при комнатной температуре в течение года.

После курса лечения (как правило, не менее 3 месяцев), артериальное давление устойчиво снижается, особенно диастолическое, и улучшается общее состояние. Нормализуются показатели основного обмена, капилляроскопии, внешнего дыхания. В крови снижается количество холестерина и сахара, увеличивается мочеотделение (диурез), индекс в моче (натрий:калий) приближается к норме (2,2:1). Такое состояние у пациентов сохраняется 2 года и более.

СХЕМА ПРИЕМА ЖЕЛТЫХ СКИПИДАРНЫХ ВАНН

№№ ванн	Кол-во эмульсии (в мл)	Температурный режим°, С	Продолжительность ванны (в мин.)
1	20	36, через 5 мин. 39	15
2	30	— » —	15
3	40	— » —	16
4	50	— » —	16
5	60	36, через 5 мин. 39, начиная с 12-й мин. — 40	16
6	70	— » —	16
7	80	— » —	17
8	90	36, через 5 мин. 39, последние 4 мин. — 41	17
9	100	— » —	18
10	110	— » —	18
11	120	— » —	18

Ванны продолжать со 120 мл раствора до получения желаемого результата.

Записано по материалам разных публикаций и проверено на себе.

С уважением, Г. Крещенова, травница.

МОРДОВНИК ШАРОГОЛОВЫЙ НЕ УХОДИТ В ОТСТАВКУ

В УСЛОВИЯХ современной действительности горожанин часто испытывает повышенную нагрузку на нервную и сердечно-сосудистую систему, что приводит ко все более частому появлению инсультов, инфарктов, пороков сердца. Нерегулярная физическая нагрузка и отложения солей в позвоночнике все чаще вызывают радикулиты и остеохондрозы. После чернойбыльской трагедии много людей продолжает страдать хронической лучевой болезнью. Эффективное лечение этих болезней невозможно без стимуляторов, укрепляющих нервную систему. Но еще на заре цивилизации знахари мордовских племен применяли для лечения и укрепления организма чудесное растение — мордовник шароголовый. Называют его так, потому что его соцветия выглядят как бледно-голубые шары размером 4-5 см.

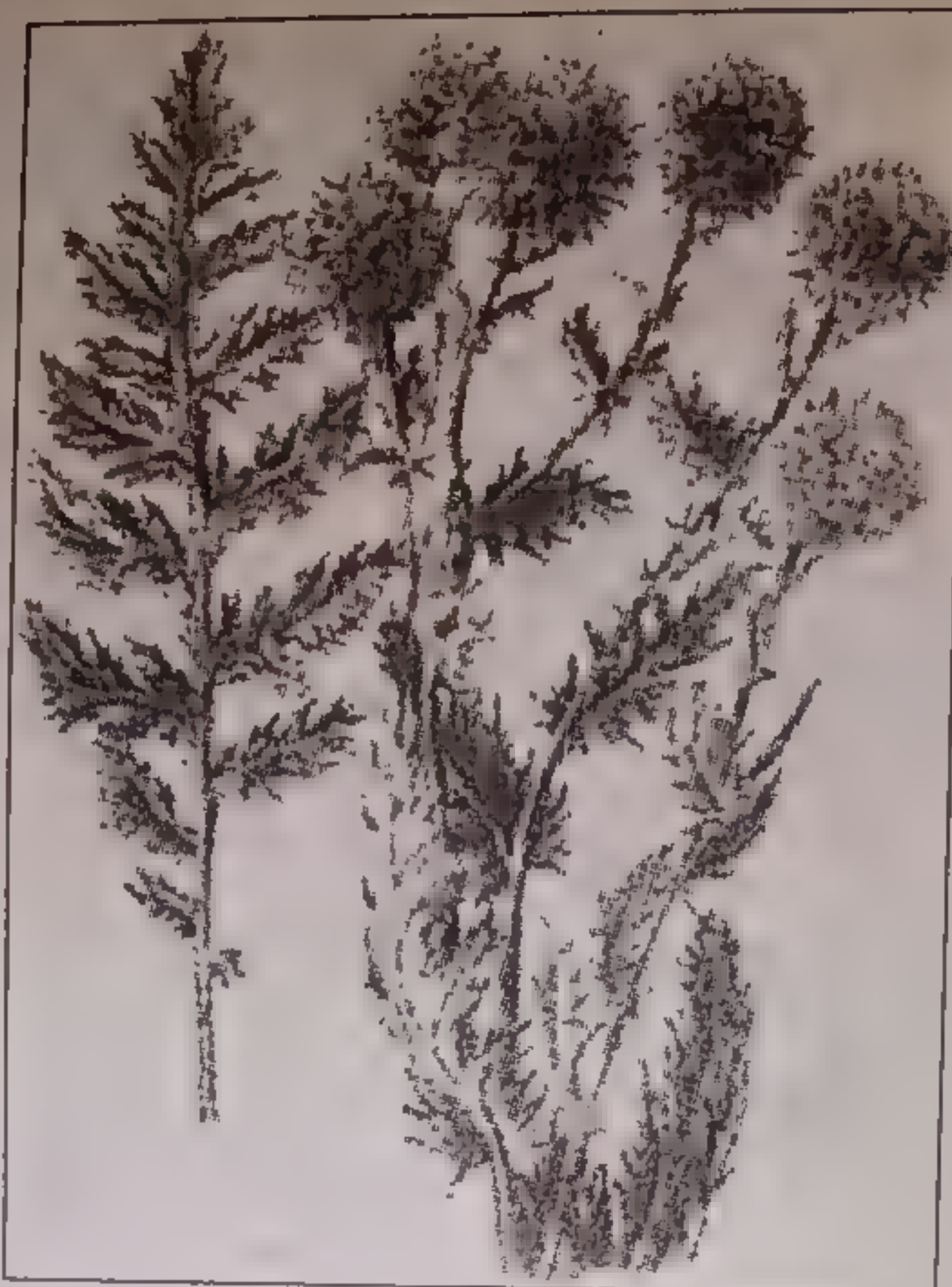
Официальная медицина в последние годы постепенно отказывается от применения мордовника, заменяя его другими, созданными химическим путем, препаратами. Но народная медицина не забывает целебные свойства этого растения и авторы современных изданий отмечают его благотворное действие на организм.

«...С помощью мордовника можно с успехом избавиться от таких серьезных заболеваний, как эпилепсия, инфаркт, инсульт, зоб, рассеянный склероз, атеросклероз, пороки сердца. Мордовник восстанавливает эластичность и гибкость стенок кровеносных сосудов, по которым кровь поступает ко всем органам и каждой клетке организма человека.

Люди, пораженные параличом, с помощью мордовника вскоре встают на ноги. Мордовник влияет на восстановление двигательных функций, связанных с нарушениями как в центральной, так и в периферической нервной системе», — сообщает Николай Иванович Семелев в «Ай, болит!»

«...От сильнейшей гипотонии пробоval применять настойки золотого корня, элеутерококка, левзеи, заманихи, однако они переносились плохо, и тогда на выручку пришел мордовник. Это не только помогло поднять давление, но и уменьшило головные боли, положительно повлияло на миопатию — мышечную слабость, улучшило работу сердца. Мордовник изучен мало, упоминается редко и еще реже находит практическое применение. Но здесь я убедился в том, как он благотворно действует при поражениях центральной и периферической нервной системы», — пишет Рим Ахмедов в газете «Живица».

«...Для внешнего применения готовят такую композицию: плоды мордовника соединяют с травой душицы, мятой перечной, мелиссой лекарственной в соотношении 1:3:3:4. Три столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, на-



стаивают 4 часа. Потом берут 1 стакан этого настоя, фильтруют и добавляют 1 стакан спиртовой настойки почек тополя черного. Применяют при радикулите, плексите, миопатии, неврите лицевого нерва. Складывают марлю в 4 слоя, смачивают настойкой и прикладывают к больным местам при артрите и артрозе, спондилите и остеохондрозе. К спиртовому раствору тополя черного и отвара плодов мордовника целесообразно добавлять хрен. Берут по полстакана настойки почек черного тополя и отвара плодов мордовника, добавляют 4 ложки тертого хрена, размешивают и прикладывают к больным местам при радикулите, плексите, миопатии, неврите лицевого нерва не дольше, чем на 3-5 или 10 мин. Процедуру повторяют 2-3 раза в неделю», — советует «Деловая Украина».

В статье под названием «Лекарственные растения, стимулирующие и тонизирующие центральную нервную систему» Иван Акопов, доктор медицинских наук, профессор, разъясняет механизм действия эхинопсина, содержащегося в семенах мордовника: «Стимуляторы нервной деятельности представляют со-

бой группу фармакологических средств, повышающих возбудимость и восстанавливающих функции центральной нервной системы, находящейся в состоянии угнетения, улучшающих умственную и физическую работоспособность, настроение и самочувствие (В.В. Закусов). Это — аналептические средства, или просто аналептики, которые в терапевтических дозах восстанавливают ослабленную функцию жизненно важных центров продолговатого мозга (дыхательного и сосудодвигательного), а также работу сердца. Их действие на дыхательный центр проявляется углублением и учащением дыхания. Возбуждение сосудодвигательного центра вызывает сокращение просвета периферических сосудов, сопровождающееся повышением артериального давления. К аналептикам относятся различные фармакологические средства, в основном растительного происхождения, такие как алкалоиды стрихнин, секуренин, эхинопсин (алкалоид, содержащийся в семенах мордовника. — Прим. Е.О.), кофеин, лобелин, эфедрин и др. По характеру действия на центральную нервную систему аналептики являются физиологическими антагонистами наркотических средств», читаем в «Ростовской электронной газете».

Наиболее распространенные рецепты применения — водный настой и спиртовая настойка семян мордовника. Для водного настоя залить 2-3 чайные ложки семян стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте всю ночь. Утром процедить через несколько слоев марли (с ватой), чтобы задержать крохотные комочки. Стакан — суточная доза, разделенная на 3-4 приема. Настойка: 2 ч.л. семян на 100 г чистого спирта. На 21-й день процедить. Принимать по 20 капель 2 раза в день — утром и вечером.

Из нашего опыта применения водного настоя и настойки семян мордовника можем отметить, что при радикулите функция нерва восстанавливается по прошествии 3-4 недель, а при более серьезных заболеваниях требуется продлить курс до 3-4 месяцев.

Е. Олейникова

МИГРЕНЬ — ГОЛОВА НАБЕКРЕНЬ

ЗДРАВСТВУЙТЕ!

Пока у меня не начались мигрени, я считала их очень утонченной благородной болезнью: «Барыня не принимают, у них мигрень». Теперь я всей душой на стороне барыни. Когда лежишь пластом, не в силах взглянуть на свет, при этом тебя всячески мутит и тошнит, — с удовольствием поменяешься головами с кем угодно.

Я жила с болями несколько лет, а потом меня одна знахарка научила такому рецепту: разводить две чайные ложки мумие в стакане молока со столовой ложкой меда. Раньше я на неделю выпадала из жизни из-за каждого приступа, а теперь, после мумие, вечером уже здорова, и могла бы велеть карете закладывать, если бы была карета.

Нина Краснова, г. Москва.

ЕЩЕ РАЗ О СКИПИДАРНЫХ

В ДД № 11-02 было опубликовано интервью с врачом-натуропатом Олегом Мазуром из Санкт-Петербурга о капилляротерапии с помощью скипидарных ванн. Редакция получила много писем с просьбой подробнее рассказать об этом методе. Очень кстати пришло письмо от Г. Крещеновой, которая на себе проверила этот метод. Вот что она пишет: «Я прочитала об этом методе в 1990 году в газете «Твое здоровье». Лечила артроз, боли были такие, что я плакала. И (тьфу-тьфу!) только этот метод мне помог. Буду рада, если он поможет и тем, кто в нем нуждается».

ДАЛЕЕ она пишет:

«В излечение многих «неизлечимых» заболеваний внес свою лепту российский врач-натуропат А.С. Залманов. Основой его лечения является идея о роли капиллярной системы в развитии болезни. Иными словами, где у человека больное место, там наблюдается застой в капиллярах, их спазм. Без такого застоя не существует и артроза, и артрита, и деформации суставов, не существует мышечной атрофии. Застой в капиллярах обнаруживается после мозговых инсультов, при стенокардии, склеродермии, слоновости (лимфостазе), детском церебральном параличе. Эти и многие другие заболевания можно вылечить только тогда, когда восстановится проницаемость мембран капилляров. Патологические изменения капилляров лежат в основе любой болезни. Существуют ли средства, позволяющие оказывать влияние на капилляры? Да, к ним относятся скипидарные ванны доктора Залманова.

Это поразительно эффективный и безвредный метод оздоровления организма. Скипидарные ванны относятся к натуральным методам лечения, поскольку их главное действующее вещество — живичный скипидар — натуральный, он содержится в живице — в смоле хвойных пород деревьев. Отсюда проистекает его высокая целительная способность и безвредность для нашего организма.

Скипидарные ванны шаг за шагом открывают закрытые капиллярные сосуды, восстанавливают питание органов элементами крови, налаживают поступление живительного окисляющего кислорода, то есть они восстанавливают нормальную, здоровую жизнь клеток и всего организма человека.

Кроме того, любое заболевание приводит к преждевременному старению. И каждое излечение обязательно должно сопровождаться внутренним и внешним физическим омоложением организма. Ванны Залманова не только излечивают заболевание, но и являются безвредным средством предотвращения старения, омоложения. Процесс омоложения организма под влиянием скипидарных ванн начинается с кожи, которая становится гладкой, эластичной и начинает лучше снабжаться кровью. Улучшение микроциркуляции крови во всех органах и тканях организма вызывает значительное улучшение обмена веществ.

Скипидарные ванны обеспечивают плавное снижение веса и избавление даже от «непобедимого» целлюлита.

Начиная с 40-45 лет, у людей наблюдается уменьшение числа открытых капилляров. Это прогрессирующее высушивание тела и ведет к старению. Это также «золотая» пора ревматических болезней, нефритов, стенокардии, артериосклерозов, гипертонической болезни и других заболеваний. Залмановские ванны дают хорошие результаты при лечении следующих заболеваний:

- повышенное артериальное давление, артриты, полиартриты, артрозы, ревматизм
- болезнь Бехтерева, последствия мозгового инсульта, последствия полиомиелита
- последствия инфаркта миокарда, стенокардия
- облитерирующий эндартериит и атеросклероз сосудов конечностей
- болезнь Рейно, невриты, полиневриты, ишиас, люмбагия
- последствия различных травм, ранений, послеоперационные спайки
- уродующие рубцы, рассеянный склероз
- доброкачественные и злокачественные опухоли, преждевременное старение



- лейкозы, болезни соединительной ткани
- мышечные атрофии различного происхождения, глаукома, катаракта и другие.

Для приготовления скипидарных смесей используется живичный скипидар. Не применяются для этой цели другие виды скипидаров, в частности сульфатный, который чаще других стоит на прилавках хозяйственных магазинов. Он обладает другими физико-химическими свойствами, его лечебное действие неизвестно, он опасен.

Для лечения применяется два вида эмульсии: белая эмульсия и желтый раствор, а также смешанные ванны (смесь белой эмульсии и желтого раствора).

Белая эмульсия осуществляет гимнастику капилляров, стимулирует кожные капилляры и все органы, то есть, оживляя капилляры, действует на весь организм. Она повышает артериальное давление.

Желтый раствор, стимулируя обменные процессы, расширяя капилляры, помогает растворению патологических отложений в суставных полостях, тканях, в стенках кровеносных сосудов, в сухожилиях, в хрусталике (катаракта глаз). Эти ванны понижают артериальное давление.

Для лечения ваннами Залманова в домашних условиях необходимо иметь ванну, горячую и холодную воду, термометр для воды с 50-градусной шкалой, мензурку с делениями, тонометр и стетоскоп для контроля артериального давления, часы, зеркало для контроля испарины на лице, если вы принимаете ванны без помощника, а также лечебные смеси: желтый скипидарный раствор и белую скипидарную эмульсию.

НАИЛУЧШИЙ вариант применения скипидарных ванн можно осуществить, прибегнув к помощи врача. Если же пригласить врача нет возможности или желания, но есть желание принимать эти ванны самостоятельно, то вы можете это делать. Для этого вам нужно изучить механизм действия залмановских ванн, технику их применения, показания и противопоказания к ним. Рекомендуется хотя бы один раз прийти на консультацию к натуропату-гидропату, который поможет выявить для вас показания и противопоказания скипидарных ванн, порекомендует дозы скипидарных смесей и схему лечения.

ВАННАХ

Перед тем, как начинать лечение скипидарными ваннами, нужно обязательно провести очистительные процедуры: очистка толстого кишечника, печени, почек, крови, лимфы, суставов. Противопоказания при лечении скипидарными ваннами: активные формы открытого туберкулеза легких, психозы в остром периоде, выраженная сердечная недостаточность, агонические и терминальные состояния.

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

1. Артерииты с артериальным давлением более 140 мм — желтые ванны, с давлением более 140 мм — белые ванны;
2. Гемиплегия (последствия мозгового кровоизлияния) — желтые ванны каждые 2 дня;
3. Гипертоническая болезнь — желтые ванны;
4. Диабет — желтые ванны;
5. Инфаркт миокарда с артериальным давлением более 150 мм — желтые ванны, с артериальным давлением менее 150 мм — белые ванны;
6. Ишиас с нормальным или пониженным давлением — белые ванны, с повышенным давлением крови (первые 10 дней — через день, затем через 2 дня на 3-й) — желтые ванны;
7. Глаукома ретины — желтые ванны;
8. Костные переломы с анкилозом — желтые ванны, с атрофией мышц — белые ванны;
9. Мастоидит — желтые ванны;
10. Монголизм (отсталые дети), если масса не более 10 кг — желтые ванны (25 мл), если масса 10-20 кг — желтые ванны (30 мл), если масса 30-40 кг — желтые ванны (40 мл);
11. Мышечная атрофия (прогрессирующая) — серия желтых ванн (10-12), затем смешанных;
12. Омоложение пожилых людей с низким артериальным давлением — белые ванны, с давлением выше 140 мм — желтые ванны, когда давление снизится — 2 белые ванны после одной желтой; в промежутках процедур — горячие обертывания грудной клетки;
13. Ревматизм прогрессирующий, гипертрофический, с экзостозами — желтые ванны, деформирующий с остеопорозом — белые ванны;
14. Полиомиелит (последствия) — белые ванны;
15. Рахит, остеомалация — белые ванны;
16. Сальпингит, аднексит — желтые ванны;
17. Спондилоартроз остеоидистрофия (болезнь Паже) — желтые ванны;
18. Тромбоз центральной артерии ретины глаз (под контролем врача офтальмолога) — желтые ванны.

Внимание! Нельзя совмещать скипидарные ванны с инъекциями, приемом антибиотиков, гормонов, лечением ультразвуком, облучением, химиотерапией и др. сильнодействующими процедурами.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЕЛОЙ СКИПИДАРНОЙ ЭМУЛЬСИИ

550 мл воды налить в эмалированную кастрюлю, поставить на огонь. Когда вода закипит, всыпать в воду 3 г салициловой кислоты и 30 г измельченного на терке детского мыла. Кипятить 15-20 минут на слабом огне, часто помешивая, до полного растворения мыла. Когда мыло полностью растворится, погасить огонь. В литровую бутылку с широким горлышком или в литровую банку влить 500 мл живичного скипидара и затем туда же влить содержимое кастрюли (но не наоборот!). Все хорошо размешать и плотно закрыть крышкой. Готовая белая эмульсия имеет вид простокваши, консистенцию сырого куриного белка. При хранении она расслаивается; перед употреблением ее надо тщательно взболтать. Хранить при комнатной температуре до года.

Прием белых скипидарных ванн

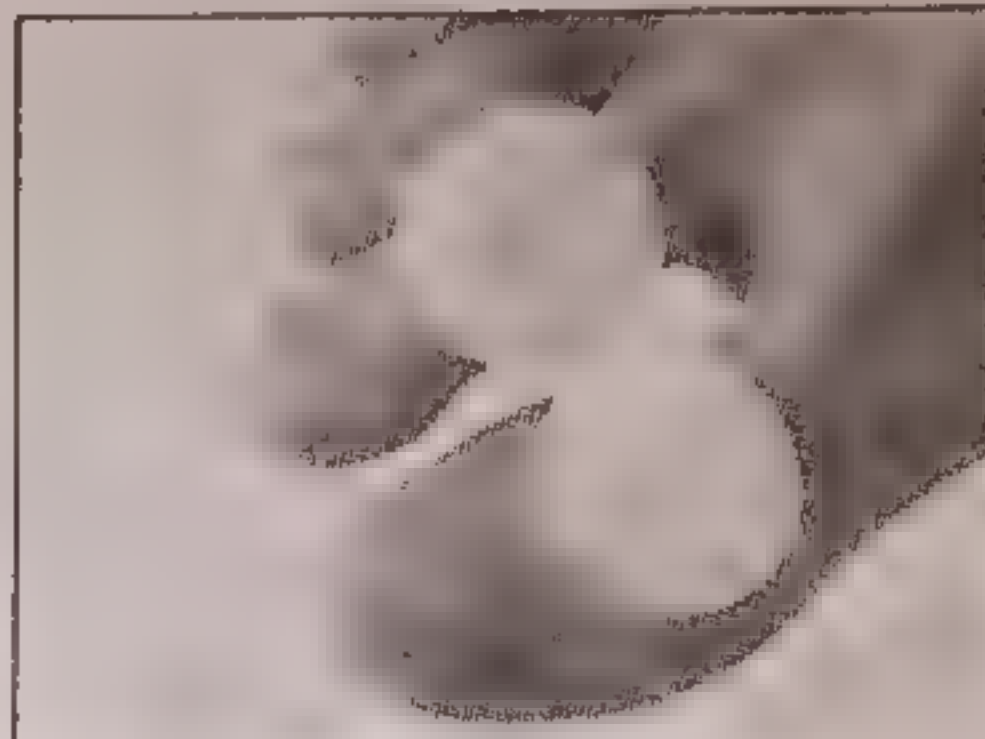
Налить в ванну воду с температурой 36° С, в очень горячей воде растворить нужную дозу белой эмульсии, влить в ванну и тщательно размешать. Дозировки приведены в таблице. Смазать половые органы (мошонки у мужчин — особенно), промежность, задний проход вазелином или любым растительным маслом и лечь в ванну. В течение 5 минут довести температуру воды в ванне до 38° С и лежать еще 10 минут

ПРИ ГОЛОВНЫХ БОЛЯХ

● При головной боли от тяжелого умственного переутомления полезно принять теплую ванну или опустить в горячую воду ноги до щиколоток на 10-15 мин.

● При головных болях при повышенном давлении можно применять умеренно горячие ножные или ручные ванны, в результате которых кровь будет отливаться от головы к конечностям.

● Для снятия головных болей, связанных с засорением желудка и повышением температуры, надо прежде всего постараться вызвать рвоту и хорошо прочистить желудок. На голову положить холодный компресс.



МОЗОЛЬ? РАСПАРЬТЕ НОГИ...

ПЕРЕД сном распарьте ноги, привяжите к мозоли корку лимона с мякотью. В течение 2-3 дней повторите процедуру, после чего аккуратно потрите мозоль пемзой.

После теплой ванночки приложите к мозоли хлебный мякиш, смоченный в уксусе.

Распарьте ноги на ночь, приложите к мозолям кусочки чеснока или ватку, пропитанную растительным маслом. Забинтуйте это место и наденьте на ночь теплые носки. Утром аккуратно удалите мозоль.

Можно нанести на больное место свежий сок чистотела или одуванчика, сделать повязку с измельченным помидором минут на 30.

Сибирский способ: распарьте ноги в воде с содой и приложите к мозоли ватный или марлевый тампон, смоченный соком чеснока. Повторяйте каждый день в течение двух недель.



ИСТЕРИЯ

ЭТО нервно-психическое заболевание, один из видов неврозов, развивающийся у лиц с особым складом нервной системы и у здоровых людей на почве сильных психических потрясений.

В легкой степени заболевание выражается раздражительностью, бессонницей, приступами беспричинного плача или смеха, чувством сжатия или перекрывания горла, когда к нему как бы подкатывает комок, мешающий дышать, впечатлительностью, сердцебиением. Уменьшается острота зрения, пропадает вначале ощущение фиолетового цвета. Очень часто пропадают вкусовые ощущения и нарушается обоняние. И самое главное, больные как бы перестают контролировать одну половину тела, если закроют глаза, то они не могут производить движения ни рукой, ни ногой.

Помните, больные истерией во время приступа слышат, понимают и способны поддаваться внушению.

Больные истерией нуждаются в дружеском участии и помощи. При угрозе истерического припадка их не следует насильно удерживать, но необходимо перевести в спокойное место или удалить посторонних, дать понюхать нашатырный спирт и не создавать вокруг обстановку беспокойства. Эти меры успокаивают больного, и приступ не развивается или проходит.

● 2 ст. ложки сухих плодов боярышника растереть и залить 1,5 стаканами кипятка и выпить в 3 приема за 30 мин. до еды.

● Принимать Melissa как чай — 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка.

● 4 ст. ложки цветов ромашки на 1 стакан кипятка, кипятить 10 мин., процедить и пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

БИБЛЕЙСКИЕ РЕЦЕПТЫ

КОРИЦА. Эта приправа не только вкусна, но и стимулирует обмен веществ, помогает организму сжигать жиры, а также более эффективно использовать сахар, что важно для взрослых, болеющих диабетом.

КРАПИВА. Является средством, стимулирующим кровообращение, понижающим содержание в крови сахара, что делает ее для диабетиков просто необходимой. В комбинации с настоем опилок palnetto (карликовой пальмой) она используется при лечении простаты.

КЭРОБ. Чай, приготовленный из измельченных в пудру стручков кэроба очень эффективен при лечении диареи, особенно у детей. На вкус он напоминает шоколад и считается богатым источником клетчатки.

ЛАДАН. Эфирное масло служит для омолаживания кожи, улучшения кровообращения и средством против несварения желудка, цистита, недостаточного кровоснабжения нижних и верхних конечностей, артритов, астмы, плевритов, пневмонии.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ. Прекрасное средство против инфекции, его используют для снижения в крови холестерина, кровяного давления, концентрации сахара в крови. Используется и как средство от астмы и рака.

МЕД. Убивает бактерии, дезинфицирует раны и болячки, снимает приступы астмы и лечит ангину, успокаивает нервы, обеспечивает глубокий здоровый сон, останавливает понос, повышает энергетику, а также понижает болевые ощущения.

МИНДАЛЬ. Кладезь витаминов и минералов, в том числе магния, марганца, клетчатки, в таких количествах, что, по мнению многих травников, 2-3 зернышек его в день достаточно, чтобы защитить человека от большинства хворей.

Многие отзываются о миндале как о продукте, который питает наш мозг и является средством от импотенции. Если сказать о миндале, что это вкусное и недорогое средство защиты здоровья человека, значит ничего о нем не сказать. Он стоит того, чтобы войти в вашу жизнь.

МИРТ. Прекрасное средство для полоскания рта при парадонтозе, кровотечении и изъязвлении полости рта и десен, а также средство от грибковых инфекций любого рода.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ. Стимулирует работу головного мозга и желудка, его также считают укрепляющим средством для пищеварительного тракта. Его не рекомендуется принимать в больших количествах, так как это может привести к перевозбуждению центральной нервной системы.

МЯТА. Незаменимое средство для улучшения пищеварения, мята также снимает боли. Она является действенным средством от запоров, воспаления носовых пазух, предотвращения распро-

странения инфекций. Используется в случае получения ран и ожогов.

НАРД (растение и эфирное масло). Масло из нарда не так широко известно, как, вероятно, этому следовало бы быть. Его используют при воспалениях, ревматизме, радикулите, плеврите, сыпях, псориазе.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. Надежное профилактическое средство от заболеваний сердечно-сосудистой системы, о котором один видный ученый заметил, что это «лучшее средство, какое только придумало человечество». Оно также снижает кровяное давление. Исключительно богатое витамином Е, оно является средством от рака, артрита, диабета.

Масло — прекрасное средство от облысения, и простой массаж на ночь кожи на местах, утративших волосную покров, может заставить волосы, как у мужчин, так и у женщин, если природа тому не генетическая, вырасти.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ. Применяется при лечении диареи и диабета, но следует знать, что она ядовита и употреблять ее надо с осторожностью и только под наблюдением врача.

РОЖЬ. Под упоминаемым в Библии растением, которое мы в настоящее время считаем рожью, подразумевается, по мнению богословов, лен, который является лекарственным растением при лечении легких, бронхов. Как средство для компрессов лечит опоясывающий лишай и псориаз.

РУТА ДУШИСТАЯ. Рута — средство для понижения кровяного давления, снятия тревоги, перенапряжения в мускулах, улучшения пищеварения. Хороший стимулятор кровообращения. Эффективное средство от головных болей.

УКРОП. Это в первую очередь пищеварительная кислота, выводящая из кишечника скопление газов. Исследования указывают на его способность снижать кровяное давление, расширять кровяные сосуды, стимулировать потоотделение и понижать частоту сердцебиения.

УКСУС. Существует множество видов уксуса, но мы остановимся только на яблочном, у которого давняя история использования. Уксус применяется как наружное при лечении воспаления слизистых желез, грибковых заболеваний ног и других заболеваний грибковой природы, а также при чрезмерном запахе пота, при перхоти и небольших ожогах.

При принятии вовнутрь уксус является средством от головной боли. С его помощью очищают артерии и улучшают кровообращение, сжигают жир, снимают боль в горле, лечат аллергию, повышают общий тонус организма, улучшают работу верхних дыхательных путей.

ШАФРАН ПОЛЕВОЙ. Самая дорогая на земле пряность, он придает пище чудесный аромат и находит самое широкое применение как для приготовления разных кушаний, так и в парфюмерии. Как и многие другие редкие благовония, шафран, по словам специалистов, побуждает женщин и мужчин на

интимные отношения. Он понижает кровяное давление и концентрацию в крови холестерина, очищает засоренные артерии.

ФИНИКИ. Одно из старейших из известных человеку лечебных средств. Их используют при лечении рака, запоров, цинги, геморроя, печени, ожогов, для повышения тонуса, выносливости и сопротивляемости организма. Финики являются также средством от круглых глистов и для улучшения пищеварения.

ФИСТАШКИ. Как и другие орехи, фисташки являются средством для понижения кровяного давления, содержания в крови холестерина и сахара. Они богаты протеином, калием и клетчаткой.

ЧЕРТОПОЛОХ. Незаменим в медицинских целях. Например, при слабой перистальтике кишечника и воспалительных процессах. Молочко его очень полезно для лечения больной и также нормально функционирующей печени, усиления тока желчи.

ЧЕСНОК. О медицинском применении этого удивительного растения можно написать тома, но в данном случае ограничимся тем, что скажем, что каждому в свой рацион следует в том или ином виде включать этот исключительный продукт. Чеснок убивает инфекции, разжижает кровь и понижает ее давление, не позволяет развиваться раковым клеткам, является профилактическим средством от сердечно-сосудистых заболеваний, укрепляет иммунную систему.

ЯБЛОКИ. В поговорке говорится: «По яблоку в день, и врач за дверь». В яблоках много витаминов, особенно С. Считается, что яблоко лучше других средств очищает кровь. В яблоках содержится пектин, который блокирует рецепторы на поверхности раковых клеток, удаляет токсичные вещества, поступившие в организм из окружающей среды, понижает уровень холестерина в крови, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и многое другое. Яблоки укрепляют сердечную мышцу, стабилизируют концентрацию сахара в крови. Убивают вирусы и подавляют аппетит, делаясь незаменимой составляющей диеты.

ЯЧМЕНЬ. Ученые полагают, что ячмень является самым древним культивируемым злаком. Он представляет собой богатый источник кальция и железа, в нем содержатся жизненно необходимые человеку аминокислоты, а также необходимые для хорошего здоровья биостимуляторы и ферменты. Он используется при лечении двенадцатиперстной кишки, нарушении работы желудка и панкреатите.

Прекрасное противовоспалительное средство.

Спортсмены смешивают чайную ложку порошка, приготовленного из зеленой массы ячменя, в стакане томатного сока и выпивают непосредственно перед своим выступлением, чтобы обеспечить себе обязательный и продолжительный прилив энергии.

МАНЖЕТКА СВЕРКАЮЩАЯ



ПОСЕЛОК Удачный расположился в долинке между горными кручами и глухим лесом. Недалеко бил родник, давая начало небольшой речушке. Родником Одиноким Сердец прозвали источник, а кто-то и утопился от безответной несчастной любви во вроде бы неглубокой речке. Вот и Аксюта с Павлом, дружившие с детства, выросшие вместе и полюбившие друг друга, ссориться стали. Из-за ничего. Друг другу не уступали, даже свадьба разладилась. И решили они пойти поискать в горах старого деда, знахаря и отшельника. Он и рассказал им, что жила раньше в лесу близ поселения вредная колдунья с такой же вредной и некрасивой племянницей, которую никто не хотел в жены брать. Еще большую ненависть у них стали вызывать костры у родника да веселые песни. И наложила колдунья на родник проклятие одиночества, бросила в него «разрыв-траву», чтобы уже никому счастья не было. С тех пор и страдает вода, и горчит от горя людского. Пропали куда-то любовь, доброта и радость. А люди смирились. Но раз все же молодые пришли, сказал им старик, что нужно делать. Ведь на зло есть в жизни и добро.

Сначала нужно бросить в воду «одолень-траву». Одолеет она старые чары, и расцветут в заводях тихих белые кувшинки. Потом бросить в воду «приворот-траву» и вернуть любовь и доброту в сердца людей.

Так и сделали. А вскоре и поселок обжился, опять гордо Удачным стал зваться — кто же из такого уйдет?! У родника до сих пор есть Аксютин камень, на котором когда-то любила сидеть Аксюта. Родник же прозвали Сверкающим Счастьем: так сверкала в лунном свете его веселая вода, так сверкали капли росы в узорных листьях травы манжетки, разросшейся вокруг него, так сверкали искры ночных костров, звучали веселые песни. И укрыла землю листьями-ладонками «приворот-травы» — манжетка, а по воде плыли венки из «одолень-травы» — белых кувшинок. И растения те пели тихо свои песни...

Манжетка в народе зовется по-разному: Аксютина трава, Марьиная, грудная, звездочная, здешняя, недужная, сорокоприточная, горлянка, камчунская трава, баранник, борка, будлакбухарка лесная, гусиная лапка, запольник, звездочка, копутник, лапа львиная (медвежья) листуха, межперстница, молотник, мошка, подорешник, поползуха, «приворот-травы», приворотень, росичка, росянка сердечная, триперстница, шаполоть, шапошник. И это далеко не все ее названия. Буквальный перевод с латыни — трава алхимиков. По старым легендам воду, которая скапливается в листьях манжетки, алхимики использовали для получения философского камня и эликсира жизни. Как приворотным зельем этой травой пользовались Медея, Геката, Цирцея, Афродита, то есть многие женщины из легенд.

Узнать манжетку легко по листьям: они похожи на старинные манжеты с фестонами. И не зря ее прозвали «сверкающей». На каждом маленьком зубчике висит капля росы, капли образуют по краю листа сверкающую кайму. А в центре листа, где все жилки сходятся к черешку, лежит самая крупная капля, похожая на ртутную жемчужину, в которой все, как в зеркале, отражается. Она, как и настоящая ртуть, не стекает с листа, даже если его тронешь. Вот поэтому еще названа она небесной росой, ресничкой, боговой слезой.

Растет манжетка в лесах, на лесных опушках, в субальпийских и альпийских лугах, по берегам рек, оврагов. В лечении используют траву и листья манжетки, собранные в период цветения. Они содержат дубильные вещества (до 9,4%), флавоноиды (до 2,5%), фенолкарбоновые кислоты, липиды, кумарины, лейкоцианидин, горечи, смолы, фитостерин, лигнин, микроэлементы (бор, марганец, цинк и др.), антоцианы и витамин С.

В народной медицине многих стран издавна манжетка применяется для лечения острого и хронического бронхита, ларингита, хронического гастрита с секреторной недостаточностью, энтерита, колита, диареи, отеков почечного и сердечного происхождения, хронического пиелонефрита, цистита, внутренних кровотечений, при гипомеменструальном синдроме, при несварении желудка, вздутии кишечника, туберкулезе легких как средство, заживляющее каверны. Эффективна она и при сахарном диабете, особенно 2-го типа, позволяет стабильно поддерживать нормальное содержание сахара в крови без таблеток.

Прекрасно проявила себя трава при лечении заболеваний крови, красной волчанки, рожи. Манжетка стимулирует работу сердца при аритмии, стенокардии, инфаркте миокарда. В Болгарии ее ценят как средство от кровоизлияния в мозг. Немцы считают ее обязательной добавкой в чай, используют при атеросклерозе, малокровии, ожирении, эпилепсии, водянке, болезнях печени, как лучшее средство при дисбактериозе.

Известный врач Рудольф Бройс в «Полном курсе лечения от рака» указал, что манжетка незаменима при лечении рака груди, яичников и матки: необходимо пить глотками одну чашку холодного настоя манжетки в день с добавлением белой яснотки (глухой крапивы), при этом щепотку манжетки вместе с маленькой щепоткой яснотки настаивают в чашке горячей воды 10 минут. Это также хорошее средство от ожирения, эпилепсии.

Наружно манжетку используют при ранах и язвах. Она придает свежесть коже лица, очищает от прыщей. Ее при-

меняют при заболеваниях глаз, промывании носа, спринцевании при белях, при кровотечениях, а в Абхазии — при астении.

Противопоказаний для применения манжетки никогда не было, ведь она еще и в пищу годится: из нее делают чай, салаты. Для этого собирают только молодые листья. Варят из них супы, сушат и делают порошок для первых и вторых блюд.

РЕЦЕПТОВ ПРИМЕНЕНИЯ МАНЖЕТКИ НЕСКОЛЬКО:

1) 2 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 2-4 раза в день до еды. Курс лечения — 2 месяца, перерыв 10 дней, и повторяют до излечения.

2) 15 г травы отварить в 0,5 л сухого вина, настоять сутки и пить по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

Из письма: «В 1996 году на медосмотре мне был поставлен диагноз — опухоль матки, что подтвердилось в онкодиспансере — рак шейки матки 3-й стадии. Нет слов, чтобы описать мое состояние. Мне сразу сказали, что нужно удалять матку. Я не могла решиться, так как 6 лет назад вторые роды были с кесаревым и от наркоза я отходила очень тяжело! На руках двое детей. А врачи говорят, что жить мне осталось 2-3 месяца. Первые две недели я была просто в шоке. Ни одной мысли — только страх и жуть. Потом перевернула всю литературу. Достала настойку болиголова, боровую матку, волчье лыко, манжетку. Сделала расписание по часам. Диету соблюдать было сложно, но научилась готовить, не пробуя мясных блюд, — их мне нельзя было есть. Дети делали мне сок из красной свеклы. Купила именную икону и «Молитвослов». Началась борьба, как на ринге, не за деньги — за жизнь. И вот, слава богу, уже 4 года прошло — а я жива! К врачу ходила в последний раз через год после постановки диагноза и получила отповедь: «Неужто вы все ходите? Странно, мы вас уже списали! Что вы там делаете?» — как много радости во врачебном приветствии, правда? Я сказала: «Пью манжетку!..»

Конечно, как вы заметили, необходима вера в силы природы, умение обращаться с травами. Еще в древности великий целитель Аристотель утверждал, что растения имеют душу. Великий биолог Рауль Франс выдвинул постулат (позднее подтвержденный наукой), что растения обладают всеми атрибутами живых существ, включая наиболее бурную реакцию на грубое обращение или глубочайшую доброту и благожелательность за помощь и уход. Недавно ученые установили, что растения разговаривают друг с другом, общаются, делясь радостью, дают советы и предупреждают об опасности!

Растения — это население целого мира флоры, и этот мир помогает человеку. Для того чтобы растение смогло вылечить, надо попросить у него сил и здоровья, даже разрешения его сорвать. Основной принцип травников во все времена был такой: не рви больше, чем на лечение, не губи напрасно; не рви тогда, когда не время и нет необходимости в этой травке, потому что оставшиеся растения потом «отомстят» за умерщвленное без нужды.

О. Климова, травник-целитель

ЛЫЖНЯЯ ЗОВЕТ

НАШИ предки использовали лыжи еще 4 тысячи лет назад. Об этом говорят наскальные изображения лыжников, найденные археологами на побережье Белого моря. Лыжи и по сей день очень популярны в России, что неудивительно. Ведь во многих районах страны зима длится 4-6 месяцев.

Лучший вид спорта — приносит огромное удовольствие, заняться им не рано, когда человеку исполнилось

только 3 года, и никогда не поздно, даже если вам глубоко за 70. Оптимальное упражнение — выполняется довольно длительное время на свежем воздухе. Именно такая нагрузка является наиболее эффективным способом укрепить сердечно-сосудистую систему, ускорить обмен веществ и насытить организм живительным кислородом. Лыжи — идеальная физическая нагрузка — все мускулы активно работают (в том чис-

ле и те, что обычно не задействуются, как, например, мышцы спины и живота), а нервная система отдыхает. Все это лыжи.

Американские эксперты по физической культуре считают, что скоро по числу занимающихся лыжный спорт в США превзойдет горные лыжи. Чтобы не отстать от моды, вставайте на лыжи прямо сейчас. Вы окажете огромную услугу своему здоровью, если хотя бы половину выходных дней, приходящихся на февраль и начало марта, проведете на лыжне.

УСТАЛ — ПОДКРЕПИСЬ

Утомление означает, что человек перестал быть активным. Утомление — это слабая циркуляция энергии и крови.

Если вы малоподвижны, энергия не циркулирует так интенсивно, как надо; ленивые утомляются быстрее; самые большие едоки также устают больше всех.

● Небольшое количество сока цитрусовых (лимона, апельсина, грейпфрута), разбавленного стаканом горячей воды, с 2 ч. ложками меда быстро восстановит энергию при слабости и усталости. Хорошо туда добавить свежеразмолотые орехи.

● При хроническом утомлении, иммунодефиците надо принимать в первой половине дня экстракт корня элеутерококка.

● Улыбайтесь! Физиологи утверждают, что при дурном настроении и желчном характере

начинают плохо работать эндокринные железы, управляющие обменными процессами в организме.

● При хронической усталости народная медицина рекомендует перед сном прием 1 ч. ложки меда с добавлением небольшого количества лимонного сока на 1/2 стакана воды.

● Тем, кто страдает хронической усталостью, нельзя перед сном мыться с мылом. Мыло — это сильный щелочной раствор, и получая такую большую дозу щелочи с водой через кожу, человек чувствует усталость, а кожа его чешется. Если вам необходимо помыться с мылом, то затем ополоснитесь подкисленной водой, причем неважно, принимаете ли вы полную ванну или только моеете голову. Для подкисления добавьте в воду немного лимонного сока или яблочного уксуса.

ЕСЛИ ВЗДУЛСЯ ЖИВОТ

ЭТО ВЗДУТИЕ желудка и главным образом, кишечника из-за скопившихся газов является следствием усиления процессов брожения в кишечнике при употреблении в пищу большого количества углеводов, при переполнении или засорении желудка плохо перевариваемой пищей или же заболевании каких-либо внутренних органов. Метеоризм возникает также при сужении и непроходимости кишок, застое крови в органах живота, при сердечной недостаточности. Иногда газы бывают от того, что в толстые кишки из тонких кишок попадает не вполне переваренная пища, главным образом сахар и крахмал, что и вызывает брожение. Появляется чувство тяжести и распирающие живот.

Обязательно выполняйте три правила:

нельзя есть протеины (мясо, рыбу, яйца) одновременно с крахмалами (хлеб, картошка, рис, горох, бобы);

есть поменьше жидкой пищи, т.е. всего, что нужно хлебать и совсем не жевать. Весь трагизм ситуации в том, что люди 99% пищи

проглатывают не пережевывая. А это и приводит к болезням пищеварительного тракта, так как пища поступает в желудок без предварительной обработки слюной;

следует долго жевать пищу перед проглатыванием, памятуя о том, что в желудке зубов нет. Верхняя челюсть над нижней должна пройти 15-30 раз (а иногда и больше), прежде чем пищу можно проглотить;

страдающим метеоризмом надо чаще ставить клизмы, не есть редьку, капусту.

● Ежедневно перед едой принимать активированный уголь по 2 таблетки.

● Применять уголь от сожженного тополя по 2-4 ч. ложки в день до и после еды.

● При скоплении газов надо попробовать делать больше движений, требующих неоднократного сгибания туловища.

● Сварить по 1 ст. ложке семян аниса и меда в 1 стакане воды и пить эту воду по 1 ст. ложке несколько раз в день.

● Пить по утрам по 1 ст. ложке отвара полыни с ме-

дом, беря на 1 стакан кипятка по 1 ч. ложке меда и порошка полыни (или сухих листьев).

● Настоять в течение 3 часов смесь 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья брать только толстые). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

● Прибавлять понемногу в пищу полынный порошок 3 раза в день.

● Пить по утрам по 1 ч. ложке настой подорожника.

● При вздутии живота от газов помогает питье настоя фиалковых листьев по 2 чашки в день.

● 4 ч. ложки корней петрушки залить 0,5 стакана кипятка, настоять 8 часов и пить по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

● 1 ст. ложку измельченных листьев укропа залить 1,5 стакана кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и пить по 0,5 стакана натошак 3 раза в день.

● 1 ст. ложку сухих цветов ромашки залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин., настоять 4 часа, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

Календарь «Лечебник»

КЛИМАКС И ТРАВЫ

● Взять 10 г ромашки аптечной (цветы), 10 г травы тысячелистника, 10 г лапчатки гусиной, 5 г травы чистотела. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 30-40 мин. Процедить, принимать по 2 стакана настоя в день небольшими глотками.

● Приготовить смесь трав: цветы календулы — 10 г, просвирняк (цветы) — 10 г, фиалка грыжника — 15 г, плоды аниса — 15 г, фиалка трехцветная — 15 г, стальник колючий (корень) — 15 г, цветы бузины черной — 15 г, кора крушины — 15 г, корень солодки — 15 г. Все хорошо перемешать. Одну столовую ложку сбора на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30 мин. Принимать 2 стакана настоя в течение дня небольшими глотками.



● Приготовить смесь трав: ясменник пахучий — 20 г, ежевика (листья) — 25 г, боярышник (цвет) — 10 г, пустырник (травы) — 20 г, сушеница болотная — 15 г. Одну столовую ложку смеси на стакан кипятка. Укутать на час, процедить. Принимать как чай 3 раза в день по стакану. Этот состав применяется при «женском увядании» (прекращении месячных). Рекомендуется пить такой чай не менее 10 дней.

● 1 ст. ложку сухих плодов боярышника кроваво-красного заварить стаканом кипятка, настоять 2 ч в теплом месте и процедить. Принимать настой по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды (10 дней).

БАБУШКИНЫ РЕЦЕПТЫ

ПО СОВЕТУ
ЛОРДА
БАСКЕРВИЛЯ

ТАК МОНАХИ ЛЕЧИЛИСЬ
Раньше в монастырях вос-
паление легких, сильную
простуду или бронхит лечи-
ли чесночным маслом. Для
его приготовления нужно
мелко натереть чеснок с со-
лью и смешать со свежим
жиром животного происхож-
дения (внутренний свиной
жир, сливочное масло, сало).
На 100 г жира — 5-8 крупных
зубчиков чеснока, немного
соли. Чесночное масло упот-
ребляли внутрь по 1-2 чай-
ной ложки в горячем виде
1-3 раза в день, а также на-
тирали им грудь, делали
компрессы.

Делали из чеснока и на-
стойку на водке. На 10 мел-
ко нарезанных головокчес-
нока взять 1 л водки. Настаи-
вать смесь 8-10 дней в теп-
лом месте. Чем дольше она
настаивается, тем лучше.
Принимать по половине
чайной ложки 2-3 раза в
день при сильном кашле,
жаре.

МОТАЙ НА УС

● Ангину можно вылечить
за сутки, пожевав несколько
раз свежую смолу ели.

● Кровяное давление по-
низится, если обернуть не-
широким биндом на неко-
торое время большой, ука-
зательный и третий паль-

цы обеих рук. Кроме того,
следует растереть связку
между большим и указатель-
ным пальцами и суставы этих
пальцев.

● От головной боли изба-
вит энергичное растирание
между большим и указатель-
ным пальцами обеих рук. При
частых болях нажимайте на
узлы, связывающие пальцы с
кистью руки. Радикулит пере-
стает мучить, если тертый
картофель (сырой с кожурой),
смешанный с равным количе-
ством бензина, приложить на
марле в пояснично-крестцо-
вую область на 10-15 мин.

● Тем, кого доводит ток-
сикоз, поможет согревание
ног в теплой воде каждый
вечер в течение месяца.

● Средство от повышен-
ной кислотности желудка.
Чем выше кислотность, тем
больше пьют морковного
сока.

● От отложения солей
высушить цветки сирени, а
затем залить их спиртом (со-
отношение 1:10), дать насто-
яться 8-10 дней в плотно
закрытой посуде. Принимать
по 30 капель 2-3 раза в день,
одновременно натирая на-
стойкой больное место или
делая компрессы из этой же
настойки.

● Отжать сок репчатого
лука, смочить в нем тампоны

и вставить в нос. Очень хо-
рошо помогает от насморка.

● Кашель и охриплость
лечат отваром сушеного ви-
нограда. В отвар сушеного
винограда добавить неболь-
шое количество сока репча-
того лука. Выпить.

● От бессонницы съешьте
вечером перед сном свежей
капусты. Это целая аптека!
Она поможет обойтись без
снотворного. Также благо-
творно действуют на не-
рвную систему горячие нож-
ные ванны. А еще поможет
крепко спать спрятанный в
мешочек «букет» из листьев
мяты, герани, душицы, папо-
ротника, орешника.

● При ожогах, отмороже-
ниях, воспалениях на коже
натереть свежую морковь и
кашицу приложить к про-
blemному месту.

ЗАЖИВЛЯЕМ ЯЗВУ

Прополисное масло — 100
г сливочного масла довести
до кипения (но не кипятить) в
эмалированной посуде, снять
с огня, положить 10 г мелко
нарезанного прополиса, пе-
ремешать до полного раство-
рения (20-30 мин. при 80° С),
профильтровать через марлю
в горячем состоянии. Пить по
1 ч. ложке на молоке за 1-1,5
часа до еды 3-4 недели, пи-
шут «Бабушкины рецепты».

ЕЩЕ ГИППОКРАТ говорил
об овсе как о целебном
средстве при истощении
и слабости организма. Он со-
ветовал пить настой или отвар
овса как чай. Многие «колду-
ны» вылечивали болезни лю-
дей различными «волшебны-
ми» эликсирами, основным
компонентом которых был ов-
сяный настой или отвар.

Овес необходим для укреп-
ления нервной системы, сер-
дца, сосудов, легких, улучше-
ния состава крови и стимуля-
ции обмена веществ. Овся-
ные каши улучшают работу
желудка и кишечника, оказы-
вают предупреждающее воз-
действие при гастрите. Не
случайно английские лорды
начинают каждый свой день
завтраком с овсяной кашей.

Ну, а целебный настой
овса готовится так: зерна
неочищенного и непротрав-
ленного овса размалывают в
кофемолке, засыпают в тер-
мос и заливают кипятком из
расчета 1 столовая ложка на
1 стакан кипятка. Термос вы-
держивается в течение 12-14
часов. Затем настой проце-
живают через марлю и пьют.
Ограничений для количества
выпиваемого настоя не су-
ществует.

ЧТО МОРОЗИТЬ БУДЕМ?

Криотерапия — лечение холодом
— сейчас очень популярна. Она осу-
ществляется локальным охлаждени-
ем льдом пораженных участков тела
и зон, отвечающих за внутренние
органы.

ЛЕЧЕБНЫЙ КРИОПАКЕТ

Обычно такое лечение проводится в
стационаре или амбулаторно. Но самые
смелые могут лечиться холодом и дома.
Предлагаем вам попробовать, тем бо-
лее что чего уж зимой предостаточно,
так это льда. Для начала необходимо
сделать лечебный криопакет: в стакан с
холодной водой положите немного мор-
ской соли, размешайте и перелейте ра-
створ в полиэтиленовый пакет. В него
также можно добавить мед, отвары трав
и глину. Затем выдавите воздух из па-
кета, завяжите и положите на несколько
часов в морозильную камеру. Итак, лед
для криотерапии готов.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ ЛЬДОМ?

Подготовленный кусок льда приложи-
те к больному месту или участку тела,
который отвечает за определенный
орган. После пятиминутного массажа
льдом кожа покраснеет. Это означает,
что пора сделать перерыв, во время ко-
торого надо утеплить охлажденное мес-
то и отдохнуть, пока кожа не приобретет
естественный цвет. Через 15 минут про-

цедуру можно повторить, после чего
уже надолго укутать больное место.
Проводятся процедуры криотерапии
обычно от одного до трех раз в сутки.

Выбирая для лечения домашнюю кри-
отерапию, обязательно соблюдайте не-
сколько правил:

● Не делайте массаж льдом более 10
минут — это может быть опасно.

● Во время процедуры прикладывай-
те лед только к одному месту.



● После каждой процедуры лед следу-
ет выбросить, а для следующей — приго-
товить новый. В целях экономии времени
можно заготовить криопакеты про запас.

ЧТО ЛЕЧИТЬ?

И последний вопрос: «Куда можно при-
кладывать лед и что он лечит?» Наши ре-
комендации такие: при варикозном рас-
ширении вен лед прикладывайте к венам,
при гастрите — на воротниковую зону и
живот, при мастопатии — на грудную
клетку, при диабете — на область подже-
лудочной железы, и так далее.

Кроме того, есть определенные зоны
на теле, напрямую связанные с внутрен-
ними органами. Например, первая фа-
ланга большого пальца руки соответ-
ствует голове, вторая — шее, бугор под
второй фалангой — груди, сердцу и лег-
ким, остальная часть ладони — животу.
Указательный и безымянный пальцы
связаны с руками, средний и мизинец
— с ногами. Зона между бровями соот-
ветствует легким, горбинка носа — пе-
чени, боковые стороны носа — сердцу,
область от крыльев носа до большой
жевательной мышцы около ушей — тон-
кому кишечнику. Так что, если вам не-
приятно прикладывать лед на шею, при-
ложите его ко второй фаланге большого
пальца — эффект будет такой же.

Удачи вам! Не мерзните!

Елена Андреева

ОТ ЧЕГО СТАРИКИ БОЛЕЮТ

ПО УТВЕРЖДЕНИЮ знахарей, почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят, главным образом от питания (т.е. диеты), недопустимых смесей в нашей пище и, в конечном итоге от засорения и деформации толстой кишки.

Люди, как правило, считают себя «трубой-инсинератором», в один конец которой пища входит, а из другого выходят отбросы.

«Бросай в трубу, что хочешь, — думают иные, — все сгорит...»

Да сгореть-то сгорит, но если в эту «трубу» бросать не те продукты, то там же сгорит от 25 до 50 лет вашей жизни!

Очень немногие знают, что в толстых кишках скапливается много долголетнего кала главным образом от потребления крахмалистых веществ и вареной, печеной и жареной пищи. Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частички крахмала, попадая в систему нашего кровообращения, как бы засоряют кровь, прибавляя в нее своеобразную «крупку». Кровь и циркуляция имеет тенденцию освободиться от этой «крупки» и в конце концов устраивает для нее складочное место то там, то сям. Вареная, печеная и жареная пища совершенно не дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, а морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, дает питание стенкам толстой кишки и имеет свойство «мести» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

За 40 лет жизни человек, скажем, съедает 40 000 обедов, ужинов, завтраков. Если он питался главным образом крахмальной и вареной пищей, то каждая еда, проходя через толстую кишку, оставила слой или пленку кала. На этой почве и бывают запоры.

Поэтому довольно часто надо прибегать к клизме: в кружку наливать две



квартиры теплой воды и сок от половины лимона.

...Ошибки прошлых лет в нашем питании очень серьезны, и их можно перечислить в таком порядке:

1. Усиленное питание белками, вследствие ложно укоренившегося мнения, что только белки дают силу организму; отсюда постоянное гниение белков в кишечнике и отравление крови.
2. Незнание правильных методов варки пищи, излишне долгое кипячение, выпаривание полезных минеральных солей и уничтожение этим витаминов.
3. Белый хлеб, сладкие булки, пирожные, излишки сладостей и сахара, вследствие чего всегда избыток кислоты в крови и постоянное брожение углеводов в желудке. С другой стороны, постоянный недостаток щелочных продуктов в нашем организме делает невозможной необходимую нейтрализацию кислот, образующихся как от питания белками, так и брожения углеводов.
4. Упорное, на протяжении 2-3 поко-

лений, избегание, особенно в течение зимы, употребления в пищу сырых овощей, зелени и фруктов, в которых только и заключаются минеральные соли и витамины.

5. Постоянное отсутствие здоровых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что в свою очередь приводит к застою пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение целого ряда лет.

6. Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и пивом преждевременно разрушают почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15-20 лет.

7. Нежелание внимательно следить за всеми отправлениями своего организма, нежелание избавляться от привычек неправильной еды, питья, излишков в том или ином пищевом продукте всегда приводят к заболеваниям.

8. Молоко, в особенности коровье, никогда не предназначалось природой для питья взрослого человека, а только для очень маленького теленка, пока он еще не может есть твердой пищи. Никогда не следует пить молоко за обедом, ужином и завтраком. Многие утверждают, что, питаясь в течение 15-30 дней одним только молоком, улучшают свое здоровье. При молочной диете помогает не молоко, а замаскированная голодовка. Потребление молока, в особенности пастеризованного, вызывает запор, чего многие не знают. От потребления молока наши суставы черствеют, а артерии твердеют.

От колыбели и до гробовой доски для человека молоко является самым предательским продуктом и причиняет его потребителям инфлюэнцу, бронхиальные болезни, астму, сенную лихорадку, чахотку и синус.

В коровьем молоке на 300% больше казеина, чем в женском. Корова имеет от 1000 до 2000 фунтов веса, а человек всего 200 фунтов.

Из казеина делают расчески, гребенки и самый крепкий столярный клей. Вот и вспомните утверждение знахарей и многих ученых прошлых времен, что от молока суставы черствеют, а артерии твердеют...

В настоящее время у многих больных появился также шанс избежать операции за счет приема нового, уже хорошо зарекомендовавшего себя препарата — «Проскара» (фирма Merck Sharp, Нидерланды). При постоянном приеме препарата по 1 таблетке в день уже через 3 месяца отмечается уменьшение объема опухоли, через 4 месяца увеличивается скорость мочеиспускания и через 7 месяцев помимо этого уменьшается непроходимость мочевых путей. Побочных реакций на препарат пока не было замечено.

после ее проведения больные нуждаются в длительном выхаживании.

Совсем недавно на кафедре урологии Российской медицинской академии последипломного образования разработан метод удаления аденомы с помощью лазера. Он менее травматичен и к тому же бескровен. Операции этим методом проводятся при отсутствии у больного противопоказаний в больнице им. С.П. Боткина в Москве.

РАССТАЕМСЯ С АДЕНОМОЙ БЕЗ ОПЕРАЦИИ

«Я болею аденомой предстательной железы. Мне 79 лет, слабовато сердце, поэтому удаление опухоли врачи не проводят. Есть ли другой способ убрать аденому?»

П.И. Фомин, п. Раздольный

С ТАКОЙ ситуацией, к сожалению, сталкиваются многие больные. Связано это в первую очередь с возрастом, в котором у большинства обнаруживается опухоль — старше 50 лет. Как правило, этому

сопутствуют и другие заболевания — ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, сахарный диабет и т.п. К тому же эта операция достаточно травматична, сопровождается большой кровопотерей,

ТЫКВЕННЫЙ СОК ИСПРАВИТ СПИНУ?

НА СЕГОДНЯШНИЙ день это самое распространенное заболевание. Оно довольно часто наступает в юношеском возрасте, а после 25 лет к остеохондрозу предрасположены почти все. Если вы быстро устаете от ходьбы, если у вас часто болит или кружится голова, если вам все труднее прогибать спину, а поворот головы в сторону отдается болью, у вас есть все основания заподозрить у себя остеохондроз. Обратитесь к врачу за подтверждением или опровержением диагноза. Если у вас все-таки остеохондроз, вам назначат массаж, физиопроцедуры, иглоукалывание, мануальную терапию. Это эффективные методы лечения. Но остеохондроз — результат патологических процессов, которые в организме продолжают продолжаться. Болезнь может возобновиться спустя время после лечения. Надо изменить образ жизни: больше физических упражнений, один день в неделю голодать, ходить в парную баню с березовым веником. Необходимо пересмотреть свое меню: рекомендуется больше фруктов, овощей (особенно корнеплодов), лука, чеснока, петрушки. Пить морковный или тыквенный сок, дистиллированную воду. И несколько рецептов из книги О. Медведева «Магия целительства».

1. Береза, осина (кора) — по 1 килограмму, дуб (кора) — 100 граммов: столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и кипятить 5 минут. Принимать по 1/2 стакана в день.



АЛТЕЙ лекарственный растет в степной зоне: по берегам рек, в пойме, среди зарослей кустарников в низинах, где грунтовые воды подходят к поверхности. Алтей известен с глубокой древности. Алтей — многолетнее бархатистоволосистое высокое травянистое растение с коротким толстым корневищем и толстыми корнями семейства мальвовых. Стеблей обычно несколько, опушенных, прямостоящих, внизу деревянистых. Листья очередные, лопастные, с вытянутой верхушкой, сердцевидные, по краю зубчатые, мягкие и густо бархатистопушенные. Корневища алтея выкапывают осенью, реже — весной (от двухлетних растений), очищают от земли и высушивают немедленно после сбора в сушилках при температуре 35-40° С при хорошей вентиляции. Корни алтея содержат около 25 процентов слизистых веществ, 37 процентов крахмала, 10 процентов сахарозы, 11-16 процентов пектина, 2 процента аспарагина, 4,5 процента мине-

ЕСЛИ ПОПАДЕТСЯ ВДРУГ АЛТЕЙ...

ральных солей, преимущественно фосфатов.

Препараты из алтеевого корня применяются внутрь главным образом в качестве отхаркивающего, обволакивающего, смягчительного и противовоспалительного средства при заболеваниях дыхательных путей.

Корень алтея также широко применяется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии, колитах, особенно сопровождающихся поносом. В последнем случае он действует как закрепляющее средство.

Алтей лекарственный применяют и наружно при воспалительных заболеваниях полости рта, при гингивитах, тонзиллитах, при конъюнктивитах и при кожных заболеваниях.

В восточной медицине алтей назначают также при мочекаменной болезни, циститах, при опухолях предстательной железы и хронических простатитах, для успокоения болей в суставах.

В народном хозяйстве — для окрашивания шерсти.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: не обнаружены.

2. Хрен, мед: 300 граммов тертых корней хрена и 1 килограмм меда положить в трехлитровую банку, долить холодной кипяченой водой до верха, держать закрытой в холодильнике. Принимать 3 раза в день по столовой ложке за 15 минут до еды.

3. Хрен (сок) со спиртом: растереть больные места.

4. Морковь (сок), одуванчик (сок), репа (сок ботвы) — в равных частях: смешать и пить регулярно.

5. Сирень (цветки): настоять на керосине. Втирать в больные места.

6. Береза (листья): использовать для прогревания. Облить листья кипятком и наложить толстым слоем на больное место, накрыть клеенкой.

7. Петрушка (листья и корень): 20 граммов сырья залить стаканом кипятка, настоять час. Принимать настоем по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

8. Петрушка (семена): стереть семена в порошок, 4 чайные ложки порошка залить стаканом кипятка. Принимать по столовой ложке 5 раз в день.

Помните: запущенный остеохондроз может ухудшить зрение, содействовать возникновению сосудистых заболеваний, нарушить функции всех жизненно важных органов, пишет «Северный Кавказ».



УКРЕПЛЯЕТ НЕРВЫ

ИЗ КОРНЕЙ валерианы готовят настои, отвары, чай. Принимают как успокаивающие нервную систему, улучшающие деятельность сердца, кровообращение, работу желудочно-кишечного тракта.

Проще всего готовить водный настой валерианы. 6-10 граммов сухих корней и корневищ заливают стаканом кипящей воды, держат на водяной бане в течение 15 минут, затем настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Для отвара берут 10 частей корней и корневищ, измельчают (длина частиц должна быть не более 3 миллиметров), заливают 300 граммами воды комнатной температуры, кипятят в течение 30 минут на водяной бане и охлаждают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Успокоительный чай готовят в сборе. 1 часть корней и корневищ валерианы, 2 части листьев мяты и 1 часть шишек хмеля. Смесь измельчают, 1 столовую ложку заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день.

Каждая женщина знает, что переутомление, недосыпание, перенапряжение отрицательно сказываются на цвете лица и состоянии кожи. В таких случаях помогает ванны с валерианой. Размолотые корни (100-150 граммов) кладут в мешочек из 2-3 слоев марли и опускают в ванну с горячей водой. Температура 37 градусов считается идеальной. После ванны душ принимать не надо. Сначала отряхните капельки воды руками, промокните кожу полотенцем и вотрите в нее жидкий эмульсионный крем. Ванну лучше принимать перед сном, пишет «Белгородская правда».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2-3 столовые ложки мелко измельченного корня помещают в термос и заливают 0,5 л кипятка, настаивают 10-12 часов и выпивают настоем в течение дня в 3-4 приема по 1/2 стакана за 30-40 минут до еды.

АПТЕЧНЫЕ ПРЕПАРАТЫ: сироп алтеевый, настой алтеевого корня, экстракт алтеевого корня жидкий, экстракт алтеевого корня сухой.

Сироп алтеевый — густая прозрачная, желтого цвета, своеобразного запаха, сладкого вкуса жидкость.

Настой алтеевого корня — прозрачная желтоватая, слизистая, сладкая на вкус, со своеобразным запахом жидкость.

Экстракт алтеевого корня жидкий — густая темно-янтарного цвета, сладкого вкуса, почти без запаха жидкость.

Экстракт алтеевого корня сухой — порошок светло-желтого цвета, сладкого вкуса, без запаха.

Медицинской промышленностью выпускается препарат мукалтин (в таблетках) — смесь полисахаридов из травы алтея. Его рекомендуют применять как отхаркивающее средство, пишет «Ваше здоровье».

КЛАССНЫЙ ФРУКТ — СУХОФРУКТ

Да, он менее сочный, чем свежие фрукты, может быть, и внешний вид у него не такой товарный. Его преимущество в том, что к концу зимы у свежих фруктов кроме внешнего вида мало что осталось привлекательного, а в сухих яблоках, грушах, изюме, инжире, кураге, черносливе все витамины, микроэлементы — в комплекте. Так что выбирайте...

СОЛНЕЧНАЯ КУРАГА ДЛЯ СОСУДОВ ДОРОГА

Сушеные абрикосы (курага) славятся высоким содержанием органических кислот, витаминов, каротина, фосфора, кальция, железа. Главное же их достоинство — повышенное содержание калия. Поэтому курагу полезно есть для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек. Сушеные абрикосы применяют для лечения гипертонии и малокровия. Кроме того, они улучшают память, повышают работоспособность, оказывают положительное действие на сосуды мозга.

Размоченная курага прекрасно очищает кишечник, а густые отвары, настои, пюре оказывают противотечное и мочегонное действие.

НЕ БУДЬ УГРЮМ — ПОЕШЬ ИЗЮМ!

Еще древние заметили, что употребление в пищу сушеного винограда благотворно действует на нервную систему, подавляет гнев, поднимает настроение, укрепляет сердце и стимулирует работу печени.

Изюм — лучший источник глюкозы и железа, которые легко усваиваются организмом и улучшают химический состав крови.

Изюм из темных сладких сортов винограда оказывает тонизирующее действие на сердце. Для этого изюм

лучше всего есть вместе с миндалем, кешью, фисташками, фундуком и другими орехами (100 г изюма и 50 г орехов в день). Эта смесь особенно полезна подросткам, а также тем, кто занят активной умственной деятельностью.

Белый изюм очищает кишечник, являясь прекрасным натуральным слабительным средством.

ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА КОСТЕЙ ЧЕРНОСЛИВА НЕ ЖАЛЕЙ!

Слива, кроме витаминов, белков, углеводов и органических кислот, богата калием, натрием, кальцием, магнием, фосфором, медью, марганцем, цинком, хромом, йодом, фтором — словом, не плод, а таблица Менделеева! Правильно высушенная и провяленная слива долго сохраняет достоинства свежей. Она повышает содержание гемоглобина, препятствуя возникновению малокровия, значительно улучшает состояние больных атеросклерозом, холециститом,

гипертонией, болезнями почек. Настои чернослива используют в качестве легкого слабительного, желчегонного и общеукрепляющего средства: горсть плодов хорошенько промойте проточной водой, залейте стаканом теплой воды, настаивайте 3-4 часа, съедайте по 3-4 сливы, запивая настоем, за 20-30 минут до еды.

Новые исследования, проведенные специалистами, показали, что чернослив богат веществами, которые усиливают процессы «строительства» костей. Поэтому, чтобы сохранить их прочность, необходимо регулярно употреблять в пищу этот удивительный сухофрукт, особенно людям пожилого возраста.

ЧТОБ НЕ СТАТЬ СТАРИКОМ, ЕШЬ ИНЖИР С МОЛОКОМ!

Сушеные плоды инжира высококалорийны, так как содержат 77 процентов сахаров. Употребляют инжир при малокровии, для восстановления нарушенного обмена веществ, как слабительное при хронических запорах, а также как жаропонижающее средство. Полезен он и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно при различного рода аритмиях, а также при атеросклерозе, гипертонии, тромбофлебите.

Инжир необходимо ввести в свой рацион пожилым лю-

дям с ослабленным здоровьем, так как этот сухофрукт улучшает пищеварение и хорошо восстанавливает силы после болезней и в старости.

Целительный эффект резко возрастает, если инжир заливать не кипятком, а горячим молоком (5-6 плодов на стакан молока) и принимать раз в день в теплом виде за 30 минут до еды.

ФИНИК — ЛУЧШАЯ ЕДА: НЕ УСТАНЕШЬ НИКОГДА!

Финики очень питательны, они быстро восстанавливают силы при переутомлении и физической усталости. А отвар фиников с рисом — отличное средство от дистрофии: 5 хорошо промытых плодов залейте стаканом воды и кипятите 15 минут, остудите, выньте косточки, протрите финики через ситечко и залейте отваром. Смешайте стакан отвара с рисом и полученным отваром из фиников и принимайте на десерт.

При параличе лицевого нерва помогает отвар фиников: 5-6 плодов промойте, залейте стаканом воды, кипятите 15 минут, охладите и пейте по полстакана два раза в день за 20 минут до еды.

Внимание: финики — тяжелая пища, они долго перевариваются, поэтому их не стоит употреблять людям с нарушениями пищеварения.



ПЕТРУШКА: И ВЕРШКИ, И КОРЕШКИ

ЕЩЕ НЕ ЗНАЯ химического состава растения, прославленный Авиценна на собственном опыте врачевания убедился, что «петрушка гонит мочу и месячные, очищает почки, мочевой пузырь и матку». В старинных травниках написано, что петрушку обыкновенную использовали при разных воспалениях. Для заживления ран, укрепления десен, сохранения зрения, при потере аппетита и расстройствах пищеварения, моче- и почечнокаменной болезни, метеоризме, диспепсии, авитаминозах.

Среди культивируемых форм различают корневые и листовые сорта. Чаще разводят корневую петрушку, у которой используют и листья, и корни. У листовей петрушки едят преимущественно листья, потому что корни у нее почти не утолщаются, остаются жестковатыми, неаппетитными, хотя вполне съедобными. В свою очередь листовые сорта дают на обыкновенные и кудрявые.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки? Ешьте петрушку в любом виде как можно больше.

Гастрит? Показан сок из свежих листьев: по 10 мг 3-5 раз в день независимо от еды.

Цистит, мочекаменная болезнь, отеки, почечный спазм (только не при нефрите!), воспаление предстательной железы, маточные кровотечения, невралгии? Принимайте настои из петрушки обыкновенной или свежий сок.

Приготовить настой в домашних условиях можно двумя способами.

1. Половину чайной ложки растертых семян залейте стаканом холодной кипяченой воды, выдержите 8 часов, процедите и пейте по несколько глотков в течение дня.

2. 4 чайные ложки измельченных корней залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и принимайте по столовой ложке 3-4 раза в день.

Если есть возможность, пейте сок из листьев и корней петрушки обыкновенной по столовой ложке 3-4 раза в день.

Полезны и высушенные листья петрушки: 1-2 столовые ложки листьев залейте 0,5 крутого кипятка, настаивайте 1-2 часа в термосе, процедите. Этот настой надо выпить в течение дня в 4-5 приемов.

При затрудненном мочеиспускании пейте отвар петрушки, который готовится из расчета 25 г корня на 400 мл воды. Воду выпаривают до объема 240 мл.

Укусили комар, пчела, оса? Как можно быстрее протрите это место соком из листьев и корней петрушки.

Стало ухудшаться зрение? Мелко порежьте корень петрушки обыкновенной: 2 столовые ложки его залейте стаканом кипятка, доведите до кипения и подержите открытые глаза над такой паровой ван-



ночкой. Делайте ее как можно чаще: пары эфирных масел укрепят зрение.

Грозит облысение? Втирайте толченые семена петрушки обыкновенной в корни волос.

Съели лук или чеснок и теперь не знаете, как избавиться от неприятного запаха? Пожуйте свежие (или сушеные) листья или корешки петрушки.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ! Петрушка обыкновенная противопоказана при беременности.

Замучили веснушки и пигментные пятна? Крепким настоем (8 чайных ложек измельченных корней на стакан кипятка) смазывайте кожу лица утром и вечером. Для большей эффективности можно добавить в настой сок одного лимона.

Регулярно делайте маски или компрессы из зелени мелко порубленной петрушки, смешанной со столовой ложкой простокваши или сметаны. Полученную кашицу нанесите на очищенную кожу на 15-20 минут, а затем смойте теплой кипяченой водой. Такая маска не только отбеливает кожу, но и делает ее эластичной.

Хотите избавиться от морщин?

Порежьте 5 стеблей петрушки с листьями, залейте 0,5 л кипятка, настаивайте 30 минут, остудите и процедите. Полученным настоем обильно протирайте лицо утром и вечером. Кстати, в летнюю жару это хорошее средство для освежения кожи.

Сделайте молочный настой из смеси взятых в равных пропорциях петрушки, щавеля, розмарина и эстрагона (4 столовые ложки смеси на 0,5 л молока). Протирайте им лицо — кожа станет гладкой, эластичной, упругой.

ВРАЧ — КАРТОШКА

ДАВНО доказано, что почти все овощи обладают лечебными свойствами, если, конечно, их правильно употреблять. Иной раз мы с ног сбиваемся в поисках лекарств, не зная о том, что они у нас растут в огороде. Казалось бы, обыкновенная картошка, но сколько она приносит пользы людям. Профессор В. Доценко утверждает, что картофель обладает противовоспалительными, ранозаживляющими и спазмолитическими свойствами. Содержащийся в картофеле крахмал оказывает мягчительное, обволакивающее и противовоспалительное действие. Клубни занимают ведущее место в диетическом питании при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Картофель нормализует деятельность сердца, показан при аритмии. Больным с отеками рекомендуется употреблять его в любом виде с кожурой. Свежий сок в небольших количествах благоприятно действует на сердечно-сосудистую систему, снижает артериальное давление.

Употреблять картофель как лекарственное средство следует осторожно и разумно, с учетом состояния больного, под наблюдением врача.

Целебные свойства «второго хлеба» высоко ценят издавна. Воду, в которой варился картофель, или размятые, только что сваренные клубни используют для ингаляций при катаре верхних дыхательных путей и бронхите. Хорошим средством при экземе и ожогах считается сырой тертый картофель, который прикладывают к пораженным участкам. Соком картофеля можно лечить фарингит, ларингит, бронхит с обильной мокротой.

Научный сотрудник Т. Осадчая дает такой совет. Свежий картофельный сок применяют как противовоспалительное и болеутоляющее средство при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Он тормозит секрецию желудочных желез, обладает спазмолитическим действием и способствует рубцеванию язв. Применять сок рекомендуется 2-3 раза в день по полстакана за полчаса до еды. В результате лечения наступает улучшение общего состояния больных, исчезают боли, отрыжка, изжога, тошнота, снижается кислотность желудочного сока.

Очень полезен картофель в косметике. Из него делают питательные маски для пересушенной или обожженной солнцем кожи лица. Для этого отваренный в «мундире» картофель растирают со сметаной и теплую кашицу наносят ровным слоем на лицо на несколько минут. При воспаленных веках помогают компрессы из тертого сырого картофеля, они обладают противовоспалительным действием.

Для лечения рук с покрасневшей и шелушащейся кожей можно использовать такой компресс. Надо растереть с молоком до кашецеобразного состояния свежесваренный картофель и в горячем виде разложить на кусочке ткани, а затем обмотать руки. Когда картофель остынет, компресс снять, советует «Забайкальский рабочий».

ДАЙТЕ МАЛЫШУ ЕДЫ СКОЛЬКО ПРОСИТ

При недостаточной секреции молока могут использоваться препараты крапивы, плоды тмина, укропа, сельдерея, петрушки, моркови, но более выраженной активностью обладает сбор из следующих лекарственных растений: плоды укропа — 15 г, плоды фенхеля — 15 г, плоды тмина — 15 г, лист брусники — 15 г, трава (или лист) крапивы — 20 г, плоды аниса — 15 г. Травы смешать — 2 стол. ложки на водяной бане, процедить, подсластить медом и пить в теплом или горячем виде по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение месяца.

Можно применить и следующие средства:

- Пить парное молоко и есть пищу, богатую жидкостями и крахмалом. Сюда относятся картофель, сливы, виноград.

- Усиленно есть зеленый лук во всех видах, побольше укропа, моркови, зеленой крапивы.

- Есть селедку хотя бы один раз в день.

- К груди прикладывать теплые платки или согревающие компрессы.

- Знахари утверждают, что употребление в пищу грецких орехов ведет к усилению лактации.

- Из народных средств для усиления лактации применяются: крапива двудомная, корень одуванчика, укроп огородный (в салатах, настоях и отварах).

Советуем приготовить:

Корень одуванчика, лист крапивы — по 1 части.

Употреблять в виде салата с приправами.

Лактогонные сборы:

- Плоды укропа, трава донника, плоды аниса, лист крапивы — по 1 части.



- Корень одуванчика, плоды тмина, плоды укропа — по 1 части, лист крапивы — 2 части.

- Лист крапивы — 2 части, плоды укропа, плоды аниса — по 1 части.

- Плоды аниса — 1 часть, плоды укропа — 2 части, плоды фенхеля — 1 часть, трава душицы — 1 часть.

Способ приготовления лактогонных сборов: 2 стол. ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить и настоять в течение часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

Эффективны также следующие средства:

- Бертолетова соль. Очень хорошее средство для усиления лактации. Разве-

сти 28 г бертолетовой соли в 600 мл воды и пить 3 раза в день по две столовые ложки перед едой. Результат скажется через 1-2 дня.

- Настой. Семена укропа, фенхеля и аниса истолочь в порошок. 1 чайн. ложку порошка залить 200 мл кипятка и настоять 3 часа. Выпить в течение дня в три приема.

- Тмин. Для улучшения лактации нужно есть хлеб, испеченный с тмином, вместе со сливками, сваренными с тмином. Норма приготовления: одну столовую ложку тмина кипятить в стакане сливок несколько минут.

Для уменьшения лактации в народной медицине применяются следующие средства:

- Листья грецкого ореха — 1 часть, шишки хмеля — 2 части, листья шалфея лекарственного — 2 части.

Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа. Процедить. Принимать по 50-70 мл до еды 3 раза в день.

- Белладонна. Готовится настойка (5 г надземной части белладонны на 200 мл водки, настаивать 7 дней, процедить). Принимают по 5 капель 3 раза в день перед едой.

- Мята перечная. Настой (10 г на 300 мл кипятка) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Шалфей. 2 стол. ложки измельченных листьев настаивают на 330 мл кипятка 1 час, процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день.

Таким образом, применение лекарственных растений может служить корректором в отделении молока, причем безвредным для профилактики и лечения патологических состояний женщин в послеродовом периоде.

И в заключение. Если ребенка необходимо срочно отнять от груди, то можно сделать следующее: ограничить потребление жидкости, туго забинтовать молочные железы и прикладывать к ним периодически холодные компрессы, пьет «Травник».

ШИШКИ ХМЕЛЯ

ХМЕЛЬ — многолетнее травянистое вьющееся растение с полым стеблем 3-6 метров длины. После цветения прицветники в пестичном колоске сильно разрастаются, образуя соплодия, называемые шишками.

Из них добывается лупулин, который оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, а витамины, флавоноиды и гормоны соплодий хмеля — болеутоляющее, противовоспалительное, противоязвенное и капилляроукрепляющее. Препараты из них нормализуют обменные процессы (особенно водный, минеральный и жировой), улучшают регенерацию кожи и рост волос, оказывают

противогрибковое и бактерицидное действие.

В медицине водные настои из шишек хмеля используются для улучшения аппетита и пищеварения при гастритах, энтеритах; при заболеваниях желчного пузыря и печени — как обезболивающее и противовоспалительное средство; при болезнях мочевыводящих путей и почек, а также при вегетососудистой дистонии, климактерических расстройствах, повышенной нервной возбудимости, переутомлении, бессоннице.

Водный настой шишек применяется и наружно в виде припарок, примочек и ароматических ванн при ушибах, воспалительных поражениях кожи — угрях, фу-

рункулах, язвах, труднозаживающих ранах, дерматитах. Для укрепления волос водным настоем моют голову при раннем облысении. На основе хмеля промышленность выпускает лечебные кремы, применяемые в дерматологической практике и в косметике для лечения воспалительных и аллергических поражений кожи, укрепления волос и устранения перхоти.

Настой готовят в соотношении 1:20. Проще говоря, 10 г измельченных соплодий заливают стаканом крутого кипятка, закрывают крышкой и ставят на 15 минут на водяную баню. Настаивают час-полтора и процеживают. Принимают по столовой ложке 3 раза в день за 20-30

минут до еды. Для наружного применения настоем смачивают сложенную в несколько рядов марлю.

Порошок из железок — лупулин применяют по 0,15-0,20 г три раза в день.

Масло хмеля входит в состав широкоизвестного препарата «Валокордин». Он назначается при повышенной раздражительности, неврозах, учащенном сердцебиении, бессоннице, нерезких спазмах коронарных сосудов и при начальных формах гипертонической болезни. Принимают валокордин внутрь с небольшим количеством воды или на кусочке сахара вначале по 5-10 капель, затем доза постепенно повышается до 15-20 капель 2-3 раза в день. При сердцебиении назначают по 30-60 капель на прием, сообщает «Сельская жизнь».

лю могут пользоваться люди любого возраста, в том числе дети, старики и беременные женщины. Обычно монеты способны «работать без отдыха» в течение нескольких дней. Затем делается 2-недельный перерыв, после чего курс лечения можно повторить. Не забывайте только периодически обжигать или смачивать монеты соляным раствором для восстановления их целительных свойств.

Я воспитатель, и мне приходится много говорить. Поэтому часто пропадает голос...

В. Дегтярева, Архангельск

Отвечает врач-консультант З. Федоров:

Маленький кусочек хрена, величиной с лесной орех, мелко порезать, залить 1/3 стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться 20 мин. Добавить немного сахара и пить по 1 чайной ложке несколько раз в день небольшими дозами. Это хорошее средство при потере голоса.

Моему мужу поставили диагноз — бесплодие. Есть ли какие-нибудь народные средства, чтобы попытаться вылечить его?

И. Аулова, Пермская обл.

Отвечает травник Валерий Заблочкин:

Часто причиной бесплодия мужчины является недостаточное количество сперматозоидов либо наличие неподвижных или мертвых сперматозоидов. Бесплодие должен определить врач путем исследования семенной жидкости, после чего он назначает соответствующее лечение. Но существует ряд полезных рецептов и в народной медицине, которые тоже эффективны.

Инжир, а особенно с молоком, способствует улучшению состава семенной жидкости. Не зря в Грузии, где очень много многодетных семей, молодоженам на свадьбу дарят инжир. Для приготовления очень вкусного лекарства вам потребуется 6-8 шт. инжира и стакан молока. Инжир нужно залить молоком и прокипятить на небольшом огне 5 минут. Пить 1 раз в день.

Тыква — обязательный продукт для мужчин, страдающих бесплодием и желающих иметь детей. Хорошим лечебным действием обладает свежеприготовленный сок тыквы. Сок тыквы пьют по 0,5 стакана 1-2 раза в день за 10-15 минут до еды, постепенно увеличивая это количество до 2-3 стаканов в день. Курс лечения — 1,5-2 месяца. При необходимости его можно повторить через 10-15 дней. Тем, кто плохо переносит цельный сок, можно делать из него напиток, разбавляя свежеприготовленный сок кипяченой водой в соотношении 1:1.

Летом очень полезно съесть по 3 килограмма каждой лесной ягоды. Это насыщает организм необходимыми микроэлементами, стимулирует функцию кроветворения, а главное — восстанавливает спермообразование и улучшает качество самих сперматозоидов.

Три желтка свежих куриных яиц, сок 3 лимонов, 200 г меда и 200 г коньяка

или натурального красного вина тщательно смешать. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Семена подорожника — прекрасное средство при лечении мужского бесплодия. Особенно оно полезно в период с осени до весны мужчинам с полной неподвижностью сперматозоидов. Ст. ложку семян залить стаканом кипятка, варить на слабом огне не более 5 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить по 2 ст. ложки 4 раза в день. Это же отвар полезен при лечении мужского климакса.

Я неожиданно стала прибавлять в весе и выгляжу бледнее, чем обычно. Питаюсь при этом как всегда, образ жизни веду прежний. Может, я больна? Но ведь от хворей обычно человек начинает резко худеть, а у меня все наоборот.

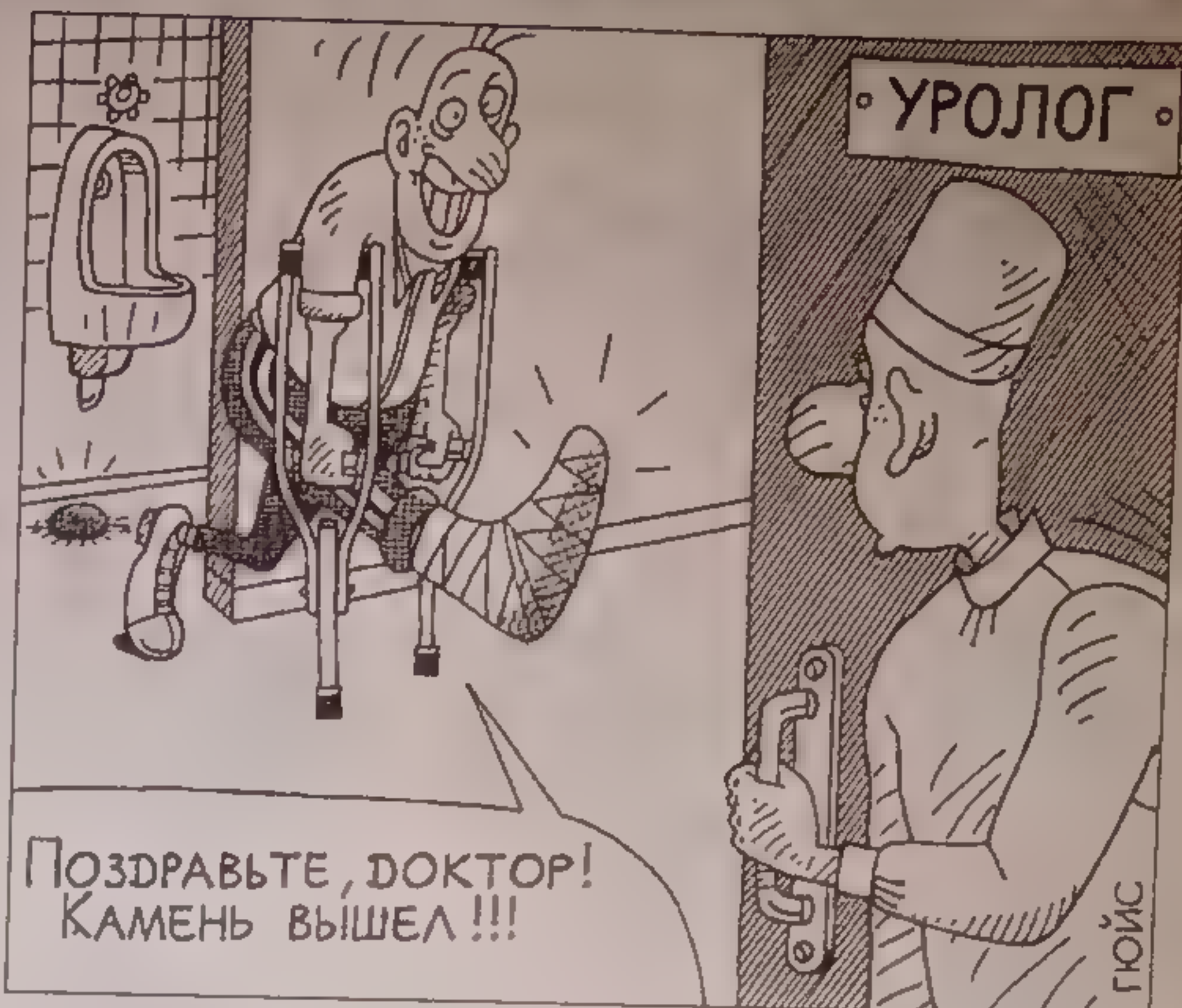
Клюева Леокадия, г. Тверь

Отвечает врач-терапевт А. Зубрагин: Нездоровая худоба — понятие всем известное. Но существует и нездоровая полнота. Невозможно навскидку сказать, что с вами произошло, но самый распространенный случай нездорового набора лишних килограммов — это неполадки в системе обмена веществ, гормональные проблемы. Это может быть связано, например, с недостатком гормонов щитовидной железы (тироксина и трийодтиронина). Они необходимы для хорошей работоспособности и душевного равновесия, недостаток же их сопровождается увеличением веса. Чтобы гормоны вырабатывались в достаточном количестве, щитовидной железе требуется в первую очередь йод. Так как часто причиной дефицита йода является неправильное, нерациональное питание, вы можете противодействовать этому, изменив рацион. Непременно один раз в неделю на вашем столе должно быть блюдо из свежей морской рыбы или морская капуста. Постоянно используйте йодированную соль. И сходите в поликлинику. Возможно, причина вашего состояния кроется в чем-то другом.

Говорят, от успокоительных препаратов может быть не только польза, но и вред. Я для успокоения пью обычную воду. Несколько глотков в очень напряженной ситуации сразу успокаивают. Во всяком случае, лихорадочное состояние проходит. Почему?

Рафиза Суматова, пос. Кубань, Краснодарский край

Отвечает врач Н. Нарицын:



Снотворные — это успокоительные типа «не бойся, я с тобой». Они заставляют не бояться реальной опасности. То же действие оказывают и антидепрессанты — временные анальгетики. Принцип действия этих препаратов — временное торможение реакции на внешние импульсы. В результате и мозг не отдыхает, и депрессия полностью не пропадает. Нередко успокоительные средства мешают человеку совершить необходимые в данной ситуации действия. И самое главное — пока человек «тормозит себя», ситуация сама по себе не улучшается. Так что как только он отойдет от таблеток, так сразу и окажется у того же самого «разбитого корыта» (если за это время ситуация не ухудшится от бездействия). Так что не во всех ситуациях нужно успокаиваться. В тех случаях, когда конфликтная ситуация требует скорейшего решения, тормозная фармакопоя может навредить. Питье воды несколько остужает голову и приводит в состояние равновесия. На том же действии основан и старый совет «дышите глубже — все пройдет». Кстати, именно глубокое дыхание помогает остановить слезы в том случае, когда плакать хочется, но нельзя.

В школе для будущих мам я узнала, что пеленание младенца ограничивает его движение, тормозит развитие психики и двигательной активности малыша, что новорожденного нужно с первых дней одевать в ползунки и предоставить ему полную свободу действий. Это правильно?

Анна Сальникова, г. Ижевск

Отвечает врач-педиатр А. Куренкова:

Пеленание следует рассматривать как способ постепенной адаптации, мягкого перехода ребенка из одной среды в другую. Ведь новорожденный не контролирует движений руками и ногами, он будет их пугаться. Стоит его спеленать, как он обретает привычный ограниченный объем и стесненность в движениях — все то, к чему он привык в утробе матери. К трем-четырем неделям жизни младенца можно оставлять свободным в дневное время, а на ночь — пеленать.

Прочитала как-то в одном журнале о том, как девочку-подростка травмами исцелили от тяжелого почечного заболевания — нефрита. Неужели это возможно?

Светлана Касаткина, г. Иваново

Отвечает врач-гомеопат В. Павлова:

Для лечения хронического пиелонефрита готовят настой из следующих трав: по 15 граммов почечного чая, подорожника, череды трехраздельной, плодов шиповника; по 10 граммов полевого хвоща и тысячелистника плюс 20 граммов цветков календулы лекарственной.

Второй состав: по 15 граммов почечного чая, крапивы двудомной, подорожника, тысячелистника, календулы, череды и 10 граммов травы полевого хвоща. Оба отвара принимают по 1/3-1/4 стакана три-четыре раза в день.

Мне посоветовали для поправки здоровья пить фиточай, за что я с радостью взялась. А подруга недавно напугала: не все, мол, они полезные, бывает даже наоборот. Неужели это правда? Чем может навредить человеку травка?

Дарья Михайлова, г. Рыбинск

Отвечает фитотерапевт А. Соколовский:

Не всегда травяной чай может оказаться вашим другом. Наделенный десятком полезных свойств, он может обернуться скрытым врагом. Надо точно знать, в каких количествах чай употреблять и нет ли у него противопоказаний. Может, этот чай, способствуя работе кишечника, ослабляет память или, приводя в порядок ваш желудок, разделяется с кровеносной системой. Покупая чай, надо знать не только показания составляющих его растений, но и противопоказания. Бессмертник повышает кровяное давление. Калина опасна для почек. Зверобой считается ядовитым, и надо уметь его правильно дозировать. Мята может стать причиной бесплодия.

Я привыкла спать на поролоновом

матрасе. Но говорят, что это вредно. Какой матрас, с точки зрения физиологии, лучше?

Нина Дудина, г. Ярославль

Отвечает терапевт С. Безруков:

Важно, чтобы во время сна, когда тело принимает горизонтальное положение, позвоночник сохранял физиологические изгибы, а связочный аппарат находился в расслабленном состоянии. Идеальный для сна — пружинный матрас. Пружины работают под нагрузкой самостоятельно, что позволяет поддерживать каждый сегмент тела с адекватным усилием. Хорошо, когда пружинный блок покрыт эластичным слоем, который не изменяет жесткости спального места и дает комфортные ощущения.

У меня большая коллекция монет. Многие знакомые просят медные монеты, выпущенные в период с 1930 по 1957 годы. Говорят, что именно эти монеты обладают сильными лечебными свойствами. Если это правда, то интересно, как и при каких заболеваниях их можно применять?

С уважением, Юрий Иванович Бирюков, пгт. Каменоломни

Отвечает Наталья Ростова («АиФ. Семейный доктор»)

Ваши знакомые правы. Медь является сильнодействующим лечебным средством. С давних времен для лечения многих заболеваний применяли медные диски, медные порошки, медные опилки и медные монеты. Сейчас это направление народной медицины активно возрождается. Причем для лечения рекомендуется использовать старые монеты, желательно до 1961 г. выпуска: в них есть алюминий, участвующий в построении соединительной и костной ткани.

В старину врачи отмечали, что люди, носящие медный крест, реже других заболевали холерой во время эпидемий. Для профилактики рахита детям надевали медные браслеты. Медь, по мнению крестьян, помогала при переломах. Для этого стружки от старинных

медных монет съедали с хлебом, а наскобленную ножом медь принимали от грыжи.

В настоящее время установлено, что аппликации меди снижают температуру, снимают боль, останавливают кровотечения, нормализуют водный и минеральный обмен, улучшают сон, успокаивают нервную систему, рассасывают доброкачественные опухоли, снимают все воспалительные процессы в организме, включая воспаление

суставов, лечат гинекологические заболевания, оказывают антисептическое действие, уменьшают вредный эффект от радиации, служат эффективным реабилитационным средством после инфаркта.

Медь лечит быстро, однако помогает она не всем. Существует простой способ определения, подходит ли вам лечение медью. Надо приложить медную монету или диск к коже. Если медь хорошо сцепляется с кожей и удерживается на ней долгое время, значит, медь будет вас лечить. Если сцепления нет, не стоит зря тратить время: медь в качестве лечебного средства вам не подходит.

Бывает и так, что на одном участке тела сцепление меди с кожей хорошее, а на другом его нет. Значит, целесообразно лечить с помощью меди только те больные места или больные органы, в области которых наблюдается сцепление.

При сердечных болях положите медную монету в подключичную ямку. Если монета сцепляется с кожей, носите ее в течение 10 дней, зафиксировав пластырем и не снимая даже на ночь: боли пропадают. Такой же способ лечения применяется для облегчения послеинфарктного состояния. При ишемической болезни сердца медные монеты надо накладывать на воротниковую область и держать их 4 дня.

Если часто ломит руки, наденьте на ночь тонкие перчатки, положив в них медную монету или кусок сжатой в комок медной проволоки: уже на второй день боль успокоится.

Если в результате ушиба образовался тромбоз венозной системы на ноге, положите в обувь под носок или чулок медную монету. Она должна прилипнуть к ноге. Носите монету до тех пор, пока она не начнет скатываться под пятку. Точно таким же способом можно воспользоваться и при варикозном расширении вен.

При фиброме матки прикладывайте медные монеты на ночь к низу живота.

Медные монеты излечивают геморрой. Для этого потребуется две медные монеты. Одну монету нужно класть ребром непосредственно на анальное отверстие, другую зажать выше ягодичными мышцами, но так, чтобы монеты не соприкасались друг с другом.

При гайморите следует накладывать мелкие медные монеты на глаза на ночь, а при шуме в ушах — на шею сзади, фиксируя монеты на шее пластырем.

Медь излечивает глухоту. Для улучшения слуха одну 2-копеечную медную монету надо прилепить на выпуклую кость за ухом, а другую прикрепить к уху со стороны лица.

При головной боли приложите 5-копеечную медную монету к самому больному месту на лбу, висках или затылке: обычно боль проходит через 15-20 минут.

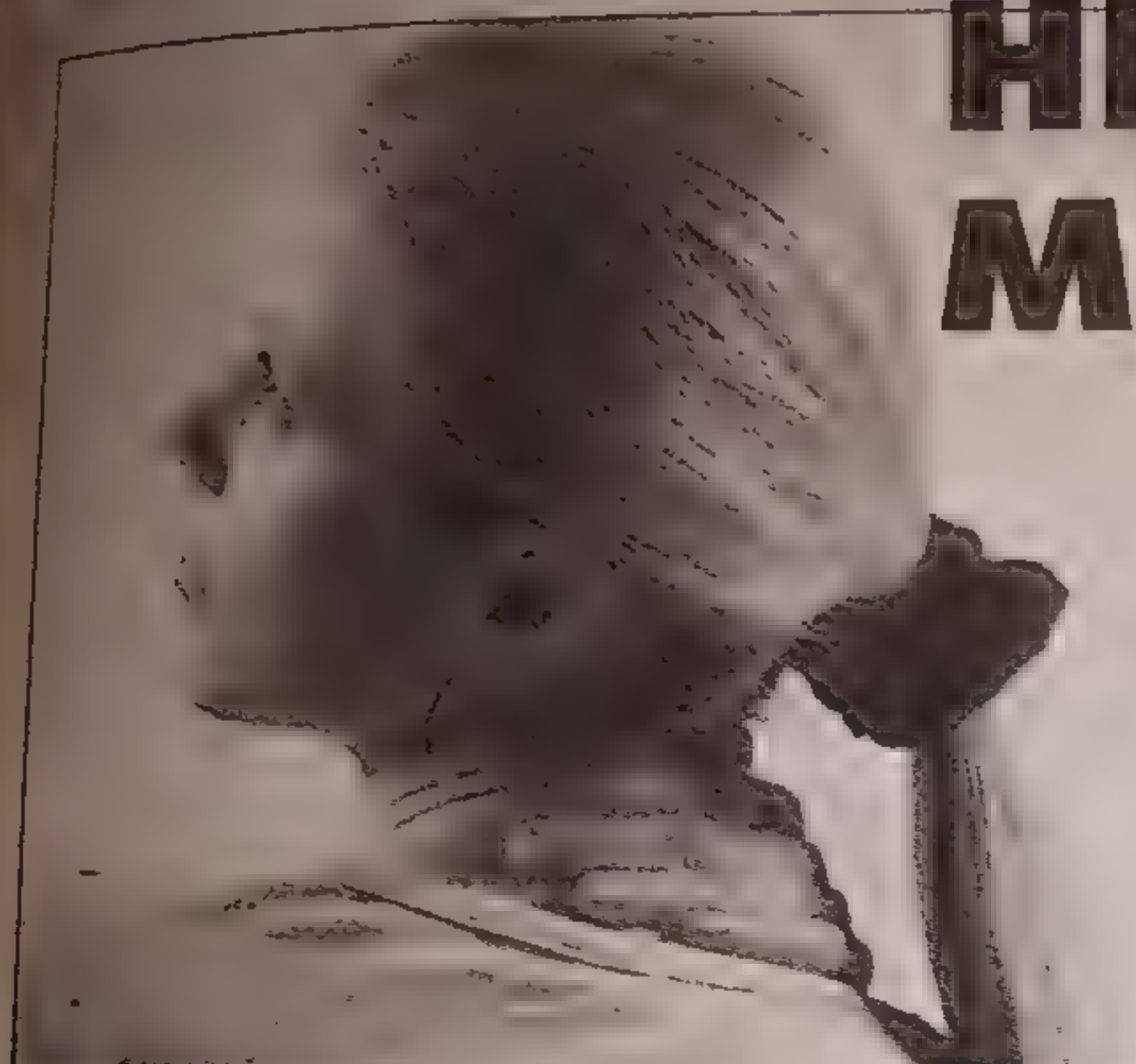
Если приложить медную монету к месту ушиба, боль может временно усиливаться, но вскоре обязательно исчезнет.

Медными монетами с лечебной це-



Помоги себе сам

ВОПРОС-ОТВЕТ

НЕ БОЛИТ ШЕЯ У ЛЕБЕДЯ.
МНОГО ДВИГАЕТСЯ

1. Лежа на спине, 10-15 секунд сильно надавливайте затылком на подушку (кстати, она должна быть невысокой — 10-15 см и не слишком мягкой). Перевернитесь на живот и надавите на подушку лбом. Дыхание не задерживайте.

2. Лежа на животе, свесьте голову с шеей с кровати и поддержите на весу 15 секунд. То же, перевернувшись на правый бок, потом — на спину, на левый бок.

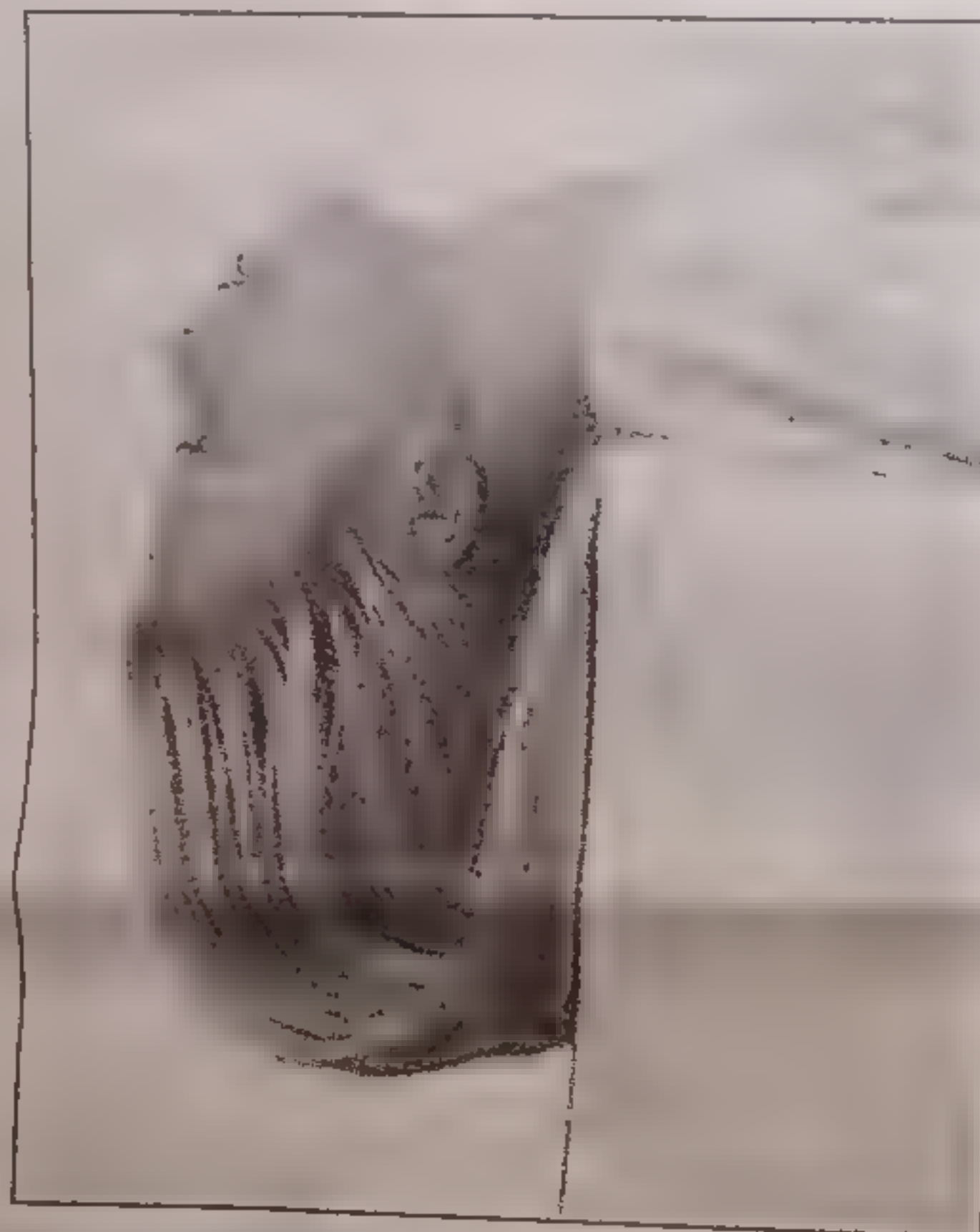
Сядьте на стул; ноги расставьте поудобнее, руки сво-

бодно свисают.

3. Медленно наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди, затем отведите голову максимально назад (2-6 раз).

4. Выполните непрерывные круговые движения плечевыми суставами вперед, потом назад в среднем темпе (по 4-6 раз).

5. Поворачивайте голову вправо-влево в среднем темпе (по 2-6 раз).



6. Наклоняйте не спеша голову вправо-влево, стараясь дотянуться до плеча (по 4-6 раз).

7. Поднимите правую руку через сторону вверх, согните ее и достаньте через голову левое ухо. То же левой рукой (по 4 раза).

8. Имитируйте плавание кролем: выполните прямыми руками поочередно круговые вращения в плечевых суставах вперед, а после назад (по 6 раз каждой).



9. «Плывайте брассом» — вытягивайте перед собой руки, сложенные тыльной стороной кистей, разводите их в стороны, вновь сгибайте и сводите перед грудью (6 раз).

После каждого упражнения делайте по одному дыхательному упражнению (любому). Днем время от времени повторяйте последние, сидя на стуле или стоя, всего по 4-6 раз, делая вдох через нос, а выдох через рот и в 2-3 раза медленнее. Это очень полезно для шейного отдела позвоночника.

ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. Ладони положите на живот. Делая вдох, «надуйте» живот, выдох — втяните его.

ОБЪЯТИЯ. Вдох — разведите руки пошире в стороны, выдох — обнимите себя руками.

ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ. Пальцы рук положите на плечи. Вдох — приподнимите локти до уровня плеч, выдох — опустите.

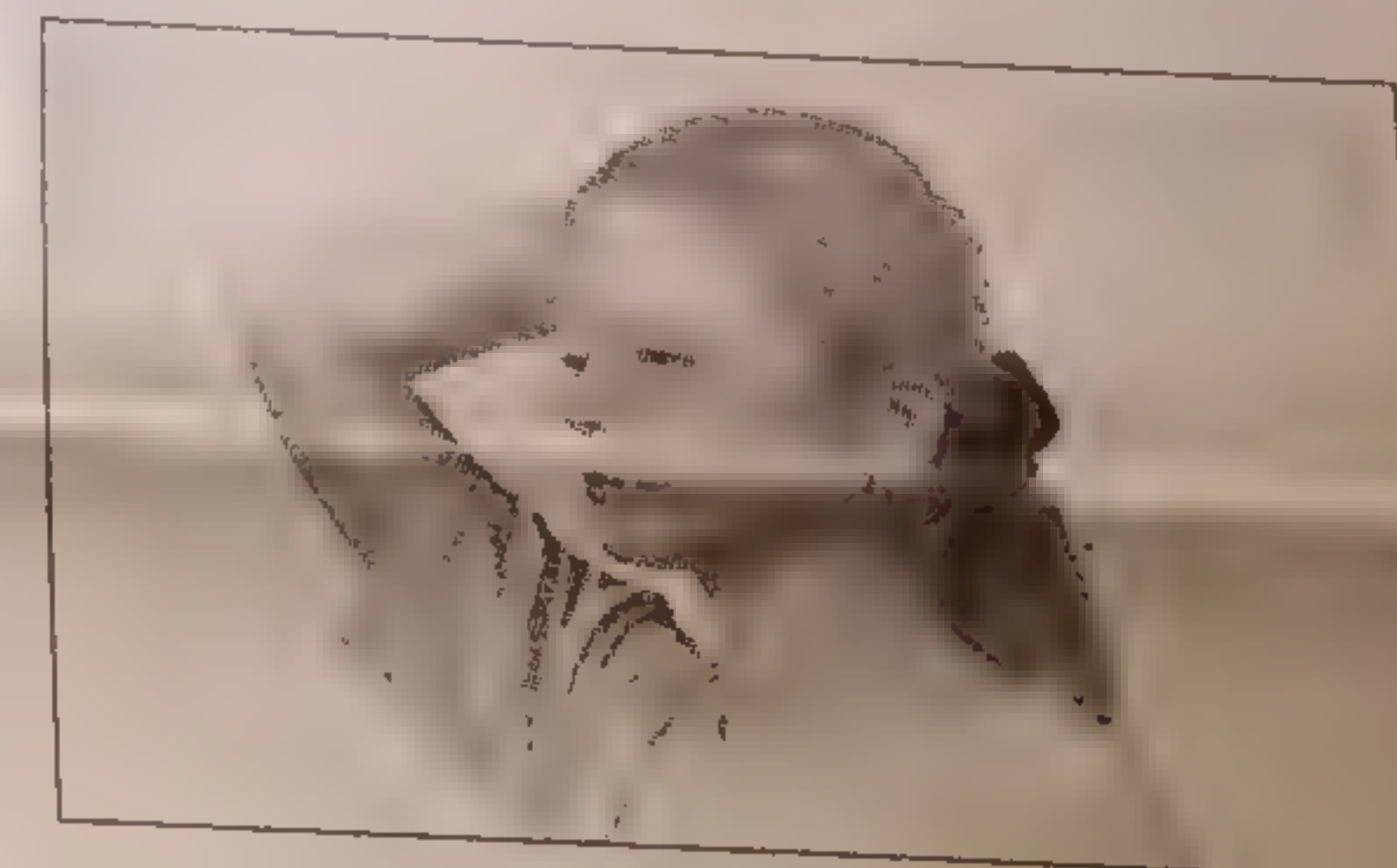
У каждого из нас бывают периоды вынужденного безделья, когда мы едем на работу и обратно, ожидаем своей очереди... Шея затекает, немеет, начинает побаиваться. Избавиться от неприятных ощущений и отвести угрозу остеохондроза помогут такие упражнения.

Выполняйте их по 4-6 раз стоя или сидя. Напряжение длится 10-15 секунд, потом столько же — расслабление.

● Положите ладонь на лоб. Одновременно давите ею на него, а лбом — на ладонь.

● То же, положив ладонь на затылок. Голову при этом не наклоняйте.

● Старайтесь опустить плечи вниз, а макушкой «тянитесь» вверх, напрягая мышцы. Это отличное упражнение на вытяжение позвоночника, считает доцент кафедры лечебной физкультуры, массажа и реабилитации РГА физической культуры Т. Губарева в журнале «Здоровье».



каждый день работать над анти-спазматическими триггерными точками.

БОЛИ в шее? Узнайте, насколько реальна угроза для вас остеохондроза, ответив на такие вопросы.

● Периодически возникает боль в области плечевого сустава, надплечий и шеи (интенсивная, жгучая, усиливающаяся при движении головой, сопровождающаяся «онемением» в мышцах шеи и руки)?

● Беспокоят неприятные ощущения в области груди, которые легко принять за сердечную боль, стенокардию, учащается сердцебиение?

● Донимают приступообразная (редко постоянная) головная боль, головокружение, тошнота, рвота, жжение в затылке и задней поверхности шеи — и на фоне этого ухудшается зрение, мелькают «мушки» перед глазами?

● Появляются время от времени слабость, вялость, раздражительность, расстройство сна и ощущение тяжести в голове?

Если подобные симптомы вам знакомы, обратитесь к хирургу или невропатологу, чтобы уточнить причину недомогания, а также для профилактики остеохондроза и предупреждения его рецидивов не реже одного раза в день выполняйте простой и приятный комплекс упражнений. Они

улучшат крово- и лимфообращение, обмен веществ,

укрепят мышцы шеи,

вернут подвижность суставам шейного отдела.

Итак, вы только что проснулись.

СУДОРОГА? ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ

А вот эффективных лекарственных...

Судороги — это спазм мышц, который возникает из-за нарушения обмена веществ, недостатка витаминов и микроэлементов. Судороги могут возникнуть у любого человека, но чаще всего они встречаются у спортсменов, беременных женщин и людей, страдающих заболеваниями нервной системы. Судороги могут быть очень болезненными и даже опасными для жизни, если они возникают у людей с заболеваниями сердца и легких.

- улучшат крово- и лимфообращение, обмен веществ,
- укрепят мышцы шеи,
- вернут подвижность суставам шейного отдела.

Итак, вы только что проснулись.

СУДОРОГА? ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ

СЧИТАЕТСЯ, что судороги вызываются мышечным напряжением, затрудняющим кровообращение. Из-за этого в сверхактивной мышце накапливается молочная кислота, а также различные токсины. Они в свою очередь нарушают обменные процессы, и в результате мышечное напряжение возрастает еще больше и в конце концов приводит к спонтанному сокращению мышечных волокон. То есть возникает судорога.

У вполне здоровых людей они могут повторяться в течение недели, месяцев и даже лет. Иногда судороги становятся хроническими, когда чередуются быстрые внезапные сокращения и кратковременные расслабления различных мышц.

А вот эффективных лекарственных средств, чтобы избавиться от этого весьма болезненного симптома, практически нет.

В медицинской литературе лицам, подверженным судорогам, рекомендуется следить за своим повседневным рационом. Появление судорог может провоцироваться употреблением чрезмерного количества некоторых продуктов, например, мясных блюд и соли, которые оказывают сокращающее воздействие на мышцы. Другая причина — это недостаток кальция в организме. А согласно традиционной китайской медицине, происхождение судорог связано с печенью. Чтобы предотвратить их, нужно, чтобы в рационе было умеренное количество продуктов, содержащих кислоты. На-

пример, сок одного лимона, разведенный в стакане теплой воды, тонизирует мышцы, препятствует возникновению судорог и обеспечивает организм витаминами D и E, которые способствуют усвоению кальция.

Самый же верный способ профилактики судорог — поддерживать эластичность мышц с помощью ежедневного массажа в течение 10-15 минут тех из них, которые подвержены самопроизвольным спазмам. Можно также делать горячие компрессы из свежего сока или кашицы из листьев петрушки. Кроме того, в народной медицине рекомендуется накладывать на место судорог теплую кашицу из сырой свеклы или мякиш белого хлеба, намоченный в горячем молоке

полезно для шейного отдела. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ. Ладони положите на живот. Делая вдох, «надувайте» живот, выдох — втяните его.

ОБЪЯТИЯ. Вдох — разведите руки пошире в стороны, выдох — обнимите себя руками.

ШИРОКИЕ ПЛЕЧИ. Пальцы рук положите на плечи. Вдох — приподнимите локти до уровня плеч, выдох — опустите.

каждый день работать над анти-спазматическими триггерными точками.

Первая точка «центр личности» расположена на расстоянии 2/3 от верхней губы до носа, над верхней губой. Указательным пальцем или его суставом достаточно сильно нажмите на эту точку и держите одну минуту. Дышите глубоко.

Вторая точка «поддерживающая гору» находится в центре основания икроножной мышцы — посередине между коленным сгибом и пяткой. Для воздействия на нее обхватите голень ладонями и надавите большими пальцами на эту точку. Нажим следует усиливать постепенно в течение одной минуты. Такой массаж не только снимает судороги ног, но и боль в колене, пишет народный целитель Иван Усольев в газете «Тайная власть».

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

АНЕМИЯ И КИСЛОРОДНОЕ ГОЛОДАНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА

По утрам натощак съедайте столовую ложку натурального гречишного или липового меда, запивая его чаем с корневищами аира; по утрам умывайте лицо контрастным душем, начиная с горячей (45° C) воды и заканчивая прохладной (18° C).

ВОЛОСЫ

Постоянно укрепляйте! Раз в месяц втирайте в корни два-три сырых желтка, через 20 минут смывайте теплой проточной водой и споласкивайте отваром крапивы (2 ст. ложки травы на 1 л воды).

ГАЙМОРИТ

Смазывайте лоб и область вокруг носа смесью из 1 чайной ложки детского крема и 1/3 чайной ложки чесночного сока. Этой же смесью смазывайте носовые ходы.

ЗУБЫ И ДЕСНЫ

Хорошо полоскать рот отваром шалфея и коры дуба (заваривать в равных количествах как чай).

РЕСПИРАТОРНЫЕ ИНФЕКЦИИ

2-3 дня в неделю делать перед сном 3-4-минутные ингаляции с эвкалиптом и ромашкой (на 0,5 л воды

1 ст. ложка эвкалипта и 2 — ромашки), а затем выпить чай с липовым цветом. Эти процедуры — еще и хорошая профилактика от эпидемии.

ОСЛАБЛЕНИЕ ПОТЕНЦИИ

Нужен крепкий и здоровый сон, продолжительностью не менее 8-9 часов. Ешьте грецкие и земляные орехи со сметаной — и лучше в первой половине дня. Один-два раза в неделю нужно делать по 10 минут ванночки с молоком и медом для тазобедренного отдела: на 1 л теплого молока (38° C) 1 ст. ложка меда; смывать под контрастным душем.

НОГТИ

Для укрепления полезны ванночки с морской солью и корой дуба (на 0,5 л воды 1 чайная ложка соли и 0,5 стакана отвара коры дуба).

ВИТАМИНЫ

Витамин E в больших количествах содержится в гречке, рисе, грейпфрутах, моркови, сельдерее, цветной капусте, облепихе, бузине, бруснике, клюкве, чесноке и орехах.

Витамин A — в свекле, луке, киви.

Кальций — в яблоках, твороге, яйцах, сыре, молоке, дыне.

ПОЛИОКСИДОНИЙ ПРЕПАРАТ XXI ВЕКА!

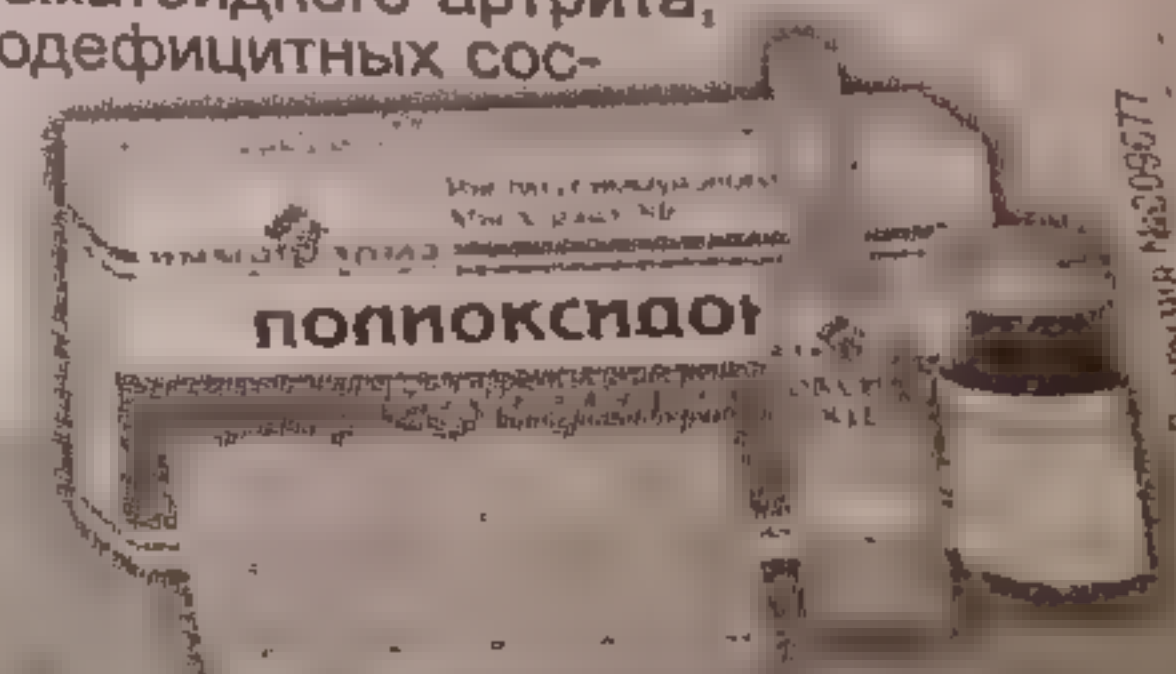
Более 30 лет потребовалось российским ученым из Института иммунологии Минздрава России, чтобы создать высокоэффективный иммуномодулятор Полиоксидоний. Средство, которое по праву можно назвать препаратом XXI века. Этот препарат — единственный иммуномодулятор двойного действия. Он не только восстанавливает иммунный статус человека, но связывает и выводит токсины из организма. Аналогов Полиоксидония по составу и эффективности воздействия на организм нет в мире.

За создание Полиоксидония и внедрение его в медицинскую практику группа российских ученых в 2002 году была удостоена высшей награды Родины — Государственной премии Российской Федерации. Полиоксидоний применяют при лечении:

- острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваний бактериальной, вирусной и грибковой природы;
 - хронических заболеваний бронхо-легочного аппарата и урогенитального тракта;
 - хирургических, гинекологических и аллергических заболеваний;
 - гнойно-воспалительных процессов кожи и мягких тканей;
 - туберкулеза, бронхиальной астмы и ревматоидного артрита;
 - восстанавливает иммунитет при иммунодефицитных состояниях и онкологических заболеваниях.
- Лечение Полиоксидонием получили сотни тысяч человек — и ни в одном случае не было зарегистрировано побочных эффектов или осложнений.

**Полиоксидоний помог им,
поможет и вам!**
Спрашивайте в аптеках!

Справки по тел. (095) 117-81-77, 117-79-55, 118-73-60





КУПИТЬ ЛИ ШКОЛЬНИКУ КОМПЬЮТЕР?

Ребенок просит купить компьютер — муж согласен, а я считаю, что это мешает ему учиться в новом году (он перешел во 2-й класс), ведь, кроме игр, он ничем не будет заниматься. Помогите мне убедить мужа, что не стоит сейчас этого делать.

И. Хивинская, Омск

Отвечает кандидат психологических наук А. Шадура:

П ЮБЫМ достижением про-

Но здесь таится и опасность.

БОЛЕЙТЕ... НА ЗДОРОВЬЕ

КТО БОЛЕЕТ ЧАЩЕ

По данным ВОЗ, во всех странах, как развитых, так и развивающихся, в первые 3 года дети переносят в среднем по 6-8 респираторных заболеваний в год. До 10 раз в год болеют дети в крупных городах. В яслях и детских садах первые год-два дети болеют особенно часто. Это и понятно — они сталкиваются с массой новых инфекций, принесенных из разных семей. Но так как после респираторных заболеваний в течение нескольких лет сохраняется иммунитет, в школе детсадовцы болеют реже. А домашние дети, болея меньше в первые 7 лет жизни, в первых классах «наверстывают» упущенное.

Кто болеет больше нормы?

Незакаленные дети. «Барьерная функция» слизистой дыхательных путей у них во время холода снижена. Это помогает вирусу проникнуть в организм.

Дети с увеличенными аденоидами и миндалинами. При дыхании через рот воздух увлажняется недостаточно, слизистая бронхов подсушивается, и ее способность к самоочищению снижается. Разросшиеся миндалины не защищают организм от вирусов, а сами становятся источником инфекции.

Дети курильщиков. В семьях, где взрослые курят в помещении, дети в 3-6 раз чаще болеют ОРВИ.

Дети с аллергической настроенностью. У аллергиков особый иммунный ответ на вирусные инфекции. Ребенок-аллергик во время простуды вырабатывает меньше «хороших» антител (класса IgG), поэтому у него нет стойкого иммунитета, и тот же вирус вскоре может вызвать новое заболевание. Вдобавок за время болезни у него вырабатываются «аллергические» антитела (класса IgE), которые способствуют развитию аллергических реакций. Кстати, у таких часто болеющих простудными заболеваниями детей

текает грипп, но от него есть прививки. Нежелательно подхватить РС-вирус младенцам — он вызывает обструктивный бронхит, который в раннем возрасте опасен. Нехорошо, когда часто простужаются «хроники», — ОРВИ вызывают обострения основных болезней. Этих детей от заражения надо оберегать. Остальные же из своих простуд даже извлекают пользу.

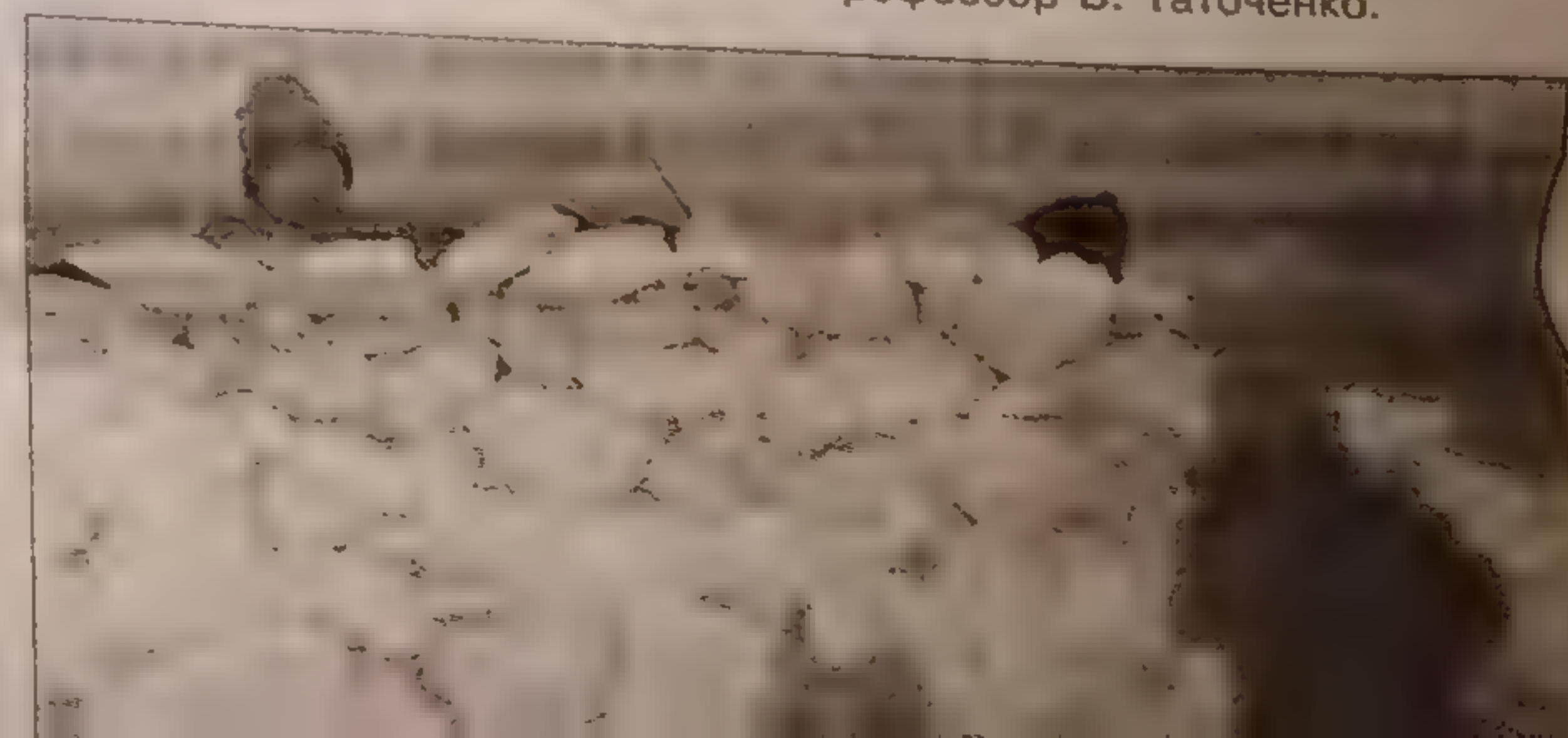
Поскольку мы живем в окружении респираторных вирусов, а плотность населения все растет и контактов с другими людьми у каждого из нас становится все больше, хочешь не хочешь — а болеть приходится. Проникшие во время болезни в наш организм вирусы как бы тренируют иммунную систему, обучая ее реагировать на инфекцию выработкой IgG-антител. В отсутствие такой тренировки организм склонен реагировать на болезнь по «аллергическому» типу, то есть вырабатывать мало «защитных» антител и много «аллергических».

Еще в 80-е годы врачи заметили, что дети в странах Запада чаще, чем в Восточной Европе, страдают аллергией. Сделали сравнительное исследование в ГДР и ФРГ. Сначала частую заболеваемость астмой юных западных немцев пытались объяснить и модой на ковровые покрытия от стены до стены, которой в соц-

странах тогда не было, и доступностью бананов и других экзотических фруктов. Но потом поняли, что меньшая распространенность астмы в Восточной Европе сочеталась со значительно большей респираторной заболеваемостью! Практически все дети в соцстранах ходили в ясли и детские сады и часто простужались.

Эти выводы подтвердились в Аризоне, где шли многолетние наблюдения за группами детей. Среди малышей, начавших посещать ясли в первые 6 месяцев жизни (и, следовательно, часто болеющих ОРВИ), заболеваемость астмой была в 3 раза ниже, чем у домашних. Даже наличие старших детей в семье, которые обычно приносят в дом различные инфекции, снижает заболеваемость астмой младших на 20-25%. Последнее, кстати, не новость: уже давно известно, что астмой чаще болеют первенцы, и теперь мы знаем почему — их лучше оберегали от инфекций в младенчестве, и в первые месяцы жизни они не знали простуд.

Из всего этого не стоит, конечно, делать вывод, что к здоровью ребенка можно относиться наплевать: мол, много болеет — и ладно. Но и делать трагедию из простуд не надо — не подверженных простудам детей еще не изобрели, пишет профессор В. Таточенко.



КУПИТЬ ЛИ ШКОЛЬНИКУ КОМПЬЮТЕР?

Ребенок просит купить компьютер — муж согласен, а я считаю, что это помешает ему учиться в новом году (он перешел во 2-й класс), ведь, кроме игр, он ничем не будет заниматься. Помогите мне убедить мужа, что не стоит сейчас этого делать.

И. Хивинская, Омск

Отвечает кандидат психологических наук А. Шадура.

ЛЮБЫМ достижением прогресса следует пользоваться с умом. Компьютер в известных условиях может стать помощником вашему ребенку, а может действительно негативно сказаться на его успеваемости.

В возрасте 7-8 лет ребенок активно постигает мир, и компьютер является для него дополнительным средством этого постижения. Это и обучающие игры, и возможность выходить в Интернет с его неограниченными запасами информации на самые разные темы: даже работа в обычной программе Word с мгновенной проверкой правописания стимулирует развитие грамотности.

Компьютер может помочь и в развитии некоторых специальных навыков. Внимание ребенка в этом возрасте еще рассеянное, а, погружаясь в виртуальное пространство, ребенок учится концентрировать свое внимание. Играя, ребенок должен быстро принимать решения и тут же их оценивать, быстрая смена действий учит его не только сосредотачиваться на предмете действия, но и мгновенно переключаться с одного действия на другое. Компьютер не развивает долгосрочную память, но улучшает оперативную, поскольку ребенок должен подключать в игре весь предыдущий опыт.

Но здесь таится и опасность. Чрезмерная концентрация в течение длительного времени утомительна, поэтому парадокс заключается в том, что если умеренное пребывание за компьютером развивает концентрацию внимания, то чрезмерное — наоборот, ухудшает, могут появиться рассеянность, раздражительность, головные боли. Тут уж, как говорится, не до учебы. Излишнее увлечение виртуальным миром может ухудшить социальные контакты ребенка в мире реальном, породить проблемы в общении.

Поэтому, приобретая компьютер для ребенка, позаботьтесь, во-первых, о выполнении гигиенических правил и норм работы с компьютером: правильном освещении, обустройстве рабочего места. Кроме того, вы должны быть непреклонны в «дозировке» занятий: ребенок в возрасте 7-8 лет должен проводить за компьютером не более 30-40 минут в день, в 9-11 лет — не более часа-полтора. Следует продумать, чем именно будет заниматься ваш ребенок за компьютером. Наряду с развлечением должен быть и элемент обучения — приобретите ребенку развивающие игры и программы, которые в игровой и увлекательной форме помогали бы ему осваивать школьную программу.

дети в 3-6 раз чаще болеют ОРВИ.

Дети с аллергической настроенностью. У аллергиков особый иммунный ответ на вирусные инфекции. Ребенок-аллергик во время простуды вырабатывает меньше «хороших» антител (класса IgG), поэтому у него нет сильного иммунитета, и тот же вирус вскоре может вызвать новое заболевание. Вдобавок за время болезни у него вырабатываются «аллергические» антитела (класса IgE), которые способствуют развитию аллергических реакций. Кстати, у таких часто болеющих простудами детей явных проявлений аллергии может и не быть, ее подтверждают лишь специальные тесты.

Дети тревожных родителей, которые чуть что дают им парацетамол. Есть предположение, что широкое применение жаропонижающих снижает иммунный ответ.

ТЕПЕРЬ О ПОЛЬЗЕ

Для здорового ребенка ОРВИ проходит бесследно. Тяжело про-



ПОКАЗАТЬСЯ ВРАЧУ ПОСЛЕ ПЯТНАДЦАТИ

Существует ли стандарт — когда у девочки должна начаться менструация? У моей дочери, ей 14 лет, еще ничего не было, а у большинства ее подруг уже «все в порядке». Не значит ли это, что дочь чем-то больна?

Исаева, Подольск

Проанализировать ситуацию мы попросили заведующую гинекологическим отделением Измайловской городской клинической больницы Т. ГЛЫБИНУ:

— Стоит беспокоиться, если у девочки к настоящему времени, наряду с отсутствием менструаций, не проявились вторичные половые признаки — не оформились молочные железы, отсутствует оволосение под мышками и в паховой области. Это сигнал, что в организме что-то не в порядке и, значит, есть повод обратиться к врачу.

Но возможно, что она как раз сейчас начала «фор-

мироваться» как девушка. Считается, что от начала роста молочных желез до первой менструации проходит 1,5-2 года — и если грудь начала расти только в 14 лет, то закономерно, что месячных до сих пор нет. Кроме того, стоит проанализировать семейную «картину» — возможно, для всех ваших родственников характерен поздний пубертат, и тогда такую задержку можно рассматривать как наследственную.

Но в принципе 14 лет считаются пограничным сроком для начала менструаций, и если к своему 15-летию дочь не порадует вас «новостью», то осмотр гинекологом обязателен.

Кстати, при наступлении первой менструации неплохо показаться гинекологу — это очень удобный момент проверить, что все «женские» органы сформировались нормально, а если нет — выявить патологию на самом раннем этапе.

ОТ «ГУ-ГУ» ДО «УГУ»

При рождении: дети издают звуки, выражающие удовольствие.

От 0 до 3 месяцев:

- часто повторяют те же звуки;
- характер крика меняется в зависимости от обстоятельств;
- улыбаются при виде матери.

От 4 до 6 месяцев:

- издают лепечущие звуки, похожие на речь;
- сообщают звуком или жестом о своих needs;
- воркуют, когда остаются одни или когда с ними играют.

От 7 до 12 месяцев:

- лепет делится на долгие и короткие группы звуков;
 - используют сигнал, похожий на речь и отличающийся от крика, чтобы привлечь к себе внимание;
 - подражают различным звукам речи;
 - имеют в запасе одну-два слова («мама», «дай»), хотя могут выговаривать их нечетко.
- От 1 до 2 лет:
- каждый месяц осваивают новые слова;
 - пробуют задавать вопросы;

- используют различные согласные в начале слов.

От 2 до 3 лет:

- знают названия почти всех окружающих предметов;
- используют предложения из двух-трех слов;
- часто называют предметы.

От 3 до 4 лет:

- рассказывают о занятиях в детском саду или группе;

- обычно говорят легко, не повторяя слоги или слова;
 - речь становится понятна не только членам семьи;
 - предложения часто состоят из четырех и более слов.
- От 4 до 5 лет:
- рассказывают истории по теме;
 - легко общаются;
 - звуки в основном правильные, кроме одного-двух трудных («р», «л»);
 - пользуются «взрослой» грамматикой.

По материалам «АиФ. Здоровье» и журнала «Здоровье»

Секреты красоты

«ПЕРЕОДЕНЬТЕ»
ЛИЦО
ПО ПОГОДЕ

В холодное время года сальные железы работают значительно хуже, а это значит, что тип кожи каждой из нас меняется, как бы переходя на ступеньку вверх. И если летом, весной и осенью ваша кожа была, скажем, жирной, то зимой она скорее всего станет нормальной. Если в теплые месяцы кожа была нормальной, то под влиянием морозов она станет сухой. Ну а если она и так была сухой, то зимой она превратится просто в гиперчувствительную. Так что учитывайте это, прежде чем покупать кремы и лосьоны — для зимы вам понадобится совершенно иной комплект косметики, чем для лета.

Напрасно мы думаем, что только солнце оказывает разрушающее воздействие на кожу. На самом деле наша защитная оболочка гораздо более чувствительна к холоду, чем к теплу. Вот почему в холодную погоду она нуждается в особенно тщательном уходе, подразумевающем не только очищение, увлажнение, питание, но и интенсивную защиту.

ОЧИЩЕНИЕ

Если вы привыкли мыться антибактериальным мылом, зимой вам придется от него отказаться — оно сушит кожу, вытягивая из нее влагу, которой зимой и так катастрофически не хватает. Замените противомикробное мыло на гель для умывания.

Не менее вредно умываться водой из-под крана, особенно горячей. Она вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов, отчего кожа становится дряблой, вялой, увеличивается ее чувствительность к холоду.

А вообще зимой лучше не умываться, а очищать кожу специальными косметическими средствами. Например, сухую кожу — косметическими сливками или молочком. Нормальную и смешанную кожу на более жирных участках — средствами для снятия макияжа, не содержащими масла (более жирные участки), более

Иначе вы рискуете обморозить щеки, и в итоге ваша кожа будет не только болеть, но и начнет зудеть и шелушиться еще сильнее, чем до пользования кремом. А еще лучше пользоваться интенсивными увлажняющими кремами вечером, когда вам уже точно не надо выходить на улицу.

Для зимы выбирайте увлажняющие кремы с более плотной текстурой, чем для лета. Желательно, чтобы в их состав входило миндальное масло — оно прекрасно смягчает и увлажняет кожу. Благоприятное воздействие оказывают также противовоспалительные добавки, например азулен, алоэ, Д-пантенол, экстракт грецкого ореха. Они уменьшают покраснение кожи, успокаивают и увлажняют ее. Наносить увлажняющие кремы следует на предварительно очищенное лицо. Излишки крема промокните салфеткой.



Предлагаем вам несколько рецептов питательных и увлажняющих масок для лица. Попробуйте — и ваша кожа станет менее капризной:

- подогрейте оливковое или очищенное подсолнечное масло. Затем обмакните в него марлечку и положите на лицо и шею. Эта маска избавит кожу от шелушения и раздражения;

- разотрите яичный желток с подсолнечным маслом, добавьте в него несколько капель лимона и нанесите на кожу минут на 15. Смойте теплой водой;

- смешайте 2-3 столовые ложки пастительного масла с

крем (толщиной в лезвие ножа) минут на 15. Снимите остатки крема горячим полотенцем. Затем сделайте легкий массаж лица и шеи кубиками льда из настоя ромашки, зверобоя, цветов липы и сока лимона.

МОРОЗ — КРАСНЫЙ НОС?

Холода не только ухудшают внешний вид кожи. Зимой могут возникнуть и другие проблемы с кожей, вызванные, например, аллергией на холод или обморожением. Особенно вредные перепады температур: в доме +20 градусов, а на улице -20, разница температур в 40 градусов! И чем су-

шего появляется сильный насморк или кашель, головная боль или же вы начинаете заливаться горячими слезами. Часто жертвы холодной аллергии страдают и от крапивницы: после прогулок в студеные денечки кожа на открытых участках тела зудит, краснеет, отекает, покрывается волдырями.

- Если вы подозреваете у себя аллергию на холод, обязательно проконсультируйтесь с аллергологом. А самые общие рекомендации таковы: придя домой, примите таблетку антигистаминного средства, наденьте теплый свитер, выпейте несколько чашек горячего чая. Находясь на улице,

Если вы привыкли умываться антибактериальным мылом, зимой вам придется от него отказаться — оно сушит кожу, вытягивая из нее влагу, которой зимой и так катастрофически не хватает. Замените противомикробное мыло на гель для умывания.

Не менее вредно умываться водой из-под крана, особенно горячей. Она вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов, отчего кожа становится дряблой, вялой, увеличивается ее чувствительность к холоду.

А вообще зимой лучше не умываться, а очищать кожу специальными косметическими средствами. Например, сухую кожу — косметическими сливками или молочком. Нормальную и смешанную кожу на более жирных участках — средствами для снятия макияжа, не содержащими масла (более жирные участки), более сухие — средствами, содержащими жир. Если у вас жирная кожа, считайте, вам повезло, так как она значительно морозоустойчивее, чем сухая. Но и вам необходимо зимой перейти на более щадящие косметические средства. В частности, очищать кожу не спиртовыми лосьонами, а безалкогольными тониками и гелями.

Зимой под воздействием внешних факторов кожа становится толще, грубее. Скапливаются и частички омертвевших клеток эпидермиса. Поэтому раз в неделю пользуйтесь очищающим скрабом (если у вас сухая чувствительная кожа, пилинги и скрабы следует применять крайне осторожно!). Можно воспользоваться готовым скрабом, а можно сделать и самим. Самый доступный рецепт — смешать овсяные хлопья с медом, слегка смочить водой и массировать этой кашкой лицо и тело. Полезно также подержать ее на лице какое-то время, после чего смыть прохладной водой. Неплохо также периодически делать паровую ванночку с ромашкой — это не только очистит поры, но и снимет воспаление и размягчит обветренный слой кожи.

УВЛАЖНЕНИЕ

Кожа состоит на 70 процентов из воды. Зимой, когда мы большую часть времени проводим в отапливаемых помещениях с низкой влажностью, кожа сохнет. Вот почему каждой второй из нас знакомо чувство стянутости, шелушения кожи. Поэтому без увлажняющих кремов не обойтись! Но запомните правило: **любые препараты, содержащие воду (увлажняющие кремы, тональные средства и пр.), наносят на кожу не позднее, чем за час-полтора до выхода из дома!**

Если вы привыкли умываться антибактериальным мылом, зимой вам придется от него отказаться — оно сушит кожу, вытягивая из нее влагу, которой зимой и так катастрофически не хватает. Замените противомикробное мыло на гель для умывания.

Не менее вредно умываться водой из-под крана, особенно горячей. Она вызывает стойкое расширение кровеносных сосудов, отчего кожа становится дряблой, вялой, увеличивается ее чувствительность к холоду.

А вообще зимой лучше не умываться, а очищать кожу специальными косметическими средствами. Например, сухую кожу — косметическими сливками или молочком. Нормальную и смешанную кожу на более жирных участках — средствами для снятия макияжа, не содержащими масла (более жирные участки), более сухие — средствами, содержащими жир. Если у вас жирная кожа, считайте, вам повезло, так как она значительно морозоустойчивее, чем сухая. Но и вам необходимо зимой перейти на более щадящие косметические средства. В частности, очищать кожу не спиртовыми лосьонами, а безалкогольными тониками и гелями.

ЗАЩИТА

В холодные месяцы кожа нуждается не только в увлажнении, но и в защите. Поэтому примерно за 30-40 минут до выхода из дома нанесите на лицо жирный питательный крем. Только не накладывайте его на кожу вокруг глаз — эта зона требует специальных защитных средств. Если в течение пяти минут крем не впитался, значит, он надежно защитит вашу кожу. Остатки крема снимите салфеткой. Вот теперь можно наносить тональный крем и пудру. Они зимой просто необходимы, потому что выполняют не только декоративную функцию, но и предупреждают преждевременное старение кожи.

Кожа зимой нуждается в защите не только от морозов, но и от солнца. Особенно это актуально для тех, кто любит активный отдых, например, катается на лыжах. Поэтому при выборе кремов отдайте предпочтение тем, что содержат УФ-фильтры.

МАСКИ ДЛЯ КАПРИЗНОЙ КОЖИ

Чтобы зимой оставаться молодой и красивой, не забывайте почаще делать питательные маски. Особенно это относится к тем, у кого кожа «капризничает» и плохо переносит холодные ветры и низкие температуры. В «зимние» маски для лица обязательно должны входить жиры, желток, творог, витамины. Маски окажутся более эффективными, если предварительно вы сделаете компресс из чая, соленой воды или молока.

Предлагаем вам несколько рецептов питательных и увлажняющих масок для лица. Попробуйте — и ваша кожа станет менее капризной:

- подогрейте оливковое или очищенное подсолнечное масло. Затем обмакните в него марлечку и положите на лицо и шею. Эта маска избавит кожу от шелушения и раздражения;
- разотрите яичный желток с подсолнечным маслом, добавьте в него несколько капель лимона и нанесите на кожу минут на 15. Смойте теплой водой;
- смешайте 2-3 столовые ложки растительного масла с мелко размолотым геркулесом. Вотрите эту массу в кожу и оставьте минут на 10, затем ополосните водой. Эта маска снимает даже сильное шелушение;

● попробуйте такой рецепт: аптечное или приготовленное в домашних условиях облепиховое масло нанесите на кожу и оставьте впитываться. Если делать такую маску регулярно, мелкие трещинки заживут, кожа станет менее воспаленной.

Если вы хотите выглядеть свежо и молодо, не забывайте зимой принимать комплексы витаминов, особенно групп С, В, А. Пейте побольше минеральной воды без газа, соков, отваров шиповника и различных трав.

КОМПРЕСС ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ

Сохранить кожу в тонусе помогут и компрессы. Актриса Изабель Аджани, например, при помощи компрессов борется с красными прожилками, выступающими зимой на щеках: «Прежде чем выйти из дома, я втираю жирный крем или масло в кожу лица и шеи. Затем кладу на открытые участки тела холодное, хорошо отжатое полотенце или кусочки льда. Поры закрываются, при этом кожа хорошо защищена жиром. Неприятных красных пятнышек как не бывало».

Для женщин определенного возраста существует и другая процедура, помогающая зимой сохранять кожу упругой. Каждое утро надо семь раз приложить к лицу маленькое махровое полотенце или салфетку, смоченную попеременно то в горячей, то в холодной воде (последний раз в горячей). После этого на разогретую кожу нанести питательный

крем (толщиной в лезвие ножа) минут на 15. Снимите остатки крема горячим полотенцем. Затем сделайте легкий массаж лица и шеи кубиками льда из настоя ромашки, зверобоя, шалфея липы и сока лимона.

МОРОЗ — КРАСНЫЙ НОС?

Холода не только ухудшают внешний вид кожи. Зимой могут возникнуть и другие проблемы с кожей, вызванные, например, аллергией на холод или обморожением. Особенно вредные перепады температур: в доме +20 градусов, а на улице -20, разница температур в 40 градусов! И чем существеннее температурная разница, тем хуже она для кожи. Так, на умеренный холод сосуды отвечают расширением и лицо краснеет, при лютости стужа сосуды сужаются и кожа бледнеет. А если вы, нагулявшись на морозе, зашли в отапливаемое помещение, где воздух хоть и теплый, но сухой, кожа быстро теряет влагу и обезвоживается. Словом, не зима, а один сплошной экстрим для кожи получается. Вполне естественно, что после этих бесконечных спазмов сосудов ухудшается кровообращение кожи лица, снижается обмен веществ, нарушается питание кожи. Как быть?

● Чтобы сделать переход «теплое-холодное» более плавным и тем самым помочь коже адаптироваться к перепадам температур, соблюдайте несложные правила: перед выходом на улицу стойте минут десять у открытой форточки и не выходите сразу из подъезда на улицу — возьмите газеты из ящика или поболтайте несколько минут с соседкой. Особенно это относится к тем, у кого чувствительная и сухая кожа.

● Если от холода у вас всегда краснеет нос, за час-полтора до выхода из дома протрите его теплым отваром из липового цвета (2 ст. л. залить стаканом кипятка и настаивать в течение получаса).

● Ваши глаза краснеют от холода? Вечером перед сном минут на десять прикладывайте к глазам тампоны, пропитанные настоем ромашки или чая.

АЛЛЕРГИЯ НА ХОЛОД

Да, представьте себе, бывает и такое. Хотя сам по себе холод аллергеном и не является, но он способен запустить в организме процессы, подобные тем, что происходят при настоящей аллергии. Проявляется холодовая аллергия по-разному, например, на морозе у вас вдруг ни с того ни с

того появляется сильный насморк или кашель, головная боль или же вы начинаете заливаться горячими слезами. Часто жертвы холодовой аллергии страдают и от крапивницы: после прогулок в студеные денечки кожа на открытых участках тела зудит, краснеет, отекает, покрывается волдырями.

● Если вы подаете у себя аллергию на холод, обязательно проконсультируйтесь с аллергологом. А самые общие рекомендации таковы: придя домой, примите таблетку антигистаминного средства, наденьте теплый свитер, выпейте несколько чашек горячего чая. Находясь на улице, по возможности прикрывайте лицо шарфом, капюшоном или поднимите повыше воротник. Неважно, что при этом подумают прохожие — главное, чтобы вам было тепло! Ведь только тепло в состоянии «растопить» холодовую аллергию.

ОБМОРОЖЕНИЕ

В старину чаще всего использовали одно средство от обморожения — это гусиный жир. И сейчас некоторые косметологи рекомендуют его как самое надежное средство. Однако и многие современные кремы ничуть не уступают по эффективности гусиному жиру. Если же вы вышли в лютый холод, не защитив лицо специальными средствами, существует реальная опасность обморожения.

● Чтобы избежать обморожения, несколько раз глубоко вдохните и задержите дыхание — это усилит приток крови к лицу. Если все же какой-то участок кожи побелел и стал нечувствительным, ни в коем случае не трите его снегом — можно поранить кожу и внести инфекцию. Растирайте охлажденное место сухими руками или накройте его чистым платком и массируйте для восстановления чувствительности кожи. Дома протрите его спиртом или растительным маслом.

● Если ваша кожа чувствительна к морозам, попробуйте ее тренировать, попеременно умываясь холодной и горячей водой. Заканчивайте водную гимнастику холодной водой (небольшая оговорка: подобные процедуры подходят лишь дамам с жирной и нормальной кожей. Для сухой кожи должно быть более щадящее умывание).

Желаем вам перезимовать не только красивыми, но и здоровыми! — пишет Юлия Неровнова в журнале «Женские секреты».

ЧИСТОТА — ЗАЛОГ... БОЛЕЗНЕЙ

Такой вот парадокс: раньше женщины болели все больше из-за антисанитарии, несоблюдения элементарных правил гигиены, теперь — из-за чрезмерной чистоплотности.

МНОГИЕ женщины, злоупотребляющие прокладками на каждый день и постоянно прибегающие к спринцеванию без всякой необходимости, страдают бактериальным вагинозом.

Бактериальный вагиноз — это дисбактериоз влагалища, то есть состояние, при котором нарушается соотношение обитающих там микроорганизмов. В норме во влагалище поддерживается кислая, богатая кислородом среда, благоприятная для размножения молочнокислых бактерий. При изменении условий среды — отсутствии кислорода и защелачивании — «хорошие» микроорганизмы вытесняются теми, для кого эти условия благоприятны: гарднереллами, золотистыми стафилококками, другими анаэробными бактериями.

Таким образом, вагиноз — это не инфекция: нет ее возбудителей (бактерии не приходят извне, а только «перегруппируются» свои собственные) и воспалительного процесса, на что указывает небольшое число лейкоцитов в мазке, отсутствуют и внешние признаки воспаления — покраснение слизистой, отек, кровоточивость. Именно поэтому такое состояние называется вагиноз (заболевание влагалища), а не вагинит (воспаление влагалища).

ПРИЧИНЫ

Причины развития бактериального вагиноза разнообразны:

1. Ношение плотно прилегающего синтетического белья, облегающих синтетических брюк; это создает препятствия для проникновения кислорода.

2. Злоупотребление прокладками

будителей тех или иных заболеваний, но и молочнокислые бактерии.

4. Неправильное питание — недостаток в рационе кисломолочных продуктов, являющихся источником молочнокислых бактерий для организма.

5. Хронические заболевания кишечника и другие состояния, вызывающие дисбактериоз.

6. Иммунодефицит — неспособность иммунной системы справиться с неполадками в организме.

7. Злоупотребление спринцеванием без необходимости, при этом нарушается кислотность среды.

СИМПТОМЫ

Основные признаки бактериального вагиноза — выделения беловато-серого цвета, однородные, липкие, с резким неприятным «рыбным» запахом.

Диагноз ставится на основании жалоб, особенностей выделений и бактериоскопии (мазка на флору с окраской по Граму).

Нормальная бактериоскопическая картина — наличие палочек Дедерляйна (молочнокислых бактерий). Они должны определяться в мазке в большом количестве вместе с эпителиальными клетками (поверхностный слущивающийся слой стенок влагалища) и небольшим количеством лейкоцитов.

Только для женщин

● Если у вас внезапно появились выделения, сопровождающиеся резким неприятным запахом, дискомфортом, зудом, жжением, не спешите обвинять партнера в измене или грешить на «защиту» в

кируют неполадки в организме, дают им возможность прогрессировать, а также нарушают кислородный режим.

● Сходите к гинекологу и получите результаты мазка по Граму.

● При диагнозе бактериальный вагиноз четко выполняйте назначения врача.

● Обогащите свой рацион молочнокислыми продуктами.

● Во время лечения можете не отказываться от половой жизни. Предохраняться необходимо при приеме препаратов внутрь, поскольку они противопоказаны при беременности. Если вы используете оральные контрацептивы, помните, что их эффективность снижается при одновременном приеме антибиотиков и в это время необходимо «подстраховаться» с помощью презерватива.

● Пройдя курс лечения, сдайте повторный мазок, в дальнейшем соблюдайте меры профилактики, исключив из своей жизни причины, вызывающие вагиноз.

● При бактериальном вагинозе картина иная: клетки эпителия

буквально облеплены мелкой палочкой, преобладающей над нормальной палочкой молочнокислой бактерии.

● Более точно бактериальный вагиноз влагалища определяется с помощью бактериологического исследования (посев). При этом выявляют количественное соотношение молочнокислых бактерий, гарднерелл и других бактерий. Особенно полезен этот метод для контроля эффективности лечения.

Только для мужчин

● Если вы подозреваете у своей партнерши какие-то гинекологические расстройства, уговорите ее не откладывая обратиться к специалисту. Самолечение в подобных случаях недопустимо.

● Вашей партнерше поставили диагноз бактериальный вагиноз (гарднереллез)? Знайте, что это состояние не инфекционное, не передается никаким путем, в том числе половым, то есть заразиться вагинозом нельзя. Однако это не мешает вам тоже пройти обследование — параллельно могут выявиться другие заболевания.

А вот проводить ПЦР (полимеразную цепную реакцию или ДНК-диагностику) на гарднереллез не стоит. Во-первых, гарднерелла — не единственная бактерия, размножающаяся при вагинозе, то есть отсутствие гарднереллеза не есть отсутствие бактериального вагиноза. Во-вторых, гарднерелла в норме может обитать во влагалище, и положительный результат такого высокочувствительного метода, как ПЦР,

может говорить только о ее присутствии, а не о преобладании.

ЛЕЧЕНИЕ

Первое: необходимо подавить избыточное количество «плохих» бактерий. Для этого применяют лекарственные средства против анаэробных (бескислородных) бактерий: препараты метронидазола или клиндамицина в основном в виде свечей и гелей, иногда в виде таблеток.

БЫВАЕТ, И МУЖЧИНА ГОВОРIT ДАМЕ «НЕТ». ПОЧЕМУ?

«Если женщина предлагает себя, разве мужчина может отказать?» 85 процентов американских мужчин самого различного социального положения и возраста в анонимных анкетах на вопрос, готов ли он переспать с привлекательной женщиной, ответили: «Да!»

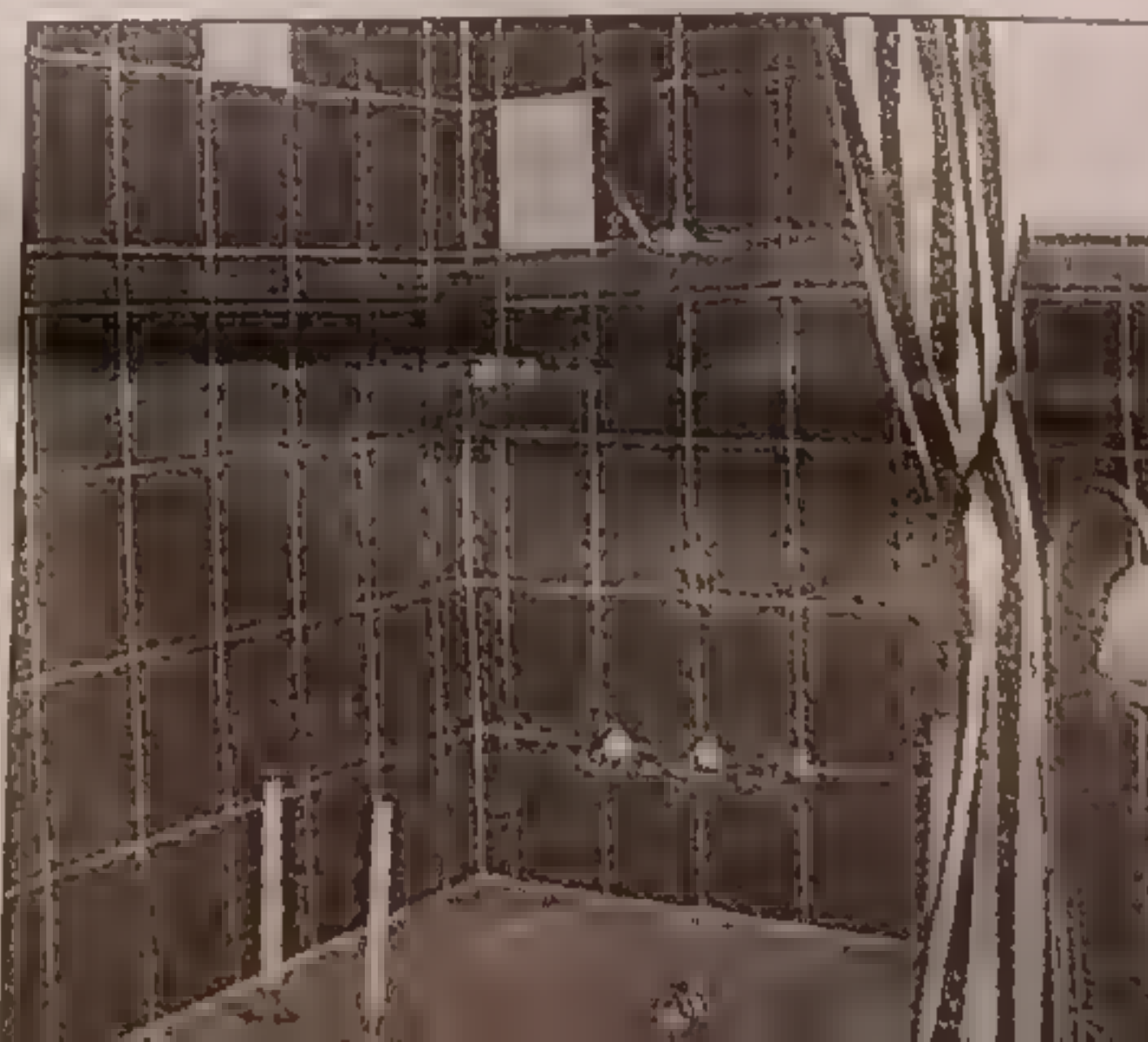
ТЕМ НЕ МЕНЕЕ множество привлекательных и даже сексапильных женщин ежедневно ломает себе голову над вопросом, почему же он сказал: «Нет».

Самый простой ответ обозначен в народной мудрости: «Мужчина всегда хочет, но не всегда может». Так, одного моего близкого друга довольно долго добивалась одна леди, признанная нашей компанией даже чересчур сексуальной. Когда же он ей прямо сообщил, что все ее атаки бессмысленны, она также прямо спросила: «Ты что, импотент?» И очень удивилось его ответу.

Может быть, действительно все мужчины, которые отказываются от сексуальных развлечений с нами, просто немощны? Физиологи вроде подтверждают правдивость и этого взгляда.

Последние исследования сексуальности американских мужчин (в России, понятно, никто такой чепухой не занимается) просто убивают своим пессимизмом. Большинство опрошенных пар утверждает, что занимается сексом не чаще, чем раз в месяц. Специалисты видят причины в слишком большой занятости и нагрузках, постоянных стрессах — обычных спутниках жителей современных городов.

«Кодекс мужественности» требует от мужчины быть готовым к связи в любой момент. Но не кажется ли вам, дорогие дамы, что



ке, отсутствуют и внешние признаки воспаления — покраснение слизистой, отек, кровоточивость. Именно поэтому такое состояние называется вагиноз (заболевание влагалища), а не вагинит (воспаление влагалища).

Причины

Причины развития бактериального вагиноза разнообразны.

1. Ношение плотно прилегающего синтетического белья, облегающих синтетических брюк, это создает препятствия для проникновения кислорода.
2. Злоупотребление прокладками на каждый день и тампонами — по той же причине.
3. Длительный прием антибиотиков, убивающих не только воз-

ру с окраской по Граму). Нормальная бактериоскопическая картина — наличие палочек Дедерляйна (молочнокислых бактерий). Они должны определяться в мазке в большом количестве вместе с эпителиальными клетками (поверхностный слущивающийся слой стенок влагалища) и небольшим количеством лейкоцитов.

Только для женщин

- Если у вас внезапно появились выделения, сопровождающиеся резким неприятным запахом, дискомфортом, зудом, жжением, не спешите обвинять партнера в измене или грешить на «заразу» в бассейне.
- Откажитесь на время от прокладок на каждый день. Они мас-



ЛЕЧЕНИЕ

Первое: необходимо подавить избыточное количество «плохих» бактерий. Для этого применяют лекарственные средства против анаэробных (бескислородных) бактерий: препараты метронидазола или клиндамицина в основном в виде свечей и гелей, иногда в виде таблеток. Второе: нужно заселить освободившиеся ниши «хорошими» микроорганизмами. Поэтому рекомендуется диета, богатая кисломолочными продуктами (биокефиром, йогуртом), квашеной капустой. Принимать дополнительно препараты молочных бактерий можно

только по назначению врача. Дело в том, что на фоне лечения вагиноза часто развивается вагинальный кандидоз (грибковый кольпит, «молочница»), который прогрессирует именно в кислой среде.

Параллельно надо обследоваться на дисбактериоз кишечника. Вагиноз редко развивается изолированно и на пустом месте. Если не устранить основной дисбактериоз — одну из наиболее частых причин вагиноза, — заболевание либо останется, либо через некоторое время возникнет снова, создавая впечатление неправильного лечения, пишет врач-гинеколог М. Малярская в «Здоровой газете».

Последние исследования сексуальности американских мужчин (в России, кстати, никто такой чести не удостоен) просто удивляют своим пессимизмом. Большинство опрошенных пар утверждает, что удовлетворен сексом не чаще чем раз в месяц. Специалисты выдвигают несколько причин: бешеный ритм жизни и стрессах, постоянных стрессах — обычных спутниках жителей современных городов.

«Кодекс мужественности» требует от мужчины быть готовым к сексу в любой момент. Но не кажется ли нам, дорогие дамы, что есть в этом что-то уж совсем от животного мира? Однако мужчина не самец, всегда готовый к вязке с самкой, у которой течка. Представьте себе, он тоже влюбляется и, несмотря на свой неуемный инстинкт, испытывает самую разнообразную гамму чувств. И, возможно, именно сегодня он думает только о своей новой подружке.

Конечно, никто не знает, сколько дней, недель или месяцев это продлится. Может, пару недель, а может, и несколько лет. Но рано или поздно он охладет и тогда, возможно, захочет вернуться к вашему с ним разговору.

Вот еще одно мнение: «Я чувствую себя неполноценным, когда упускаю возможность переспать с хорошенькой женщиной. Исключая, конечно, тех, которые набрасываются на меня».

У каждого из нас есть тысячи причин, чтобы отказать другому в сексе. Не позволяй себе упасть духом! Вокруг так много не менее интересных и сексуальных кандидатов.

По материалам Интернета

РОДИТЬ ОТ ЗНАМЕНИТОСТИ? ЭТО ПРОСТО

США занимают первое место в мире по экспорту... спермы. Французы сохраняют славу нежных любовников, латиноамериканцы — неукротимых в страсти мачо, но за спермой все они обращаются в США. Именно здесь находятся четыре из пяти крупнейших банков спермы, контролируемые 65 процентов мировой продажи деликатного продукта. А это составляет до 100 млн долларов в год. Конечно, вряд ли доходы от такого бизнеса способны существенно изменить торговый баланс США, но для американцев, привыкших всегда быть впереди, психологически это первенство весьма важно.

В рекордных количествах поставляется сперма из США в Западную Европу, Азию, из Ближний Восток. А недавно за помощью

обратилась и Канада. После того как канадская гражданка, получившая сперму в одном из банков своей страны, заразилась хламидиозом, 35 из 49 банков были закрыты на карантин. В общем, канадские женщины оказались без отечественной спермы. Поневоле пришлось обратить взоры к южному соседу, где требования к продукту значительно жестче.

Американская сперма, как правило, отвечает самым высоким стандартам: она протестирована на предмет возможных болезней, снабжена информацией о доноре и имеет высокий уровень подвижности, то есть сперматозоиды быстро добиваются до цели.

Кстати, требования к внешнему виду мужчины тоже высоки. Донор, в частности,

должен иметь рост не менее 176 сантиметров. Правда, небольшой рост может быть компенсирован другими качествами. Например, если вы профессиональный музыкант или практикующий врач, то у вас и при небольшом росте есть шанс стать донором. Журналисты, увы, даже опытные, спросом не пользуются.

Женщины крайне привередливы. Им подавай знаменитостей. Так что из десяти мужчин, желающих стать донорами, отбирают только одного. Но в Америке есть из кого выбирать. К тому же американские компании, работающие со спермой, выигрывают от того, что в США меньше ограничений на продажу и покупку этого продукта, чем в других странах. Дания, например, тоже экспортирует сперму, но анонимно, и

потребитель ничего не знает о доноре. А в наши дни женщины предпочитают сперму с «родословной». Американцы же чутко реагируют на спрос и готовы предоставить фотографию донора и отпрысков, получившихся из его спермы, а также его подробную биографию.

Что касается донора, то дело это для него прибыльное. За каждый сбор спермы он получает около 50 долларов. Любопытно, что количество мужской спермы на мировом рынке сопоставимо с количеством продаваемой спермы животных. Причем в обоих случаях американцы лидируют. Вот только сперма элитного быка-производителя значительно дороже: она может стоить более 200 долларов и экспортируется в 70 стран мира, пишет «Вечерняя Москва».

Он и она

ВЛЮБИТЬСЯ В СОБСТВЕННОГО МУЖА

ОСЕНЬЮ, в седьмую годовщину нашей свадьбы, мы с Пашей поехали за город. Побродили по золотому лесу, все было почти как тогда. Я шепнула ему, что помню все и очень хочу, чтобы это повторилось. «Прямо здесь?» — озадаченно спросил он. И я вдруг поняла, что время для отчаянных экспериментов безвозвратно ушло. Даже душ вдвоем с ароматным гелем «до» и глоток коньяка «после» теперь кажутся всего лишь данью придуманному когда-то ритуалу. Но когда я думаю об этом, особенно в осенние дни, которые невольно навевают приятные воспоминания, все во мне начинает бунтовать: «Подумаешь — семь лет! Да, согласна, безумная страсть, присущая юности, уже прошла, но это не означает, что прошла и любовь!» Чем же может прельстить жена собственного мужа спустя несколько лет, прожитых вместе? Юра, мой родной брат, женатый пять лет, говорит о жене: «Я уже привык к ее наготы и не могу сказать, что готов броситься на Лену, стоит ей появиться передо мной раздетой. Но, как ни странно, когда я вижу, как она сидит перед зеркалом и расчесывает волосы, это действует безотказно. Или когда она надевает легкое летнее платье. Шелковое нижнее белье? Нет, увольте, это вульгарно». А мне-то казалось, что чем дольше живешь с мужчиной, тем лучше узнаешь его вкусы, желания и сексуальные привычки. Но, оказываясь, с годами это труднее и труднее.

ВСЕ ПО ПЛАНУ

Нет ничего зазорного в том, чтобы заранее продумать все детали вечернего свидания с

в студенческие времена, отправьтесь на машине «куда глаза глядят».

ПОСЛЕ РАЗЛУКИ

Совсем недавно мой муж уехал в командировку на три недели. Перед этим мы ужасно ругались из-за недоделанного ремонта, непочиненного замка и неповешенной новой люстры. Но стоило ему уехать, как я страшно заскучала и начала упрекать себя за то, что из-за какой-то ерунды пилила его. Уже через пять дней я получила первое письмо, потом он начал присылать их чуть ли не каж-

МИЛЫЕ БРАНЯТСЯ — ТОЛЬКО ТЕШАТСЯ

Многие пары, искушенные во всех тонкостях любви, истинные ценители любовного наслаждения, знают, как сладостно бывает после бурной ссоры предаться не менее бурному примирению в постели: только что бушевавший скандал уже сменился нежным любовным воркованием и словно бы придает особую сладость и остроту наслаждению страстью. Что ж, это не случайно: ведь то состояние нервного возбуждения, в которое ввергаются конфликтующие, «распирает» их и настоятельно требует выхода; оно может легко трансформироваться в чисто сексуальное возбуждение, которое поразит спорщиков с той же силой и страстью, с какой еще минуту назад их терзала ссора, и подарит им острые ощущения. Не случайно психологи считают, что брак, даже весьма осложненный конфликтами, находится до тех пор в безопасности, пока между супругами, пусть даже отчаянно скандаля-

монтированная до конца квартира сияла чистотой. Само собой, несколько ночей после его возвращения мы спали всего по несколько часов, и после этой «медовой недели» он заявил: «Слушай, ради таких встреч я готов напрашиваться в командировки специально».

ИЛИ СЕКС, ИЛИ РЕМОНТ

Мужчины считают, что нравования со стороны жены способны убить сексуальное влечение. Муж моей подруги Роман говорит: «Невозможно думать и о сексе, и о том, что на кухне течет кран. А если жена начинает нудить, что она уже сто раз говорила мне об этом, то в ближайшие несколько часов я не захочу подходить к ней». Я прекрасно понимаю его жену, но, если объективно выбирать — чем лучше поступить, по-моему, лучше выбросить кран.

НАМ СЛИШКОМ МНОГО «КАЖЕТСЯ»

Психологи говорят, что, как ни странно, мужчины гораздо терпимее относятся к возрастным изменениям в женском организме, чем это кажется женщинам. Спустя много лет вы можете стать для него еще желаннее, чем раньше. Так что не торопитесь покупать ночные рубашки до пят — они вам пригодятся еще очень скоро.

Не обижайтесь на время. Монотонность отнюдь не синоним монотонности. Кому, как не близкому человеку, можно доверить свои самые интимные фантазии и желания?

Не стоит расстраиваться, если ваш муж не приходит в состояние «боевой готовности» так же быстро, как раньше. Это особенности мужского организма. После тридцати, как правило, мужчины тро-



как она сидит перед зеркалом и расчесывает волосы, это действует безотказно. Или когда она надевает легкое летнее платье. Деловое нижнее белье? Нет, увольте, это вульгарно». А мне-то казалось, что чем дольше живешь с мужчиной, тем лучше узнаешь его вкусы, желания и сексуальные привычки. Но, оказывается, с годами это труднее и труднее.

ВСЕ ПО ПЛАНУ

Нет ничего зазорного в том, чтобы заранее продумать все детали вечернего свидания с мужем. Возможно, таким образом вы сможете разрушить надоевший стереотип своих сексуальных отношений. Уведите его из дома, от привычной обстановки и надоевших вещей. Махните к друзьям на дачу, как

случайно: ведь то состояние нервного возбуждения, в которое ввергаются конфликтующие, «распирает» их и настоятельно требует выхода; оно может легко трансформироваться в чисто сексуальное возбуждение, которое поразит спорщиков с той же силой и страстью, с какой еще минуту назад их терзала ссора, и подарит им острые ощущения. Не случайно психологи считают, что брак, даже весьма осложненный конфликтами, находится до тех пор в безопасности, пока между супругами, пусть даже отчаянно скандалящими, «проскакивает искра»...

дый день. К его приезду у меня в холодильнике стоял яблочный пирог, на столике — цветы, на кровати — новое белье, а не отре-

это кажется женщинам. Спустя много лет вы можете стать для него еще желаннее, чем раньше. Так что не торопитесь покупать ночные рубашки до пят — они вам пригодятся еще очень нескоро.

Не обижайтесь на время. Моногамия отнюдь не синоним моногамности. Кому, как не близкому человеку, можно доверить свои самые интимные фантазии и желания?

Не стоит расстраиваться, если ваш муж не приходит в состояние «боевой готовности» так же быстро, как раньше. Это особенности мужского организма. После тридцати, как правило, мужчине требуется мануальная стимуляция для поддержания эрекции.

Главное, чтобы вы оба получали от этого удовольствие, делает вывод Н. Стасова в газете «Семейная жизнь».

ФЛИРТ ПО ДОЛГУ СЛУЖБЫ

На протяжении многих лет считалось, что флирт — это романтическая или сексуальная игра между людьми, физически привлекательными друг для друга. В ней уместны игривый тон, кокетливые взгляды, тонкие намеки и т.д. Но флиртовать для того, чтобы добиться успеха?.. Такого еще не было. А вы попробуйте.

ФЛИРТ В БИЗНЕСЕ

В течение всей моей жизни мне говорили: «Джил, ты счастливица, ты знаешь, как подойти к людям». Хотя такие замечания и лестны, обычно они меня смущали. «Разве не все так поступают?» — думала я. Я считала, что мой способ общения с людьми, мое умение флиртовать свойственны всем. Я всегда видела пользу в том, чтобы чувствовать расположение к людям и выражать его — я нравлюсь им, значит, они будут относиться ко мне хорошо. А несколько лет назад я поняла, что флирт приносит мне успех в бизнесе и что действительно не все люди владеют этим естественным для меня искусством общения. Сегодня я созрела для того, чтобы поделиться секретами делового флирта с вами.

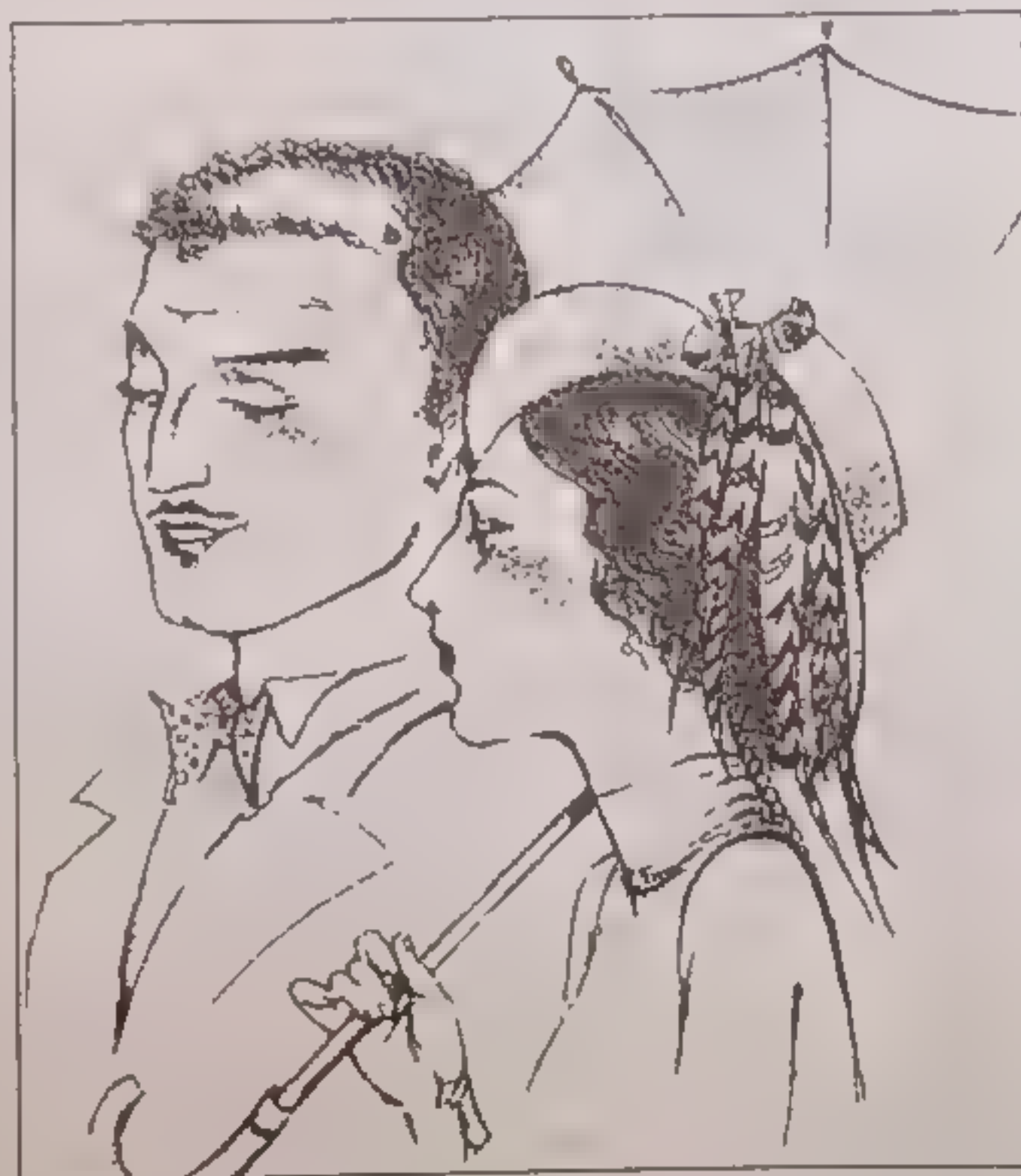
Я ответственно заявляю, что искусство флирта принесет и вам успех в разных ситуациях. Чем чаще его применять, тем легче оно дается.

Но прежде чем приступать к постижению основ флирта, нужно усвоить два ценных урока.

1. Будьте уверены в том, что движетесь в правильном направлении.

2. Если вы искренни и приветливы, люди всегда захотят вас выручить.

А теперь нам необходимо придать слову «флирт» новый смысл. Забудьте все, что вы знали об этом понятии раньше. Теперь его определение звучит так: «Флирт — это развитие в себе и в других самоуважения пу-



тем установления теплых, доверительных и искренних взаимоотношений».

Взяв за основу это определение, вы сможете флиртовать с каждым человеком. Новый подход к флирту не только приносит удовольствие, пользу и развлечение, но и ведет к достижению личного и профессионального успеха.

Несколько лет назад я работала в одной торговой компании и теперь считаю, что опыт работы в ней стал одним из самых полезных и положительных в моей жизни.

Каждый, кто там работал, от президента компании до менеджера и простого торгового агента, относились ко мне справедливо, уважительно, с поддержкой и одобрением. Я начинала работу простой продавщицей и помню, как на первом подготовительном занятии нам объясняли необходимость честного, доброжелательного и ненавязчивого обслуживания клиентов. Почему? Потому что люди не хотят покупать у того, кому не доверяют. Когда я перешла работать в администрацию, то поняла, что и там используется такой же подход. У нас были семинары для менеджеров, посвященные тому, как слушать, поощрять и поддерживать наших подчиненных. К сожалению, слишком многие в деловой Америке используют отрицательный стимул в качестве средства «контроля». Однако в основе идеологии нашей фирмы лежал принцип положительного стимулирования, поэтому нашим девизом стало: «Людей не волнует, как много вы знаете, пока они не узнают, насколько вас волнуют они сами».

Какая замечательная и какая верная мысль. Я использовала ее в своей работе и достигла прекрасных результатов.

Мы все хотим жить и работать в окружении людей, которые заботились бы о нас и дорожили бы нашими интересами. Зная, что к нам относятся с уважением, мы будем стараться выполнять любую работу как можно лучше: убираем ли мы чей-то дом, лечим ли больного, обслуживаем ли клиента в переполненном ресторане и даже если мы управляем большой компанией.

В атмосфере, где люди заботятся друг о друге, моральный климат улучшается, конфликты разрешаются разумным путем и, как результат, повышается качество рабо-

ты. Это хороший бизнес. Это флирт ради успеха.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЧУВСТВО ЮМОРА

Юмор — это основа флирта. Джонни Карсон однажды сказал: «Люди скорее заплатят деньги за развлечение, чем за образование». Задумайтесь над этим.

Юмор помогает создать атмосферу непринужденности. Когда мы смеемся вместе с кем-то, мы чувствуем себя свободнее и ближе с ним. В то же время смех — это важное условие психического здоровья, успеха и путь к выздоровлению. Смех ослабляет стресс, избавляет нас от напряжения и подавленных чувств.

Когда мы вносим элемент комического в свою жизнь, мы лучше подготавливаемся к встрече с трудностями. Действительно, если мы сможем пошутить над собой первыми, другим людям будет трудно посмеяться над нами.

Развивая эту мысль, можно сказать, что, когда мы иронизируем над собой, мы предлагаем окружающим посмеяться и над ними — тем самым давая понять, что делать ошибки — это нормально.

Один из лучших способов показать, что вы веселый человек, — получать удовольствие от шуток других людей. У меня есть знакомая, которая слывет остроумным человеком, хотя едва ли вставит слово в разговор. Но она способна воспринимать чужие шутки, и поэтому с ней приятно работать.

Другой способ показать, что вы обладаете чувством юмора, — находить что-нибудь смешное в сложившейся ситуации...

Каждый может приучить себя видеть веселую сторону жизни, находить юмор в различных ситуациях, шутить над собой и всем забавным вокруг.

Не забывайте, приятнее находиться рядом с веселыми, улыбающимися людьми. Чувство юмора — основа служебного флирта, считает Дж. Шригель, опубликовавшая статью в «Домашнем обозрении».

Про это

НАС УВЛЕКАЮТ НЕСОВПАДЕНИЯ

МУЖ просыпается, полный сил и с отличной эрекцией, которую тут же готов пустить в ход. Но жена все «раскачивается», а в результате сношение перед работой либо так и не состоится, либо будет скомкано и даже мужчине доставит не столько наслаждения, сколько могло бы.

А вечером, укладываясь в постель спать, супруги быстренько исполняют свой «долг», после которого большинство женщин настроены еще поласкаться, поговорить нежности, отдать часть душевной теплоты. Но множество мужчин, честно поборовшись со сном, все-таки засыпают, не в силах справиться с усталостью, взявшей ее неизвестно откуда.

В происходящем нет злой воли, а есть лишь различие биологических ритмов. Простейшие понятия хронобиологии (хронос — время), то есть науки о наличии периодов активности и подавленности, нам известны — сова и жаворонок. Первые более активны во второй половине дня, вечером и даже ночью. Вторые легко просыпаются ни свет ни заря, зато к вечеру борются со сном, а засыпают, как младенцы.

Но, как оказалось, кроме этих особенностей есть еще и различие в выработке половых гормонов и соответственно в силе сексуального влечения.

Если обычную активность мужских гормонов взять за 100 процентов, то в 7 часов утра она составляет 120 процентов, к 9 часам — 150 процентов. Затем идет некоторое снижение к 10 часам — и вновь подъем к 11, который длится почти весь день, достигая максимума (150-170 процентов) к 16 часам. В 18 часов либидо отдыхает (70 процентов). Правда, с 19 до 22 часов мужское влечение вновь растет, мужчина активно настроен на интим. А после 22 часов и до утра — самый серьезный спад.

У женщин другая картина: подъем активности начинается лишь к 12 часам, достигая максимума к 16 часам (140-150 процентов). Совпадение: к 16 часам женское

Это в песне несовпадения увлекают. А в жизни порой все не так. Вдруг вам захотелось страстно бросить жену в постель, а она: «Некогда! Некогда! Некогда!» Бывает и наоборот. Вы увлечены хоккейным матчем, демонстрируемым по телевидению, а жена ластится как кошка: ей хочется не ко времени. От чего это зависит, как быть?

влечение снижено, как и мужское. Правда, этот период длится гораздо дольше, чем у мужчин, — до 22-23 часов. Затем у многих начинается просто любовная буря — уровень гормонов повышается до 160-180 процентов. А у мужчины уже раздаются сигналы ночного времени — он рад бы, но просто физически не может полноценно ответить на активность партнерши.

Конечно, в реальной жизни все не так жестко расписано по часам. Но общие тенденции существуют, причем многие на собственном опыте знают, насколько общие отношения и сексуальные позывы могут

влиять друг на друга.

Эти закономерности могут меняться на фоне различных заболеваний, особенно эндокринных расстройств (диабет, заболевания надпочечников и др.). Кроме того, у многих больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки именно смещение биологических часов стимулирует развитие заболевания и его обострение. С возрастом в понимающих супружеских парах различия выработки гормонов несколько сглаживаются за счет постоянных процессов притирки друг к другу, взаимных уступок. Но для некоторых насилие над собой в тече-

ние длительного времени может привести к постоянному и монотонному ритму выработки гормонов, а потому и отсутствию периодов особой активности.

Несовпадение сексуальных пиков во многих семьях приводит к быстрому обесцениванию секса, сведению его к быстрым бытовым контактам, в которых остается только биологическое желание, но слишком мало души и нежности. Можно мечтать о жене-жаворонке, которая будет готова к утренней активности мужа, но не всем же так везет... С другой стороны, муж-сова может гораздо позже обычного испытывать прилив страсти, что, в общем, совпадает со средней женской кривой активности.

Конечно, мало кто может использовать дневной подъем сексуальности — то работа мешает, то дети дома... А вот в свободные дни стоит использовать именно совпадающие пики — около 16-17 часов. Особенно положительно действует на сексуальность (как в этот день, так и в будущем) правильная подготовка к празднику любви: спокойное времяпрепровождение, прогулка днем, прием пищи не позже чем за 2-3 часа до близости. Кстати, после интима, а тем более в 17-18 часов, усвоение пищи будет более легким, а в 18-20 часов печень лучше всего перерабатывает алкоголь.

Хронобиологические особенности стоит принимать во внимание, если речь идет о лечении сексуальных расстройств. Например, пожилой мужчина по своей природе больше расположен к сексу утром, и со стороны жены будет неправильно пытаться втиснуть его в свои собственные рамки, настраивая на близость вечером, а тем более к полуночи. Так можно лишиться последних радостей секса.

С другой стороны, если у женщины снижена сексуальность, то мужчине стоит приноровиться к особенностям ее графика выработки гормонов, пишет Ю. Прокопенко, врач-сексолог, кандидат медицинских наук.



**БЕЗ
ПРЕЛЮДИЙ
НЕ ОБОЙТИСЬ**

**НЕТ СУРРОГАТА
СЧАСТЬЯ**

Мои институтские товарищи часто хвастаются своими победами

строен на интим. А после 22 часов и до утра — самый серьезный спад.

У женщин другая картина: подъем активности начинается лишь к 12 часам, достигая максимума к 16 часам (140-150 процентов). Совпадение: к 18 часам женское

БЕЗ ПРЕЛЮДИЙ НЕ ОБОЙТИСЬ

Как нам с супругой разнообразить интимную жизнь? Мы в браке уже 11 лет.

Андрей Д. Удмуртия

Действительно, рутина в сексе — страшная штука. Часто сношение превращается в некий механический набор стандартных движений: тут поцеловал, там погладил, несколько минут фрикций, оргазм, поцелуй и здоровый сон до утра. А перед этим — стандартный же вечерний чай, просмотр сериала...

Причем если стандартен не просто секс, но и сам алгоритм жизни, попытка устроить в постели что-то новенькое может вызвать непонимание, опасение, а то и обиду партнера. Поэтому начните заранее. Если, например, хотите устроить особенный вечер в субботу, начните готовиться в понедельник. Вспомните, когда вы в последний раз дарили жене цветы и говорили комплименты не к празднику, а просто так? Выбираетесь ли вы вдвоем куда-нибудь, кроме как к родне? Дарите ли друг другу маленькие подарки не «к дате», а опять-таки просто так? Немедленно начинайте это делать!

Отведите супругу в какой-нибудь парк, покатайте ее на «чертовом колесе», сводите в театр. Вспомните, как вы ухаживали за ней. Пусть она видит в вас не родственника, а мужчину, для которого она желанна. Без такой прелюдии попытка «обновить» сексуальные отношения скорее всего обречена на провал, зато активного ухаживания за собственной женой бывает достаточно, чтобы секс с ней наполнился новыми ощущениями. А если к тому же вы измените место сношения...

Считается, что это наиболее простой способ разнообразить секс. Конечно, не все из нас могут снять на выходные домик на турбазе, номер в гостинице. Но попробуйте переставить кровать или хотя бы перейти на пол! Или начните секс на кухне; кстати, не исключено, что вам захочется и закончить его там же. Иногда психологи рекомендуют ролевые игры: «соблазнение», «визит врача»... Пойти на такое можно только при наличии обоюдного согласия, а главное, желания. И вообще, поговорите, только очень деликатно, с супругой — а ей-то этого самого разнообразия хочется? Возможно, она с радостью пойдет вам навстречу, предложив какой-нибудь

свой сценарий. Вдруг окажется, что у какой-нибудь из ее подруг «простаивает» дача, куда вас охотно пустят.

«КОНЧАТЬ» ИЛИ «НЕ КОНЧАТЬ»?

Жена упрекает меня, что избегаю ее ласк. Но у меня просто сил нет сношаться так часто, как ей хочется. Говорят, надо пореже кончать и тогда сексуальные силы будут сберегаться. Так ли это?

Вряд ли такой вопрос поставит перед собой современный мужчина, для которого семяизвержение является непрямым условием нормального полового акта. Однако древнекитайские медики, свято уверенные в том, что запасы семени — жизненной энергии — у каждого мужчины ограничены, посчитали бы нас за сексуальных самоубийц и бездумных расточителей спермы. Интересно, что в древнем Китае существовал даже строгий регламент семяизвержения: весной мужчина мог эякулировать раз в три дня, осенью и летом — два раза в месяц, а зимой нельзя было «кончать» совсем. Китайцы считали, что чем больше мужчина занимается сексом и реже эякулирует, тем лучше он чувствует в себе гармонию Инь и Ян. В древнекитайском литературном эротическом памятнике «Тайны нефритовой камеры» написано: «Когда мужчина любит без потери семени, он усиливает свое тело. Если любит дважды без потери семени — слух и зрение становятся острее. Если трижды — прекращаются все болезни. Если четырежды — мир будет в его душе. Если пять — обновляются сердце и кровь. Если шесть — сильнее становится поясница. Если семь —

сильнее становятся бедра и ягодицы. Если восемь — кожа омолодится. Если девять — мужчина достигнет долголетия. Если десять — он станет подобен бессмертным». Правда, современные сексологи уверены, что сохраненное семя в конечном итоге все-таки выходит из организма. Вместе с мочой. А на вопрос «кончать или не кончать» дают однозначный ответ. Кончать! — утверждает «Мужское/женское».

ПОДАЙТЕ ПРИМЕР САМИ

Я женат уже три года. Неоднократно предлагал жене заняться оральным сексом, но она под разными предлогами отказывается. Можно ли ее приучить к этому или как объяснить, что мне это приятно?

Андрей Д. Новосибирск.

Отказ от оральных ласк происходит чаще всего по двум причинам. Либо человек считает это извращением, либо им с детства усваивается стереотип, что половые органы — это нечто грязное, так как связаны с функциями выделения организма. В первом случае можно попытаться расширить диапазон приемлемости вашей супруги, говоря ей, что в постели двоим можно все, лишь бы это доставляло удовольствие; подайте ей пример, пройдясь языком по всем укромным уголкам ее тела, попытавшись довести ее до оргазма оральным способом. Научившись принимать подобные ласки и найдя их приятными, она тем охотнее будет их дарить вам. Во втором же случае докажите ей, что половые органы — места сугубо «чистые». Проще всего сделать это, устраивая совместные походы в душ, взаимное омовение, в том числе и «грязных» мест. В любом случае вам стоит начать первым.

нее к полноте. Так можно ли достичь полноты радостей секса.
С другой стороны, если у женщины снижена сексуальность, то мужчине стоит приловчиться к особенностям ее графика выработки гормонов, пишет Ю. Прокопенко, врач-сексопатолог, кандидат медицинских наук.

НЕТ СУРРОГАТА СЧАСТЬЯ

Мои институтские товарищи часто хвастаются своими победами на любовном фронте. А мне не удается быстро добиться сношения с понравившейся девушкой, да порой и не хочется. После свидания я занимаюсь онанизмом, снимая напряжение. Понимаю, что это неправильно. Но что делать, не знаю.

Олег Г. Москва.

Совсем не обязательно дружба с девушкой должна сопровождаться половым актом. Во всяком случае, его отсутствие — не повод для раздумий о собственной неполноценности. Не стоит и переоценивать рассказы сверстников о «мужских победах». Обычно это лишь озвученные фантазии.

Когда проблемы подступают со всех сторон, конечно, хочется разрядки. Но мастурбация не способна их решить. Да, она может принести эмоциональное и физическое облегчение, но ее постоянный спутник — чувство неудовлетворенности.

Обычно с возрастом, когда сексуальные отношения становятся более или менее постоянными, эта привычка уходит сама собой, но иногда избавиться от нее помогает только активная борьба, когда приходится напрягать всю свою волю. Существует несколько способов облегчить эту борьбу:

- проснувшись утром, быстро подниматься с постели. Утренняя эрекция, часто побуждающая к мастурбации, проходит сразу после опорожнения мочевого пузыря;

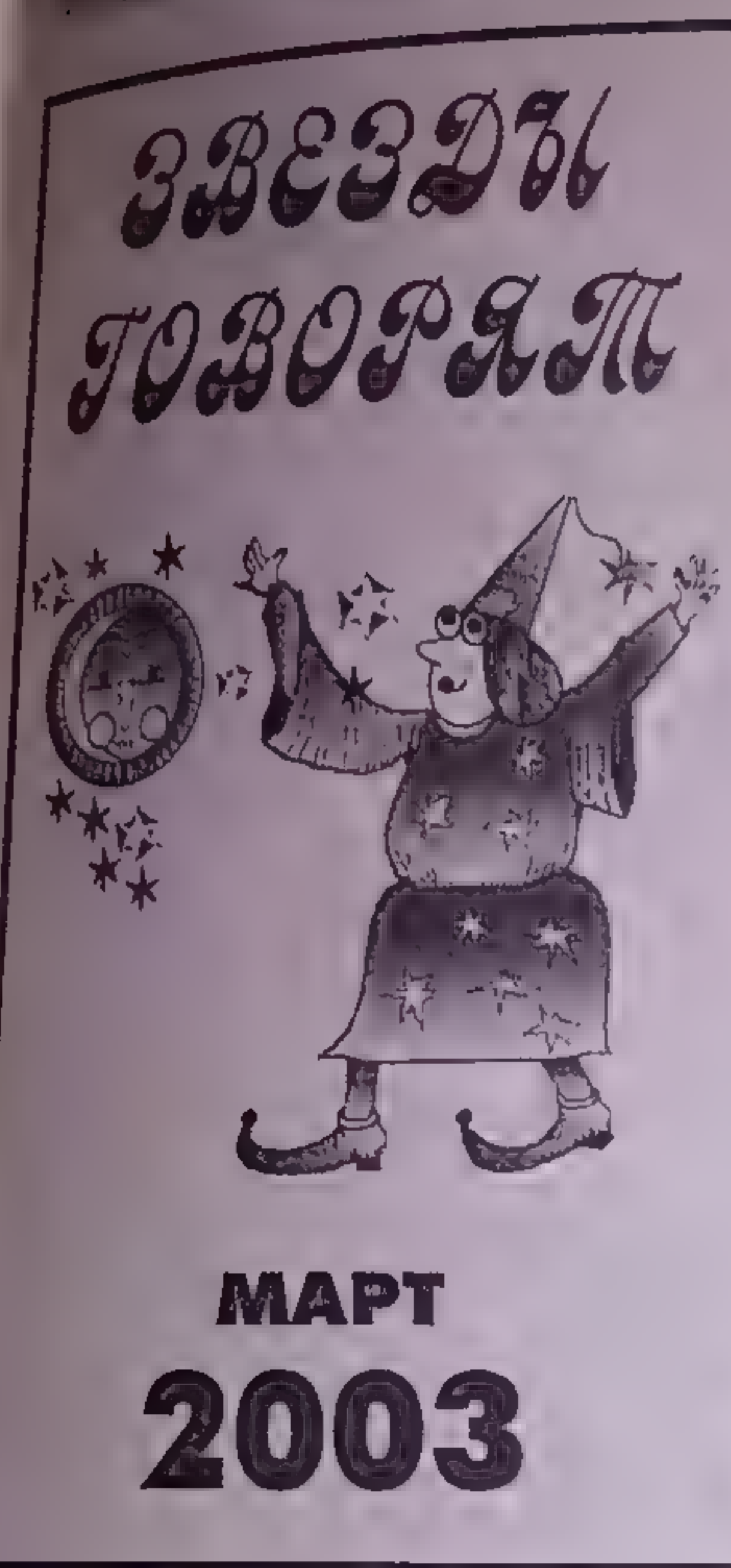
- небольшая вечерняя пробежка или несколько физических упражнений перед сном (до легкого утомления) помогут быстрее заснуть, чтобы меньше тревожили эротические фантазии;

- физическая работа и спорт снимают половое напряжение;

- просмотр эротических фильмов и журнала только вредит борьбе с онанизмом.

С привычкой к мастурбации знакомо около 70 процентов юношей. И здесь можно поспорить с великим поэтом, считавшим, что «Привычка свыше нам дана, замена счастию она». Сексуальные отношения — это счастье, данное нам природой, а онанизм никак и никогда не сможет заменить настоящего счастья.

По материалам газет «Друг дома», «Здоровье и мы».



Точкой отсчета всего года был в свое время март. Напомним, слово «март» пришло к нам из Византии. Первый месяц весны назван по имени бога Марса — «мартуус». Имя свое он получил у древних римлян в честь древнеримского божества Марса — первоначального бога полей, урожая, скотоводства, впоследствии — бога войны. И до реформ Юлия Цезаря с этого месяца начинался год. Да и с принятием христианства на Руси новый год начинался с 1 марта — месяца празднования Пасхи. Правда, затем, с 1492 года, начало церковного и гражданского нового года стали считать с сентября. Поэтому март стал уже седьмым месяцем. Талисманом марта являются аквамарин («акве» — вода, «маре» — море), турмалин зеленовато-голубого оттенка, гелиотроп и яшма. По календарю счастливых цветов марту соответствует нарцисс. Первый месяц весны принесет в вашу жизнь много нового. И главное — надежду на улучшение жизни. Повышению оптимизма будет способствовать и пробуждение природы, считает действительный член Международного общества астрологов и оккультизма Вячеслав Семенов. Яркое солнце, появившаяся зелень, улыбки людей разгладят морщины на ваших лицах и разбудят ваши таланты.

АНАЛИЗИРУЯ ПРОШЛОЕ, ПЛАНИРУЙТЕ НОВЫЕ ПОБЕДЫ

КОЗЕРОГ (21 декабря — 19 января). С первых же дней марта вы испытаете всплеск активности. Месяц будет плодотворным, если станете вникать во все мелочи, не слишком полагаясь на партнеров. Как считает астролог, вы вполне можете преуспеть в своих начинаниях. Однако не разбрасывайтесь, поставьте себе ясную цель и идите к ней. В противном случае вы станете братья то за одно, то за другое дело и, не закончив ни того, ни другого, перейдете к третьему. Во второй декаде несколько «придержите коней». Этот достаточно сложный период постарайтесь прожить спокойно, четко выполняя свои обязанности и спокойно реагируя на выпады недоброжелателей. В это время хорошо заняться индивидуальным творчеством или даже просто отдохнуть. В третьей десятидневке благополучное течение дел, возможно, настроит наиболее удачливых и преуспевающих Козерогов на философский и даже метафизический лад побудит задуматься о вечных ценностях бытия.

отстраниться от дел, передоверив их надежному партнеру или сослуживцу. Зато затем ход событий заметно выправится. Наладится положение и на личном фронте. Только избегайте флирта с сослуживцем противоположного пола. У одинокой дамы — хорошие перспективы познакомиться с достойным претендентом на руку и сердце.

ОВЕН (21 марта — 20 апреля). Укрепить позиции на работе смогут многие Овны в начале марта. Ощущение счастья, душевного покоя и стабильности будет усилено атмосферой любви и взаимопонимания в семье. Это наполнит вас уверенностью, что каменные своды домашнего очага помогут одолеть любые трудности. Вторую декаду марта Овнам, заслужившим репутацию людей, которые могут извлекать прибыль даже из безнадежных предприятий, стоит уделить анализу прошлых успехов и неудач. На этих размышлениях планируйте новые победы. Если удастся, отдохните несколько дней на природе, погуляйте, наберитесь сил.

В первые две декады Тельцы смогут уверенно контролировать ситуацию. Большинство из вас погасит старые долги. Служащий имеет шанс получить повышение, но вместе с ним — бремя дополнительных нагрузок. В конце месяца в вашем окружении может появиться недобросовестный партнер, который попытается загрести жар чужими руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. Так что следует крайне осторожно подходить к действиям партнеров и начальства. Не спешите быстро выполнять дела, требующие повышенной ответственности. Здесь необходим крайне вдумчивый анализ.

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня). Улыбка Фортуны может смениться некоторой холодностью. Удача ускользает, за нее приходится платить все более дорогую цену. Критика в ваш адрес не всегда оправдана. Избегайте импульсивных действий, дабы не совершить досадную оплошность. И держите ухо востро — весьма вероятно получение важной информации, которая по-

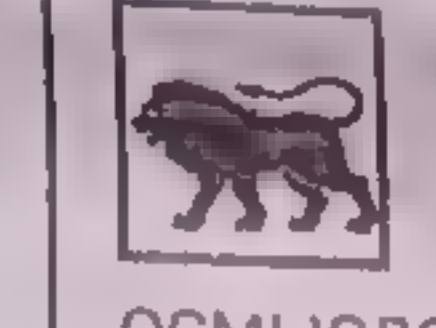
вас завершит март на оптимистической ноте.

РАК (21 июня — 20 июля). Хорошие перспективы сулит начало марта для родившихся под этим знаком. От вашего усердия и настойчивости зависит сейчас очень многое. Расширяйте круг общения, максимально интенсивно общайтесь с самими разными людьми, обсуждайте планы, не забывая о реализации прошлых проектов. Учтите, позитивные долговременные последствия будут иметь любые ваши начинания, встречи, поездки в это время. Но путь к успеху тернист и извилист. И поэтому во второй де-



каде проявите сдержанность, постарайтесь выделить приоритеты и сосредоточить усилия на ликвидации слабых мест. Откажитесь от самых выгодных договорных обязательств, ибо практически неизбежно упущение, которое отбросит вас далеко назад. В это время бойтесь простуды и травм. Возможно, проявление хронических болячек. Перенесите на период после 20 марта важные встречи и переговоры. Зато к концу месяца ваш потенциал начнет возрастать. В этот период особенно преуспеют многие Раки. Настолько, что результаты труда превзойдут все ваши даже самые смелые ожидания.

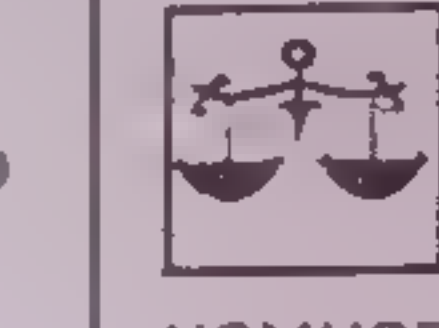
ЛЕВ (21 июля — 21 августа). Астрологу видится, что осмысленный взгляд на действительность, интуиция и четкое представление приоритетов позволит Львам в первую декаду месяца найти необходимых помощников, коллег, партнеров для реализации своих планов. Обязательно покажите свой характер, силу воли и упорство. Держите строгий нейтралитет



Вначале неторопливо, но с каждым днем все быстрее будут набирать темп события в вашей жизни. И с середины месяца примут прямо-таки головокружительный характер. Блага и подарки судьбы посыпятся на большинство из вас, словно из рога изобилия. Только избегайте участия в трудовых конфликтах. Не давайте советов и не пытайтесь решить трудности окружающих — слабые люди чаще всего оказываются эгоистичными и неблагодарными.

ВЕСЫ (24 сентября — 23 октября). Проявите мудрость и немного дистанцируйтесь от дел. Отдохните несколько дней, приведите в порядок свои мысли. Даже на самые соблазнительные предложения о заграничной командировке ответьте отказом. Зато вам уготованы волшебные вечера в обществе любимого человека, наполненные нежностью и полным взаимопониманием. Но не флиртуйте с давно симпатизирующими вам особами противоположного пола. Одинокие же представители этого знака имеют хорошие шансы встретить свою «половинку». Третья декада месяца принесет вам много хорошего. Только обязательно уделите самое пристальное внимание своему организму. В это время возможны не только простуда, инфекции, но и возвращение хронических заболеваний. Поэтому постарайтесь пройти диспансеризацию, не стесняйтесь обращаться к врачам. Потому что здоровье — невосполнимый ресурс.

СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября). Как представляется астрологу, в течение марта вам неоднократно придется ломать голову над тем, где взять денег, а потом — как избежать соблазна потратить их не по назначению. Средства, возможно, появятся из самого неожиданного источника, однако опасайтесь некого ловкого посредника, который попытается запустить руку в ваш карман. Пусть вас не пугает собственная невысокая деловая активность. Все время жить на высокой волне — идея не самая удачная.



Как и в любой другой профессии, вы не можете преуспеть в своих начинаниях. Однако не разбрасывайтесь, поставьте себе ясную цель и идите к ней. В противном случае вы станете браться то за одно, то за другое дело и, не закончив ни того, ни другого, перейдете к третьему.

Во второй декаде несколько «придержите коней». Этот достаточно сложный период постарайтесь прожить спокойно, четко выполняя свои обязанности и спокойно реагируя на выпады недоброжелателей. В это время хорошо заняться индивидуальным творчеством или даже просто отдохнуть.

В третьей десятидневке благополучное течение дел, возможно, настроит наиболее удачливых и преуспевающих Козерогов на философский и даже метафизический лад, побудит задуматься о подлинных ценностях бытия.

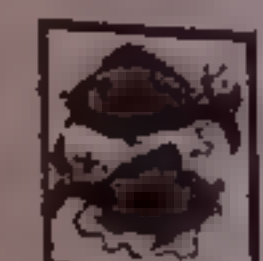


ВОДОЛЕЙ (20 января — 18 февраля).

Вы по-прежнему станете много работать, вокруг вас будет много людей, но постарайтесь за всей этой толчеей и некоторой сумбурностью не упустить жар-птицу, которая сядет вам на плечо.

Во второй декаде вашей опорой станет дом. В семье воцарится лад и спокойствие, дети перестанут огорчать, а близкие родственники будут сама любезность. Учитывая все это, вечерами в спокойной обстановке нужно обязательно подумать о предстоящем летнем отдыхе, который уже не за горами. А на работе постарайтесь в это время «не делать резких движений», чтобы не попадать в конфликтные ситуации.

Удачный период для осуществления новых задумок наступит в третьей декаде месяца. Возможно, ход событий тогда настолько ускорится, что вам придется ломать сложившийся рабочий уклад и оперативно менять тактику действий. Однако ваши усилия будут не напрасны.



РЫБЫ (19 февраля — 20 марта).

В начале месяца ждите приятного сюрприза в виде денег, получить которые вы давно отчаялись. В то же время сосредоточьте усилия на своевременном выполнении старых обязательств. Если хотите избежать досадных ошибок и упущений, не суетитесь, семь раз отмерьте прежде чем резать.

Во второй декаде обстоятельства могут утратить радужный оттенок. Вам следует максимально

— хорошие перспективы познать с достойным претендентом на руку и сердце.



ОВЕН (21 марта — 20 апреля).

Укрепить позиции на работе смогут многие Овны в начале марта. Ощущение счастья, душевного покоя и стабильности будет усилено атмосферой любви и взаимопонимания в семье. Это наполнит вас уверенностью, что каменные своды домашнего очага помогут одолеть любые трудности.

Вторую декаду марта Овнам, заслужившим репутацию людей, которые могут извлекать прибыль даже из безнадежных предприятий, стоит уделить анализу прошлых успехов и неудач. На этих размышлениях планируйте новые победы. Если удастся, отдохните несколько дней на природе, погуляйте, наберитесь сил.

А они вам, несомненно, понадобятся, так как в третьей декаде ваш творческий потенциал значительно возрастет. Повысится работоспособность, интуиция, крепче станут ваши качества лидера.



ТЕЛЕЦ (21 апреля — 20 мая).

Работоспособности представителей данного знака всегда можно было позавидовать. Поэтому активная жизненная позиция получит свое дальнейшее развитие.

совестный партнер, который попытается загрести жар чужими руками. Важно своевременно распознать его и прервать с ним всякие контакты. Так что следует крайне осторожно подходить к действиям партнеров и начальства. Не спешите быстро выполнять дела, требующие повышенной ответственности. Здесь необходим крайне вдумчивый анализ.



БЛИЗНЕЦЫ (21 мая — 20 июня).

Улыбка Фортуны может смениться некоторой холодностью. Удача ускользает, за нее приходится платить все более дорогую цену. Критика в ваш адрес не всегда оправдана. Избегайте импульсивных действий, дабы не совершить досадную оплошность. И держите ухо востро — весьма вероятно получение важной информации, которая позволит изменить течение дел к лучшему.

Хотя, как предполагает астролог, в первые две декады марта благоприятны командировки, не долгие поездки, завязывание новых деловых контактов.

Во всех отношениях знаменательной обещает стать третья декада месяца. Почти наверняка сможете управиться с делом, незавершенность которого занозой сидела в самом неудобном месте. Снежный ком работы не погребет вас, но проложит тропу к вершине успеха. Поэтому большинство из

возможных, перенесите в период после 20 марта важные встречи и переговоры.

Зато к концу месяца ваш потенциал начнет возрастать. В этот период особенно преуспеют многие Раки. Настолько, что результаты труда превзойдут все ваши даже самые смелые ожидания.



ЛЕВ (21 июля — 21 августа).

Астрологу видится, что осмысленный взгляд на действительность, интуиция и четкое представление приоритетов позволит Львам в первую декаду месяца найти необходимых помощников, коллег, партнеров для реализации своих планов.

Обязательно покажите свой характер, силу воли и упорство. Держите строгий нейтралитет между враждующими фракциями. Храните золотое молчание в жарких домашних словопроениях — они не оставят вам сил зарабатывать на хлеб насущный.

Если вы успешно минуете эти «пороги», то имеете все шансы пройти месяц успешно. Все станет у вас получаться. И на работе, и в личной жизни.



ДЕВА (22 августа — 23 сентября).

Представители этого знака весь месяц будут пребывать в ожидании важных перемен к лучшему в карьере и бизнесе.

пройти диспансеризацию, не стесняйтесь обращаться к врачам. Потому что здоровье — невосполнимый ресурс.

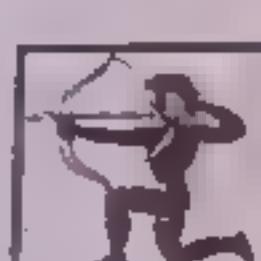


СКОРПИОН (24 октября — 22 ноября).

Как представляется астрологу, в течение марта вам неоднократно придется ломать голову над тем, где взять денег, а потом — как избежать соблазна потратить их не по назначению. Средства, возможно, появятся из самого неожиданного источника, однако опасайтесь некоего ловкого посредника, который попытается запустить руку в ваш карман.

Пусть вас не пугает собственная невысокая деловая активность. Все время жить «на высокой волне» — удел избранных. Поэтому немного притормозите ваши грандиозные проекты — они не принесут быстрого желаемого успеха. Осмыслите настоящее, вспомните свои сильные и слабые стороны, сосредоточьтесь.

Вобщем, март станет свидетелем упрочнения вашей деловой репутации и осуществления карьерных амбиций в самом благом понимании этого слова.



СТРЕЛЕЦ (23 ноября — 20 декабря).

Месяц для Стрельцов будет достаточно напряженным, однако приложенные усилия и затраченная энергия будут в итоге вполне адекватны полученным результатам. Порой покажется, что вы не управляетесь с потоком дел, но всякий раз вам удастся «удержаться в седле». Не принимайте крутых решений и положитесь на своего ангела-хранителя: он поможет безболезненно миновать грозную полосу.

Вами может овладеть непреодолимый соблазн взяться за дело, которое на данном этапе вам заведомо не под силу, помните: интуиция в этот раз может вас подвести, риск совершить крупную ошибку — очень велик, поэтому предоставьте принятие важных решений проверенным партнерам.

Супруги будут часто разлучены, что позволит лукавому нашептывать им о сладости прелюбодеяния. Какой бы ход ни приняли события, угроза вашему семейному союзу маловероятна. Одиноким представителям этого знака не помешает легкий флирт.

А с третьей декадой марта, считайте, пришла светлая полоса в вашей жизни. Все у вас будет получаться на редкость хорошо, гладко, счастливо.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА

от ОАО «Холдинг «ЭДАС» -

лучшей гомеопатической компании 2002 года

для лечения и профилактики стресса

НЕ ИМЕЮТ
ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ

СОВМЕСТИМЫ С ДРУГИМИ
ЛЕКАРСТВАМИ

ОТПУСКАЮТСЯ
БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА

НИРВАНА-ЭДАС ЭДАС-111(911)

Астенические, астенодепрессивные состояния, неврозы, неврастения, бессонница, нарушения сна, повышенная возбудимость

Астения, вегето-сосудистая дистония, гипотония, головокружения, после перенесенных травм

АФОСАР-ЭДАС ЭДАС-116(916)

СЕЛЕН-ЭДАС ЭДАС-102(902)

Функциональные расстройства у мужчин, половая слабость.

Климактерический синдром, нарушения менструального цикла, вегетативный синдром,

ФЕМИНУС-ЭДАС ЭДАС-101(901)

В случае отсутствия данных лекарств в аптеках, обращайтесь по адресу: 115093, Москва, ул. Б. Серпуховская, 10. Заказы почтой составляются с указанием: наименования лекарств и их количества; почтового индекса, адреса и Ф.И.О. Получателя

Приглашаем к сотрудничеству региональных торговых и медицинских представителей
тел./факс: (095) 237-34-79, 237-05-82, 237-34-46. <http://www.edas.ru>, e-mail: moscow@edas.ru

ПАССАМБРА-ЭДАС ЭДАС-306 (сироп)

Витаминный комплекс "КАСКАТОЛ", "Шиповник", "ЭХИНАЦЕЯ", эликсиры "ЭДАС", "ВИТА-ДАР", капли ЭДАС-150 - восстанавливают сниженный иммунитет, оказывают общеукрепляющее действие, снабжают организм необходимыми витаминами, минеральными веществами, пектинами, сахарами, органическими кислотами

Консультация врача:
(095) 236-61-48

Волгоград (8442) 35-48-17, Казань (8432) 36-67-25, Краснодар (8612) 68-32-33, Самара (8462) 96-00-60, 70-54-04, Тольятти (8482) 37-61-29, 37-24-10, Н.Новгород (8312) 52-89-92, Новосибирск (3832) 23-13-17, Челябинск (3512) 65-66-68, Красноярск (3912) 23-87-55, Рязань (0912) 44-87-24, Тюмень (3452) 46-11-22, Смоленск (08122) 32-361, Омск (3812) 33-44-45, С.Петербург (812) 560-00-77, Владимир (0922) 32-99-29, Калининград (0112) 21-87-17, Кострома (0942) 53-87-81, Екатеринбург (3432) 56-42-34, Ярославль (0852) 53-71-97, Тверь (0822) 48-85-41, Уфа (3472) 31-93-30, Липецк (0742) 34-82-37, Воронеж (0732) 53-95-73

Шестнадцатая полоса

ПРОСТО АНЕКДОТ

Он:
— После всего, что произошло этой ночью, как истинный джентльмен, я вынужден на вас жениться.

Она:
— Господи! Да что случилось-то?

В одном купе едут двое молодых парней. Один другому предлагает:

— Послушай, может выпьем, у меня есть...
— Я не пью.
— Тогда покурим?
— Не курю.
— Почему?
— Я йог.
— А-а, своей дури хватает...

Стоят рядом три магазина. Хозяин левого повесил вывеску: «У нас самые низкие цены». Хозяин правого повесил вывеску: «У нас самые каче-

ственные товары». Хозяин среднего подумал и повесил «Главный вход здесь».

Вчера паспорт на имя Иванова Ивана Степановича был возвращен за солидное вознаграждение Курмангалиеву Исабале Арсановичу.

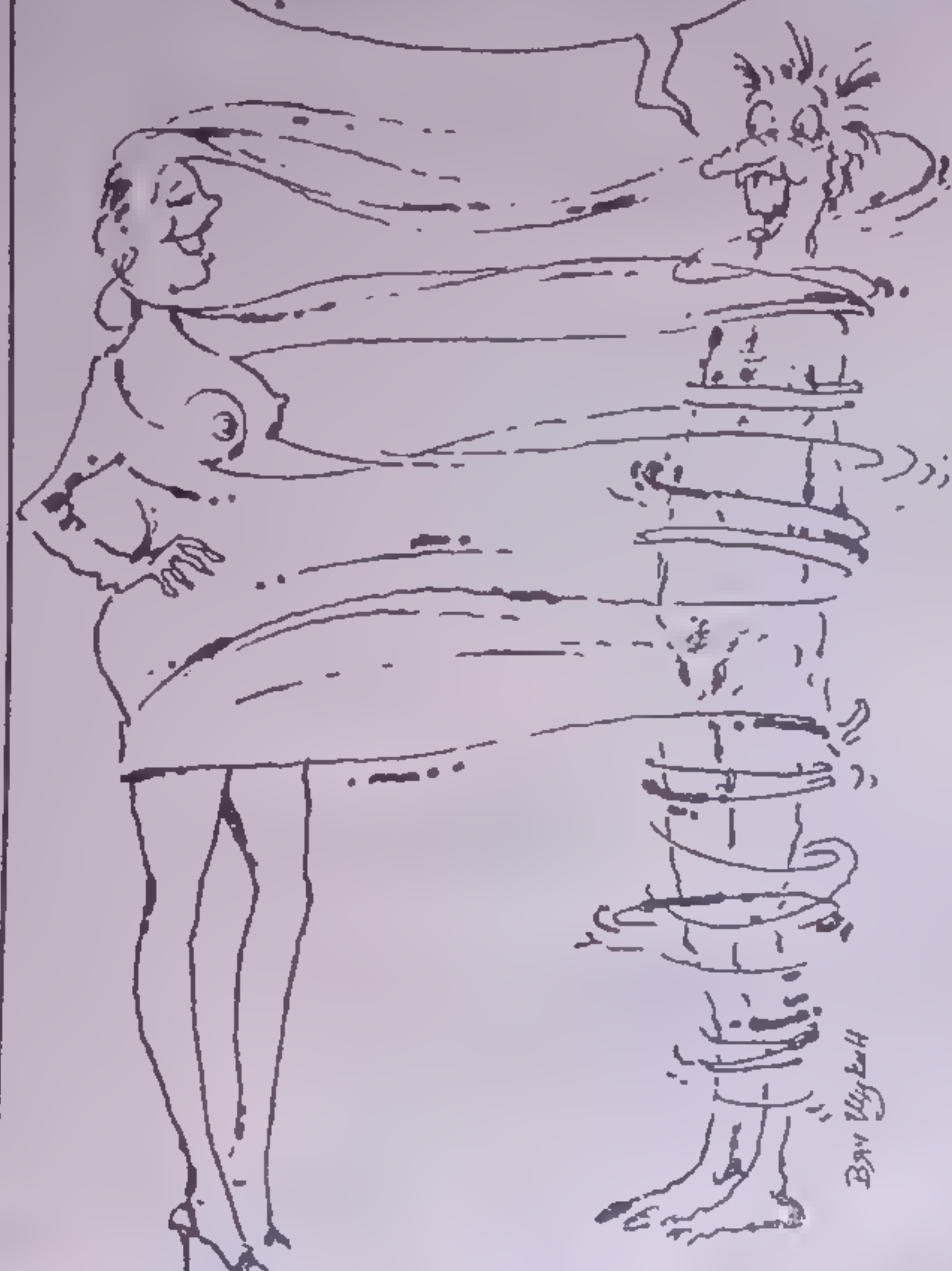
Из речи на похоронах должника:
— С собой в могилу он уносит частичку каждого из нас.

Беседуют два старика:

— Вчера зеркало задел, оно разбилось, теперь семь лет неудачи преследовать будут.

— Брось ты! Мой сосед тоже разбил зеркало, так уже через полгода под трамвай попал.

Женские чары — приятные оковы!



КОНКУРС ДА



ФЕНОМЕН А.Ю. НОВИКОВА



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материализатор тканей Андрей Юрьевич Новиков — за час, делает сборку лица пациента и восстанавливает талию за полчаса,

омолаживает кожу на щеке за 15 минут. Уже во многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телепередач в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берет на обучение Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отрывках о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьде-

сят четыре года стану 40-летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрывалась розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, пе-

редали: на Олимпиаде в Нагано землетрясение в 4,5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении торнадо, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее без-

молвие, перемещение «точки сборки» на позицию «места без жалости» и «места абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от астмы, во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 2 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похуждение лица — за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на

лице, посттравматические и послеоперационные явления и боли, резкое улучшение состояния после операций, в том числе пластических, работа с венами, застарелые язвы, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, общих недомоганий, депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мышц живота и сужение талии. Прерывание процесса старения за час. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве:
(095) 467-60-48, 262-84-34
с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

ДОМАШНИЙ
ДОКТОР

Газета выходит
с мая 1991 года.

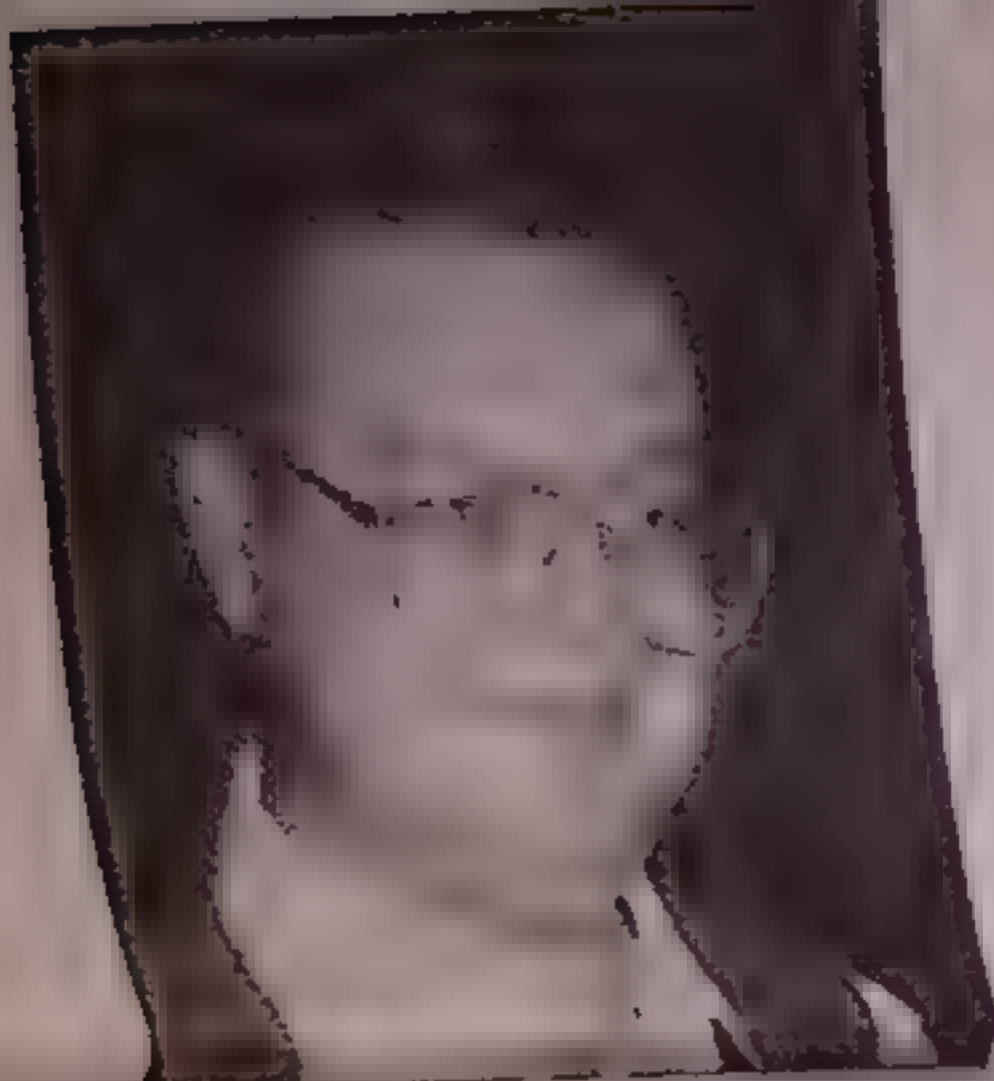
ИЗДАТЕЛЬ:
Издательский дом
«АРНАНТ МЕДИА»

Газета
зарегистрирована
Государственным
комитетом РФ
по печати.
Свидетельство
№ 014747.

с редакции:
10, г. Москва,
а/я 14.
Тел.: 799-90-88.

Редакция
не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Наша история»,
«Здоровье»,
«Антек», «Спрос»,
«Секреты»,
«Здоровье» и др.



МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ тканей тела, фрагментов органов и костей — это их мгновенное или быстрое возникновение, а если они есть — то их омолаживание и восстановление функций. Единственный в мире целитель — материаллизатор тканей тела Андрей Юрьевич Новиков за час, делает сборку мышц живота пациента и сужение талии за полчаса,

омолаживает кожу на лице за 15 минут. Уже по многих номерах нашей газеты мы публикуем рассказ об Андрее Новикове, человеке-легенде, православном целителе, герое телесериалов в России, США, Японии в 1988-2001 гг., известном специалисте — уфологе, авторе книг «Бесы и энергии болезней» и «Комментарии к Кастанеде». А. Новиков — один из немногих, кто берет на себя обучение Кастанеде и обретению магических способностей, синтезируя это учение с православием, но об этом ниже. Корр.: «Что побудило Вас помогать людям в преодолении тяжких заболеваний?» А.Ю.: «Прежде всего то, что долгое время я сам был болен и боролся в течение многих лет». В отзывах о его работе можно прочитать: «Никогда не думала, что в свои пятьде-

летней за шесть часов». «Я пять лет лечилась, а у Вас после одного сеанса я побежала. Мои колени стали как новые». «Я полностью обгорел в аварии. Мать привела А. Новикова, и боли прошли, но все тело сильно зудело и чесалось. А потом в больнице начался переполох. Вместо ожога все тело покрыла розовая кожа, а вместо костей была нога — только тоньше и слабее прежней». «Я еле ходил, задыхался. За один сеанс я как будто бы стал другим человеком». «После детской ветрянки мое лицо выглядело ужасно. А теперь после пятого сеанса я получила предложение руки и сердца». И это еще не все: 20 февраля 1998 г. А. Новиков позвонил в японское посольство и предсказал землетрясение. 21 февраля, в субботу, пе-

Нагано землетрясение в 4.5 балла по шкале Рихтера. «А должно было быть 6. Скажите спасибо». А. Новиков неоднократно предлагал свою помощь в подавлении и устранении горнадов, ураганов и смерчей, ликвидации засух и многое другое.

Помощь в бизнесе, ясно-видение, удача в делах, решение проблем — это тоже одна из его многочисленных граней. Перед тем как уйти, я задал заключительный вопрос: — «Кто Вы?»

А.Ю.: «Я — видящий. Надо видеть устройство жизни. Мы на поле боя сил добра и зла. Человек — воин добра, воин Бога». Важнейшее в кастанедовском шаманизме — это знакомство с духом, далее следует обретение личной силы через особое созерцание и внутреннее без-

«точки сборки» и «точка абсолютного знания». А.Ю. Новиков предлагает свою помощь в исцелении от большинства заболеваний, например, от астмы, во многих проблемах с сердцем, почками, эндокринной системой и восстановлении кожи и любых внутренних органов, отдельный сеанс для пожилых с резким улучшением работы сердца, эндокринной и нервной системы и внутренних органов, избавление от хронической усталости за 3 сеанса, избавление от многих болей, в том числе при остеохондрозе и отложении солей, омолаживание и восстановление лица и тела, в том числе — наращивание мимических мышц, новые щеки и похуждение лица — за один — два часа, ликвидация мелких дефектов кожи на

ни и басы. Иные состояния после операции, в том числе пластических, работа с непами, застывание язв, ран, ожогов, мгновенное избавление от стрессов, обид, недомоганий, депрессий, фобий, страхов; омолаживание пожилых в ходе длительного курса воздействия, усиление мимической и сужение талии. Прерывание процесса старения за час. Пятнадцать лет безупречной практики заслуживают доверия.

А. Новиков не занимается инфекционными заболеваниями, онкологией, миомами, выведением камней и пагубными пристрастиями.

Телефоны в Москве: (095) 467-60-48, 262-84-34 с 11.00 до 18.00
www.novikov777.narod.ru

не вступает
в переписку
и не несет
ответственности
за содержание
рекламных
объявлений.

В номере
использованы
иллюстрации
из журналов
«Ваши истории»,
«Женское здоровье»,
«Вспрок», «Спрос»,
«Женские секреты»,
«Лечебник» и др.

Компьютерная верстка
Вадим САЙДИН

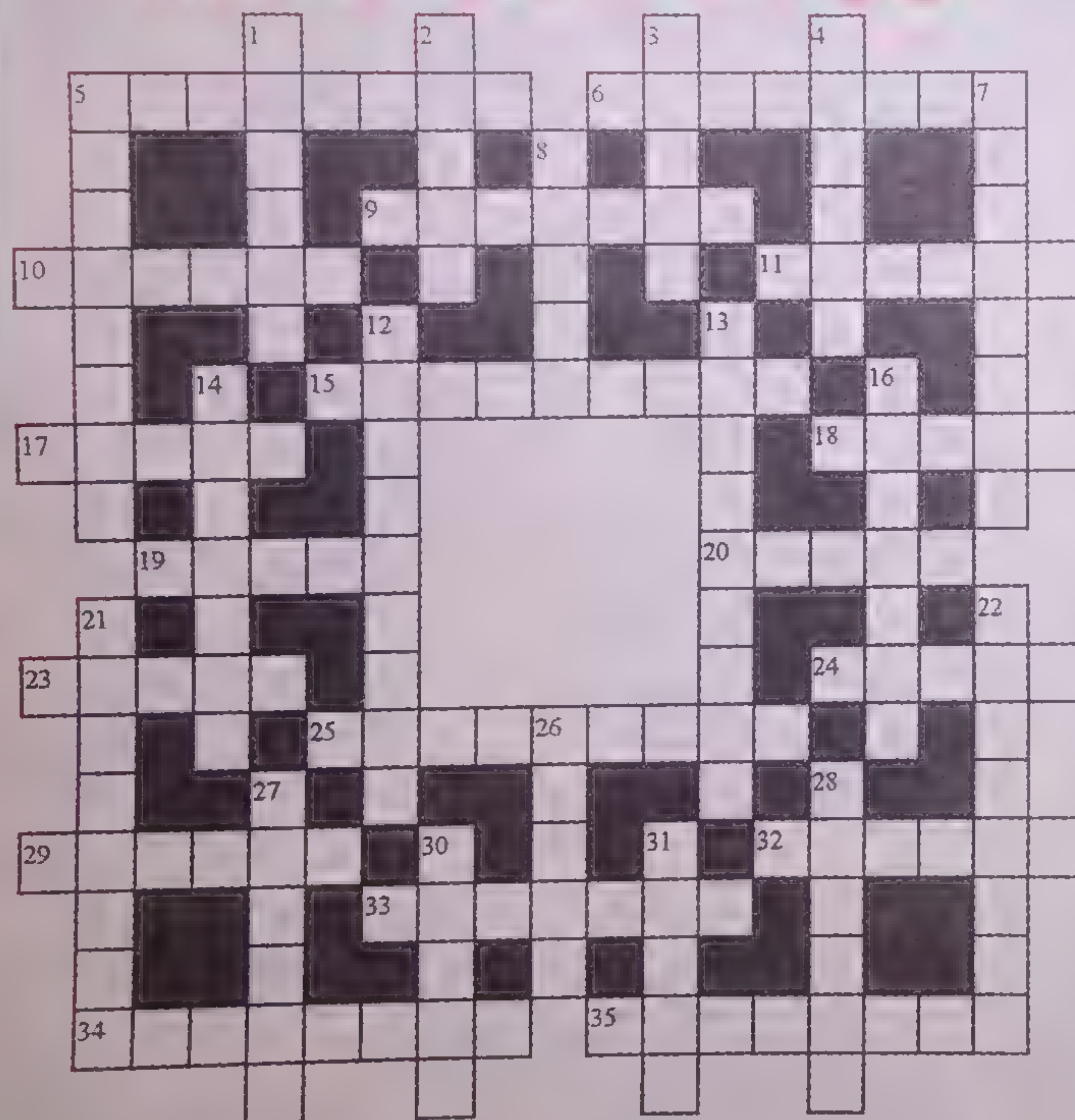
Тираж 180 000.
Цена свободная.
Заказ № 10880

Индексы 32254
(подписка
на полгода) и 42790
(подписка на год)
в «Объединенном каталоге
«Россия» (обложка).



ТАК ВЫГЛЯДИТ
ОБЛОЖКА НАШЕГО
КАТАЛОГА.
ТРЕБУЙТЕ
В ОТДЕЛЕНИЯХ
СВЯЗИ.

КРОССВОРД



По горизонтали: 5. Имеющий самое отдаленное представление о медицине, но выдающий себя за целителя. 6. Испанец, звезда Голливуда; после фильма «Короли мамбо» сделавшийся новым экраным Зорро. 9. Они умирают стоя. 10. Птица, приносящая новости на хвосте. 11. «...не прибавляет ума» (народная мудрость). 15. Разновидность кружев. 17. Художественный музей во Флоренции. 18. Оружие, которое держит

в руке центральный богатырь на известной картине В. Васнецова. 19. Его подставляет в беде настоящий друг. 20. Одежда между рубашкой и пиджаком. 23. Животное на боевом знамени Спартака. 24. Российский клоун, который называл себя «король шутов, но не шут королей». 25. Лучший фильм этого режиссера, ставший классикой отечественного кино, экранизация романа М. Шолохова «Тихий Дон». 29. Смесь, в которой смачивают кусочки рыбы, мяса перед их обжариванием для закрепления панировки. 32. Дерево — символ Японии. 33. Странный каприз, чудачество. 34. Из мировых очагов культуры, кроме Москвы, Шура Балаганов знал еще Киев, Мелитополь и этот украинский город. 35. Русская королева детектива. Большинство ее романов и повестей сразу после выхода стали бестселлерами. В 1995 году она становится лауреатом премии МВД за лучшие литературные произведения о деятельности российской милиции.

По вертикали: 1. Инструмент хоккеиста. 2. Коллектив жен султана. 3. Дочь городничего Антона Сквозник-Дмухановского. 4. Писатель, по праву считающийся основоположником литературного сказа. М. Горький говорил: «самобытнейший писатель русский, чуждый всяких влияний со стороны. Читая его книги, лучше чувствуешь Русь». 5. Дикая роза. 7. Целебный состав. 8. Часть упряжи, совсем не подходящей корове. 12. Трава, из которой на Руси плели циновки. 13. Его киногерой Якубов в комедии «Гараж» после неблагоприятного поступка «сам с собой в разведку б не пошел». 14. Обувная подстилка. 16. «Любовь соткана из тонких мелочей и едва уловимых ощущений. Мы знаем, что она сильна как смерть, но и хрупка как стекло». Рассказ Ги де Мопассана, в котором старая тетя дает мудрые советы своей племяннице, как вести себя с мужчиной. 21. Швейцар в подъезде дома. 22. Профессия Тоси, героини Н. Румянцевой в фильме Ю. Чулюкина «Девчата». 26. Так звали оруженосца Дон Кихота. 27. Фильм Де Сика с Софи Лорен в главной роли, вошедший в классику итальянского кино. 28. Она косая, когда меряют плечи богатыря. 30. После нее кулаками не машут. 31. «Отверженным быть лучше, чем блистера, оклеветанный побочным сыном этого же графа, в трагедии В. Шекспира «Король Лир».

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 1

По горизонтали: 5. Буллит. 6. Имбирь. 10. Соль. 11. Доминго. 12. Дело. 13. Счеты. 17. Скотт. 19. Дамбул. 20. Грэмми. 21. Лариса. 25. Пелевин. 26. Аббат. 27. Сабля. 30. Ящик. 32. Лягушка. 33. Лицо. 34. Стекло. 35. Мямо. 9. Клотик. 14. Терраса. 15. Джемпер. 16. Сусанин. 18. Красота. 22. Рыбище. 23. Кетчуп. 24. Солнце. 28. Алекс. 29. Тачка. 31. Кета. 33. Лэнг.

дении любого человека можно обнаружить множество разнообразных мотивов; но соподчинение приводит к тому, что они выстраиваются в систему; главные мотивы начинают доминировать над прочими, появляется иерархия мотивов.

В какой мере ваш ребенок в данной конкретной ситуации умеет увидеть этот главный, правильный мотив? Если умеет, да еще вдобавок в силах следовать ему, то можно надеяться: он психологически готов управлять собой и в условиях школы.

Чувства и воля. Шестилетка — существо эмоциональное: чувства господствуют над всеми сторонами его жизни, придают им особую окраску. Легко поддаваясь любым эмоциям и чувствам, ребенок может стать игрушкой ревности, соперничества, зависти. Зависть довольно часто возникает в ситуациях, когда двое или несколько детей начинают притязать на лидерство, соперничают, стараются опередить в чем-то друг друга. У шестилетних зависть может возникнуть при распределении ролей в игре, в соревновательных ситуациях, в тех случаях, когда кому-то одному из группы детей уделяется больше внимания. Таких конфликтов можно избежать, если ребенок сумеет честно признаться (хотя бы самому себе, маме или папе), что он завидует и постарается (а взрослые ему помогут) вести себя таким образом, чтобы не вымещать на более удачливом товарище свое неудовольствие, свою зависть. Если ему уже в дошкольном детстве удастся вести себя правильно в столь эмоционально трудной ситуации, то он и в школе справится со своими «темными страстями».

Жизнь шестилетки до краев наполнена, если не переполнена, эмоциями. В одном дне вмещаются переживания любви и нежности, отчаянной ревности, трогательного со-горя и возвышенной со-радости, постыдной зависти, страха, отчаяния, тонкого сердечного понимания и полного отчуждения. Эмоции утомляют ребенка до полного изнеможения. Устав, он перестает понимать «что к чему», перестает выполнять правила, перестает быть тем хорошим малышом, которым может быть. Он нуждается в отдыхе от своих собственных чувств — умеете же создавать для него такие возможности.

Конечно, при всей подвижности чувств малыша нельзя уже считать целиком неуправляемым; заметно увеличение «разумности». Ребенок в шесть лет уже знает, какие чувства достойны, а какие постыдны, поэтому охотно выражает свою любовь, нежность и скрывает ревность и зависть. Он уже ориентируется не только на оценку других людей, но и на свою потребность быть добрым, уметь сочувствовать. Понаблюдайте за вашим малышом. Таков ли он?

Шесть лет — это возраст, когда ребенок начинает осознавать себя среди других людей, когда он устанавливает для себя позицию, из которой будет исходить при выборе поведения. Эту позицию могут составлять добрые чувства,

понимание необходимости вести себя так, а не иначе, связанные с этим совесть и чувство долга. Но позицию могут строить и эгоизм, корысть, расчет. Не следует думать, что шестилетний ребенок только наивен, только неопытен, только непосредствен. Да, у него мал опыт, его чувства опережают разум. Но при этом он уже нашел свою позицию по отношению к нам, взрослым, у него уже есть свое понимание, как надо жить и чему следовать. Это отношение ребенка к людям, к жизни — прежде всего результат нашего влияния. Приглядимся же трезво — как мы влияем и что мы получаем в итоге?

Воля. Оценивая волю шестилетнего ребенка, можно выделить три самостоятельные стороны: во-первых, развитие целенаправленности действий, во-вторых, установление отношений между целью действий и их мотивами и, в-третьих, усиление регулирующей роли речи.

Видимо, не надо объяснять, что такое целенаправленные действия. Именно таким будет любое простенькое школьное задание. Успех ребенка тут зависит от многих обстоятельств: трудное ли задание и как долго его надо выполнять, можно ли ждать помощи от взрослого или надо надеяться только на себя (очень помогает разделение заданий на ряд последовательных этапов, напоминание о способах достижения цели по ходу выполнения задания.) Важно, что именно — ощущение успеха или неудачи — испытывает ребенок при выполнении заданий. Часто первая же неудача лишает его энергии и надежды на успех. Если же дела идут хорошо, то он стремится довести работу до конца. Среди шестилеток немало и таких, кто может пытаться во что бы то ни стало преодолеть трудности, не сдает позиций. Таков ли ваш малыш?

Шестилетний ребенок уже может подчинить свое поведение наиболее значимому мотиву. Но если работа сравнительно сложна и длительна, а цель далековата, то ребенок помнит о мотиве и подчиняет ему свои действия только в присутствии взрослого, который дал задание. Взрослый должен быть рядом или дать знать ребенку, что выйдет только на минутку и скоро вернется. Если под руководством взрослого ребенок справляется со своим делом, то он готов и к школьному обучению.

Поведение ребенка регулируют слова взрослых: указания, напоминания, советы, похвалы. Шестилетка уже в состоянии понять и выполнить сравнительно сложные словесные инструкции, да уже может и давать их себе сам. Часто именно проговаривая цели действия, воплощая их в словах («сделаю сначала то, потом это; должно получиться так и так...»), ребенок организует свое поведение. Таков ли ваш малыш?

Запомним самое важное: без взрослого у ребенка не разовьется целенаправленность действий, не сложится необходимое отношение между целью действий и их мотивами, слово не будет управлять поведением. Именно взрослый создает готовность ребенка в школе; только в общении с ним у ма-

лыша развиваются те качества личности, которые помогут ему войти в коллектив первоклассников, найти место в нем, включиться в общую деятельность. Достаточно ли в вашем доме такого общения?

Ну а как же то, в чем нередко и видят подготовку к школе, — обучение чтению, счету, письму? Почему мы до сих пор не говорили об этом? Да потому, что все, о чем мы вели сегодня речь, и есть разговор о готовности ребенка к школе.

Если малыш может сказать о предмете (сравнивая его с другим), что он больше или меньше, назвать его форму, цвет и правильно соотнести другие его параметры, то, можно считать, готово к школе его восприятие.

Если шестилетка в силах организовать свое внимание и сосредоточенно выполнять взятое на себя дело, то и здесь он обнаруживает готовность к школе.

Если ребенок делает то, что надо в данный момент, и может организовать себя так, чтобы не отвлекаться, это — еще одно свидетельство его подготовленности к школьному обучению.

Не будет этих и иных качеств, о которых мы говорили, — умение читать либо считать, в лучшем случае, даст лишь временный успех. А бывает, что таким образом подготовленный ребенок начинает, к недоумению родителей, испытывать трудности с первых школьных дней.

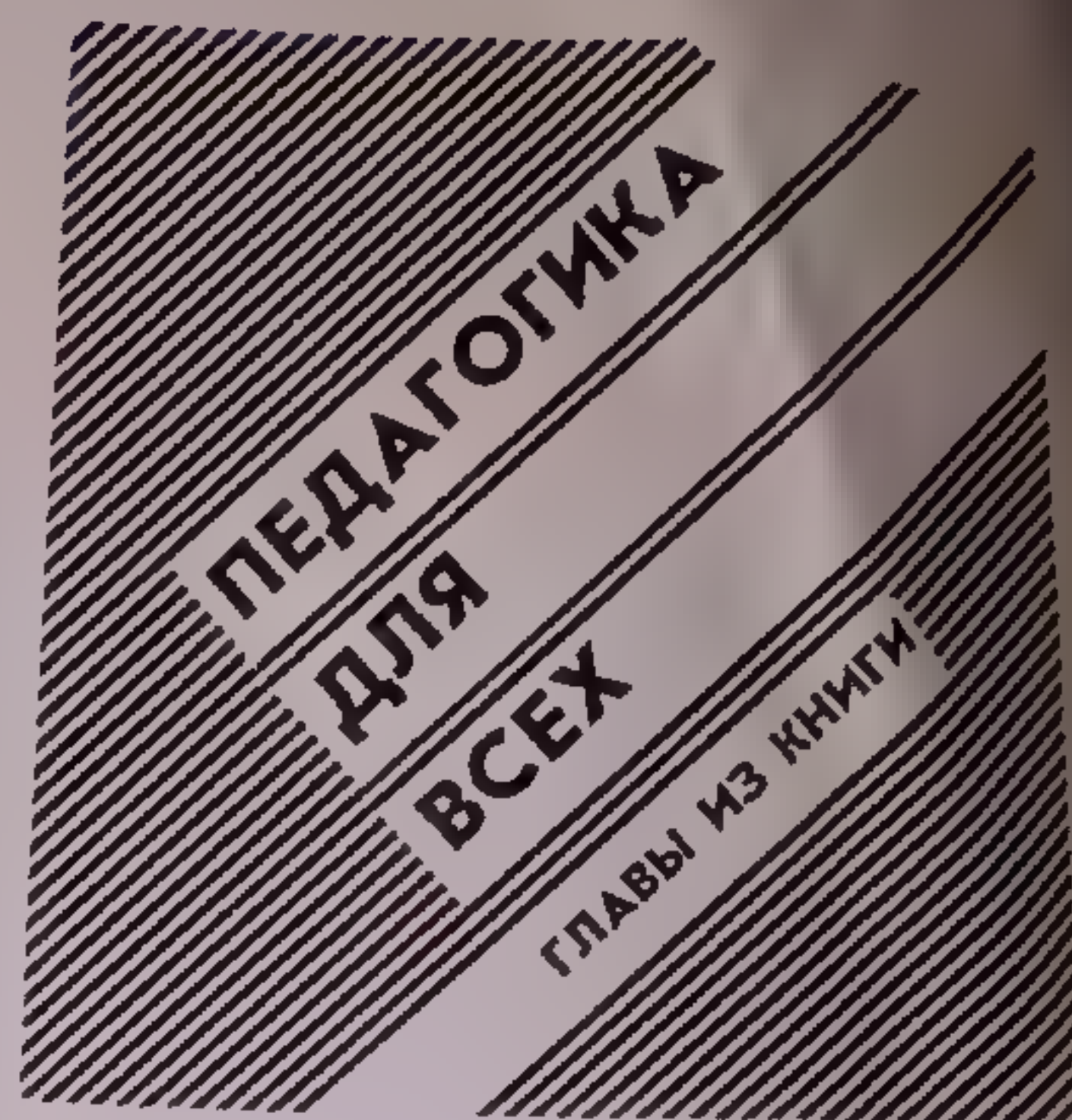
О чем еще нужно сказать? Пожалуй, о том, что можно назвать общим развитием. К концу дошкольного возраста ребенку надо знать, в какой стране он живет, в каком населенном пункте находится его дом; малыш может иметь некоторое представление о материках, странах, космосе, морском дне. Он уже отдает себе отчет в том, «кто он есть» (он — дошкольник) и кем будет в ближайшем будущем (школьником). Одним словом, ребенок уже определился «в пространстве и времени». Он понимает, что оценка его поступков и мотивов определяется не столько его собственным отношением к самому себе («Я хороший»), но прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих.

Особо стоит сказать о желании стать школьником, учиться. Такое желание под влиянием взрослых появляется у большинства детей. Ребенок начинает осознавать: статус дошкольника уже не соответствует его возможностям, он «уже большой», ему мало игры. Школа и открывает для него возможность воплотить в жизнь эту взрослость, а учение ощущается как ответственное дело, к которому относятся с уважением и он, и окружающие. Конечно, для дошкольника большой притягательной силой обладают и внешние приметы своего нового общественного положения: форма, портфель, учебники, тетрадки... Однако сквозь этот внешний, часто детски трогательный и наивный интерес проступает, как правило, серьезное внутреннее устремление — стать ровным со своими возможностями и силами, найти им соразмерное применение. Сумеет ли мы поддержать его?

Эта рубрика родилась в результате анализа читательской почты. Мы заметили, что многие родители, сталкиваясь с трудностями воспитания, находят такой на первый взгляд логичный и разумный выход: «Надо спросить специалиста, он посоветует, я так сделаю — и все будет хорошо». И действительно, специалисты: педагоги, психологи, врачи, — основываясь на достижениях науки и на опыте, дают (и будут давать) чрезвычайно полезные родителям советы. Но только одной «рецептурной» педагогической полноценное воспитание жить не может.

Есть целый ряд непрописных истин, годных отнюдь не всегда и не для всех. Кроме того, стремительно меняется жизнь, и часто вчерашняя истина перестает «работать», теряет свою «рецептурную», прописную силу, требует изучения, обсуждения, пересмотра.

Мы открываем новую рубрику главами из книги писателя и публициста Симона Соловейчика. По убеждению автора, движение общества привело к новым условиям воспитания, а они, в свою очередь, — к необходимости пересмотра старых прописных истин. Есть и еще одно важное для нас свойство в размышлениях С. Соловейчика: они вызывают нас на соразмышление, обсуждение, спор. Вместе с автором мы ожидаем от наших читателей широкого и откровенного обсуждения непрописных истин воспитания.



Симон СОЛОВЕЙЧИК

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВЕРЫ

В воспитании своих детей специалистов быть не может, отцов-профессионалов и мам-профессионалок на свете нет. Воспитание своих детей — одно из самых благородных дел, ему можно отдать жизнь, но профессией оно стать не может. К тому же воспитание — это искусство, а где искусство — там талант, там сердце, интуиция, вдохновение, любовь. Где искусство, там результат вроде бы без процесса: каким-то образом получилось, но как? Магия... Так и говорят: магия искусства. Наука — это бегство от «чуда», по известному слову Эйнштейна, а воспитание, а искусство непременно содержит в себе какое-то чудо — иначе искусства нет. Как это все совместить? Может ли наука оперировать ненаучными, туманными понятиями вроде «сердце» и «любовь»?

Может. Есть искусство писать книги, и есть наука об искусстве писать книги — литературоведение. Есть искусство играть на сцене, и есть наука об этом искусстве — театроведение. Есть искусство воспитания, и есть наука об этом искусстве — педагогика. Стопроцентная наука о стопроцентном искусстве, но и с отличием от точных наук: как у всякой науки об искусстве, ее язык тоже должен быть приближен к искусству. Педагоги, стараясь быть «научными», пытаются иногда обойтись без неточных понятий — любовь, сердце, но без них ничего нельзя ни объяснить, ни предсказать.

Вот почему воспитанием всегда зани-

мались не просто педагоги, но педагоги-писатели и педагоги-публицисты: Коменский, Руссо, Песталоцци, Ушинский, Толстой, Макаренко, Крупская, Корчак, Сухомлинский. Три главные педагогические книги века называются «Педагогическая поэма», «Как любить детей», «Сердце отдаю детям».

Поэма, любовь, сердце...

* * *

Когда я принимался за работу, я наивно думал, что с педагогикой хоть примерно так же, как и с другими науками. Издаются книги для физиков — и книги для любителей физики, скажем «Физика для всех». Книги для кибернетиков — и «Кибернетика для всех». Очевидно, что таким же образом должно обстоять дело и в педагогике: есть наука, созданная учеными и опытными учителями, и предстоит популярно изложить ее — для всех.

И многим людям кажется, будто наука о воспитании детей в семье — та же самая наука, что и о воспитании в школе, а учитель — специалист и в домашнем воспитании.

Когда же дело доходит до собственных детей, то всякая наука вроде бы кончается и начинается неизвестно что. Даже у самых прекрасных учителей бывают никудашные дети — не видали? В таких случаях осуждающе говорят: своих детей воспитать не умеет, а за чужих берется!

Да, чужих воспитывает, а своих не всякий может, потому что наука педагогика, помогающая учителю в его трудах, хорошо работает, когда перед воспитателем тысяча детей, похуже, когда их тридцать, и совсем плохо, когда один-два-три.

Мама с ужасом смотрит на учителя:

«Я с одним справиться не могу, а у него сорок!» Но учитель мог бы с не меньшим ужасом сказать маме: «Бедная вы моя, я с классом справиться не могу, а у вас один!» Чем меньше детей, тем труднее, а не легче работа воспитания. Бывает, школьный педагог, имея сорок детей, справляется с тридцатью девятью из них и считается прекрасным учителем, а сорокового, неуправляемого, старается обычно куда-нибудь сплавить. Даже такой великий педагог, как Януш Корчак, говорил, что ни один воспитатель не вырастит сто хороших людей из ста детей. Но у мамы-то сороковой не сороковой, а первый и единственный, и куда его не сплывишь и на другого не обменяешь. Столетиями призывают учителей к индивидуальному подходу, говорят: «Надо найти ключ к каждому», и всегда это было труднейшей частью педагогической работы. Но у папы и мамы никакого другого подхода, кроме индивидуального, и быть не может. У профессионала-учителя не получается, а у мамы-непрофессионала должно получиться.

Маме говорят: вы должны, вы обязаны, то есть обращаются с ней, как с учительницей, которой при случае можно дать выговор, а то и уволить ее. Но маму-то не уволишь!

Маме говорят:

— Если ребенок не послушался вас, то надо повторить приказание голосом, не допуская возражения.

Совершенно правильно! Надо! Но что делать, если мама не умеет говорить таким голосом, и чем больше пытается она быть строгой, тем хуже результат?

И со всех сторон говорят маме: «Надо, чтобы... Надо, чтобы... Надо, чтобы...»! Надо, чтобы ребенок знал слово «нельзя»! Надо, чтобы ребенок знал слова «пожалуйста» и «спасибо». Надо,



Фото. В. Сварцевича

чтобы ребенок не баловался, и надо, чтобы он рос рыцарем — почему вы не научили его рыцарству, мамаша? Надо, чтобы ребенок с детства был приучен уступать дорогу старшим...
Да, надо, надо, все надо, кто спорит? Но что делать, если не получается, и даже непонятно, отчего не получается? Ведь мама все делает, как все!

Родители внимают педагогике, стараются изо всех сил, а у них ничего не получается. Они и не подозревают, что им преподносят правила, выработанные в школе и не имеющие никакого отношения к семейному воспитанию! Словом, воспитание в школе — одно, воспитание дома — другое. То — то, а это — это.

Ну, например, хороший мастер всегда лучше плохого — кто не согласится с этим утверждением? И, разумеется, талантливый учитель лучше бесталанного. Однако плохая мама, но своя заведомо лучше хорошей, но чужой. Плохое лучше хорошего! Посмотреть бы на математиков и логиков — как управились бы они с такой наукой?

Мало того! Первое, что должна сделать наука о семейном воспитании, это установить факт, что люди прекрасно обходились и обходятся без нее, без науки.

В самом деле, кто видел детей, воспитанных по науке? Никто. Потому что детей воспитывают не по науке, а по вере. Не будем бояться этого слова, оно не раз еще встретится нам. Духовные процессы совершенно не поддаются анализу и объяснению без понятия о вере; разумеется, речь идет не о «вере-религии», как писал А. В. Луначарский, а «о доверии к силам и социальному инстинкту людей».

Для успеха в любой работе нужна уверенность, которая обычно добывается собственным опытом. Но у родителей опыта быть не может, их уверенность держится на вере в чужой опыт, на доверии к нему, на доверии к опыту своих родителей и всех предшествующих поколений. Мы и сами не знаем, откуда берутся наши педагогические убеждения, они кажутся нам здравым смыслом, мол, как же иначе? Педагогическая вера живет в нас, поскольку все мы закончили пятнадцатилетний родительский педагогический институт. Нас не только воспитывали так или иначе, нас при этом учили воспитывать своих будущих детей.

Воспитание — первый вид человеческой деятельности, с которым сталкивается человек, рождаясь на свет. Сначала он на собственной, так сказать, шкурке, узнает, как воспитывают, а потом уж видит он, как варят обед, убирают, забивают гвозди, гладят белье, и лишь много позже увидит ребенок, как работает шофер, врач, продавец — первые герои детских игр. Но сначала — «дочки-матери». Сначала — воспитание.

Дайте самой маленькой девочке куклу, и она начнет баюкать ее и укладывать спать (самые большие неприятности у детей связаны с укладыванием в постель), а может быть, задерет ей платьице и начнет шлепать, приговаривая: «Ата-та, ата-та! Ты почему не слушаешься!»

Мама возвращается с сынишкой из детского садика и ведет неторопливую педагогическую беседу:

— Мишка все игрушки разбросал, раскидал. Что мы с ним сделаем?

— Отлупим, — равнодушно отвечает мальчик.

Мама — интеллигентная женщина, современная, она оглядывается: вдруг кто-нибудь услышал?

— Ну зачем же так — «отлупим», — говорит она неуверенно.

— А вы меня лупите? — возражает мальчик. — Лупите. И его отлупим.



Фото. А. Секретарева

— Ну мы тебя лупим, когда ты упрямисься...

— И он упрямится,— говорит мальчик.

Ему пять лет, но он точно знает, как надо воспитывать. Человеку еще расти и расти, а воспитание будущего воспитателя уже закончено.

Но вера есть вера. Она необходима, она и опасна. Убеждения, воспринятые в раннем детстве, это — не перчатка на руке, а сама рука; люди крайне неохотно расстаются с убеждениями даже тогда, когда совершенно очевидно, что они не отвечают жизни. Вера обладает свойством укрепляться даже при столкновении с опровергающими ее фактами.

Отец слишком строг с ребенком; маленький превратился в зверька, стал неуправляемым, а отцу кажется, что он еще и недостаточно строг. Он винит жену, тещу, ребенка, самого себя винит, но ему и в голову не приходит, что виноваты его убеждения. Он и знать не знает, что у него есть какая-то педагогическая вера и что она может быть совсем другой, что ее можно сменить.

Это объясняет, отчего одним людям советы по воспитанию идут впрок, а другим нет. Если советы противоречат вере отца или матери, то, конечно же, в них не будет толка. Это все равно, что советовать японцу есть только вилок, а европейцу — палочками. Педагогический совет хорош лишь в том случае, если он отвечает нашей вере. Да и моя книга у одних вызовет одобрение: «Вот-вот! И я так думала!», а другим покажется несообразностью.

Если у вас все хорошо с ребенком, то и ладно, закройте возмущающую вас книгу. Но если не получается, присмотритесь, может быть, дело в педагогической вашей вере?

В. И. Ленин писал в начале века: «В революцию начинают верить самые неверующие. Всеобщая вера в революцию есть уже начало революции». Все начинается с веры!

Педагогическая наша вера сложилась очень давно и передавалась из поколения в поколение, чтобы новые родители, не имеющие собственного опыта, все же могли уверенно воспитывать детей. Она сложилась в условиях, когда действовала безотказно — иначе она не выжила бы.

В этом разгадка почти всех педагогических загадок. Вера — прежняя, здравый смысл — прежний, но условия в последние десятилетия изменились до неузнаваемости. Века и века было одно, и вдруг стало совсем другое — настоящая революция в педагогических обстоятельствах, которую многие из нас не заметили и не могли заметить.

Начать с того, что в давние времена сын крестьянина, как правило, становился крестьянином, а сын купца — купцом. Девушка не искала жениха — его находили родители, молодой человек не искал невесту — это было дело свахи, а затем «стерпится — слюбится». И в каком месте жить, в каком селе или городе — тоже решала жизнь, судьба, а не сам человек. От человека же требовалось послушание жизни точно так же, как требовалось от него послушание отцу, поскольку отец был руководителем хозяйства, предприятия по производству и отчасти продаже продуктов, а на предприятии дисциплина — главная.

Образ воспитания отвечал образу жизни. От выросшего сына требовали послу-

шания, но ведь ему и давали: дом или наследство, или приданое для ведения хозяйством, давали профессию, давали готовый образ жизни — ему не приходилось выбирать, не нужно было выбирать.

Теперь, как и прежде, говорят: «Слушайся, слушайся!», а потом — иди, сам строй свою жизнь, будь активным и самостоятельным человеком. А если сын попросит помощи, то на весь мир жалуются — ну и дети пошли, до пенсии им помогай!

Теперь, как и прежде, смотрят за девушкой: ни-ни! Не ходи на эти танцульки, рано тебе о любви думать, сиди дома и делай уроки. Но жениха ей искать не станут, а еще и упрекнут с возрастом: другие-то все уже замужем, а ты?

Образ воспитания расходится с образом жизни. Мы ждем от выросших детей то, чего не дали им в детстве. Не сеяли, а приехали с жаткой.

Вырастает молодой человек, которому предстоит выбрать профессию (и все кругом говорят о призвании), выбрать жену (и все кругом — о любви), выбрать образ жизни (и все — о свободе) — у него совершенно другой внутренний мир, другие представления о жизни, а воспитывали его методами, выработанными тысячу лет назад...

Что же может получиться из такого воспитания?

* * *

Макаренко называл «неполной» семью из трех человек: отец, мать, ребенок. По нынешним временам, это полная и благополучная семья, а неполной теперь называется такая, где двое: мама и сын, мама и дочь. А то и мама с двумя детьми.

Единственный ребенок, да еще без отца, совершенно не тот человек, что вырастал среди семи братьев и сестер. Это неверно, будто он обязательно хуже, чем дети из больших семей, что он непременно будет эгоистом, индивидуалистом, избалованным и тому подобное, нет, отчего же? Мы все видали прекрасных людей, выросших без братьев и сестер, и у них немало отличных качеств: они бывают более ответственными, они более чутки к родителям, они более развита — им много давали, у них здоровее психика — в детстве их не обижали в семье старшие дети, не отнимали у них ничего, они и слова-то «мое» не знали. Единственный ребенок может быть не хуже других детей при том единственном условии, что его родители понимают: одного нельзя воспитывать точно так же, как пятерых или семерых; надо как-то по-другому.

Мальчик-одиночка, да еще без отца, да еще в окружении таких же мальчиков-одиночек и без отцов — как воспитывать таких детей?

Да еще ведь это дети эпохи телевидения — кто знает, что в голове у ребенка, три-четыре часа в день сидящего у телевизора? Хватающего разрозненные, случайные, многообразные впечатления в огромном количестве? Сейчас

поча не о вреде или о пользе телевидения, о другом: кто знает, что творится в детской голове?

Нынешний ребенок живет в мире соблазнов, каких прежде люди не знали. Все соблазн: и одежды подруги, и машина, на которой друга привозят в школу, и возможность уйти из деревни в город...

Соблазны! Да еще какие... Мальчик идет из школы домой, заглядывается на витрины радиомагазина и видит системы стоимостью в десять, двадцать отцовских зарплат. Кто их покупает? Почему не мы? Разговаривая с таким мальчиком, приходится прибегать к доводам, которых не знали еще десять — двадцать лет назад. А мы их знаем, эти доводы? Мы их ищем? Или повторяем: «Я в твои годы»?

Воспитание в нужде — одно, в достатке — другое, среди всеобщего достатка — третье. А еще чаще бывает теперь, что родители росли в ужасной нужде, в нищете, можно сказать, а детей им приходится воспитывать чуть ли не в роскоши. Воспитание в этом случае возможно лишь тогда, когда к материальной роскоши прибавляется и духовная.

При росте, при перемене благосостояния надо быть очень бдительными — как отразится эта перемена на детях?

Не лучше сейчас, не хуже, а по-другому. На каждые условия должно быть свое воспитание. Но у многих из нас нет даже идеи о том, что воспитание может быть разным, что оно должно меняться.

* * *

Одна из главных перемен — в трудовой атмосфере. Наша педагогическая вера сложилась в ту пору, когда детей не приходилось призывать к труду — они сизмала трудились рядом с родителями. Они видели родителей-тружеников и вместе с ними работали. Трудолюбивый и лентяй были на виду.

Теперь отец уходит куда-то по утрам, но что он там делает, на заводе? Как он работает? Говорят: рассказывайте детям о том, как вы трудитесь. Конечно, рассказывайте! Но рассказ о работе и сама работа — не одно и то же. Отец-кузнец, отец-пахарь и отец-телезритель — разные воспитатели и разная у них воспитательная сила. В доме-хозяйстве к дисциплине приучало само хозяйство. Отец требовал порядка не для себя, а для дела. Слово «надо» висело над семьей, и не приходилось объяснять, зачем «надо». Надо подоить корову — безусловно, надо. А надо ли садиться за алгебру — это еще как сказать, тут есть о чем поговорить и поспорить. Педагогическая сила двух этих «надо» совершенно разная.

Дети в хозяйственной семье приучались к труду без специальных воспитательных мероприятий. Мы вынуждены думать о том, как научить их трудиться. Но думать мы обычно не хотим, мы говорим, как и в старину, — «надо», и удивляемся, отчего раньше «надо» действовало, а теперь вроде потеряло силу. Удивляемся и обижаемся на детей.

Прежде ребенка поднимали всем селом или всем двором, он рос на виду у всех, на виду множества соседей: все знали, чей он, и каждый останавливал его, если он дурно вел себя, да и он не мог дерзить взрослым, потому что сталкивался не со взрослыми вообще, а со знакомыми людьми. Ребенок знал, что его все знают, у него было представление о чести семьи, и каждое слово отца подкреплялось не только его, отцовским, авторитетом, но и общественным мнением: все отцы говорили своим детям одно и то же.

Даже в моем детстве двор, в котором я рос, считался плохим двором — он был проходным. В проходном дворе, считалось, детей воспитывать трудно. Он опасен для детей. Что же сказать про города без дворов, про микрорайоны, в которых бегают неизвестно чьи дети? Общество взрослых никак не влияет на них. Пространство между корпусами полно чужих людей, и все дети — чужие. Да и в коммунальной квартире — не хочу ее хвалить — были свои педагогические достоинства: с соседями не очень-то покапризничаешь. Многие важные требования выставляли соседи, а родители были заступниками — это большая разница. Школьник приходил домой с пятеркой, и мама хвалила его, сосед восхищался, другой сосед посмеивался — все эти разговоры весьма и весьма полезны.

В отдельной квартире, в особой детской комнате жить куда лучше, чем в коммуналке и в одной комнате на восьмерых, но и воспитание должно измениться. То полезное, что давали соседи по квартире и по двору, теперь должны давать мы.

* * *

И, наконец, последнее: знаете ли вы, сколько времени общаются теперь родители с детьми?

По некоторым данным — 12 минут в день! Но это такая цифра, что и верить в нее не хочется. Пусть будет почти втрое больше — тридцать минут. Полчаса. Полчаса проводит мама с ребенком, да и то она в это время, скорее всего, готовит ужин.

Воспитание в полчаса! Воспитание между прочим!

Включите телевизор, откройте газеты, возьмите в библиотеке педагогические книги — всюду говорят и пишут, каким должен быть отец, и как играть с детьми, и как развивать их эстетически, и как... Да кто, кто будет все это делать? Какое там еще эстетическое воспитание в полчаса?

Надо научиться воспитывать в полчаса, если другого выхода нет; надо отказаться от представлений, созданных в других условиях и использовать преимущества нового времени.

Все трудно. Но откуда-то берутся же хорошие дети и хорошие люди в наши дни — вон их сколько!

Секрет в том, что педагогическая ситуация не ухудшилась, а изменилась к лучшему. Мама не может смотреть за дочкой весь день, зато работающая и продвигающаяся по службе женщина



Фото А. Сварцевича

может показать детям такой пример творческого деятельного отношения к жизни, по сравнению с которым прошловековой круглосуточный надзор ничего не стоит. Отец приходит с работы усталый и не склонен вдаваться в проблемы сына, но то обстоятельство, что понятие «рабочий», «трудящийся» приобрело — по сравнению с прошлым веком — совершенно новый смысл, неизмеримо усиливает педагогическое значение каждого отцовского слова.

Изменился взгляд на людей, на самих себя, он приблизился к правде. Появилась неслыханная свобода в поведении, в выборе профессии. Люди стали чувствовать себя личностями, и даже трехлетняя девочка-глупышка, кому-то подражая, может заявить с важностью:

— Я тоже имею право на личную жизнь!

Условия воспитания стали хуже, если его целью является послушание сначала родителям, потом — жизни. Приучить ребенка к послушанию стало почти невозможно. Но условия воспитания сильно улучшились, если целью являются добрые, честные, самостоятельные, счастливые люди — и неправильно было бы не замечать этого и не ценить.

В этой книге одно действующее лицо — вы, читатель. Вам предстоит совершить важное действие в душе и, отбросив недоуменные «как же так?», «ну как же тогда воспитывать?», «ну надо же детей воспитывать» — недоумения, неизбежные при смене убеждений, согласиться с фактом, против которого не возражишь: воспитание в полчаса не может быть таким же, как круглосуточное.

ДЕДУШКА

Е. БРУСКОВА

— Не узнали? — спросила она. Ну как ее не узнаешь. Огромные глаза в пушистых ресницах те же. Вот только раньше Лариса была худенькой, стремительной, а теперь пополнила и в движениях появилась степенность.

Она положила на стол фотографию. Белоголовый серьезный мальчик спокойно смотрел в объектив.

— Его и зовут так же: Костик.

Но я-то понимала: приехала она не фотографию показать. И я уже знала: мальчика тоже зовут Костином. В том письме, в котором она наконец-то сообщила, что все утряслось, Лариса написала: «Я его как увидела — не поверила. Глазки такие же синие, волосы светленькие — и зовут Костик».

Лариса, словно прочитав мои мысли, сказала:

— Но я не за этим приехала.

Она вынула из конверта письмо, напечатанное на машинке.

«В профсоюзную организацию ткацкой фабрики от ветерана труда Маркаряна Георгия Левоновича.

Прошу вас помочь моему горю, которое настигло меня в конце жизни. Прошу вас помочь перевоспитать мою дочь Ларису Маркарян, которая трудится на вверенной вам фабрике.

Очень трудно рассказать всю жизнь, а иначе вы не поймете моей одинокой старости, каковую Лариса, моя единственная дочь, делает еще хуже. В конце жизненного пути я остался полностью одиноким. Я пережил жену и любимого сына. Осталась только дочь Лариса, каковая не хочет со мной жить и не разрешает даже близко подходить к внуку...»

Я читала письмо и думала: неужели так и не напишет, с чего начался их разлад? Неужели все забыл и не мучается?

В конце машинописного текста старческим падающим почерком было приписано: «Жизни без ошибок не бывает, и я за свои готов перед Ларисой на колени встать. Воздействуйте на нее, пусть она меня простит и смягчится. Она слишком гордая, а я бы мог ей и моему не знакомому еще внуку оказать моральную и материальную поддержку».

И все... А тогда он твердил:

— На коленях приползет — не прощу.

И уговаривала-то его не я одна. Мы пришли с главврачом районной больницы, где Лариса лежала тогда с сыном. Заведующая всей семейной историей не касалась. Говорила нарочито сухо, сдержанно. Мальчик родился недоношенным, слабеньким. Ему нужно хорошее питание и нормальная сухая комната. А Лариса сняла комнатку...

Георгий Левонович сидел, нагнув голову, в глаза нам не глядел. И только одно повторял:



Рисунок А. Кучерова

— Я ее предупреждал. Пусть на себя пеняет.

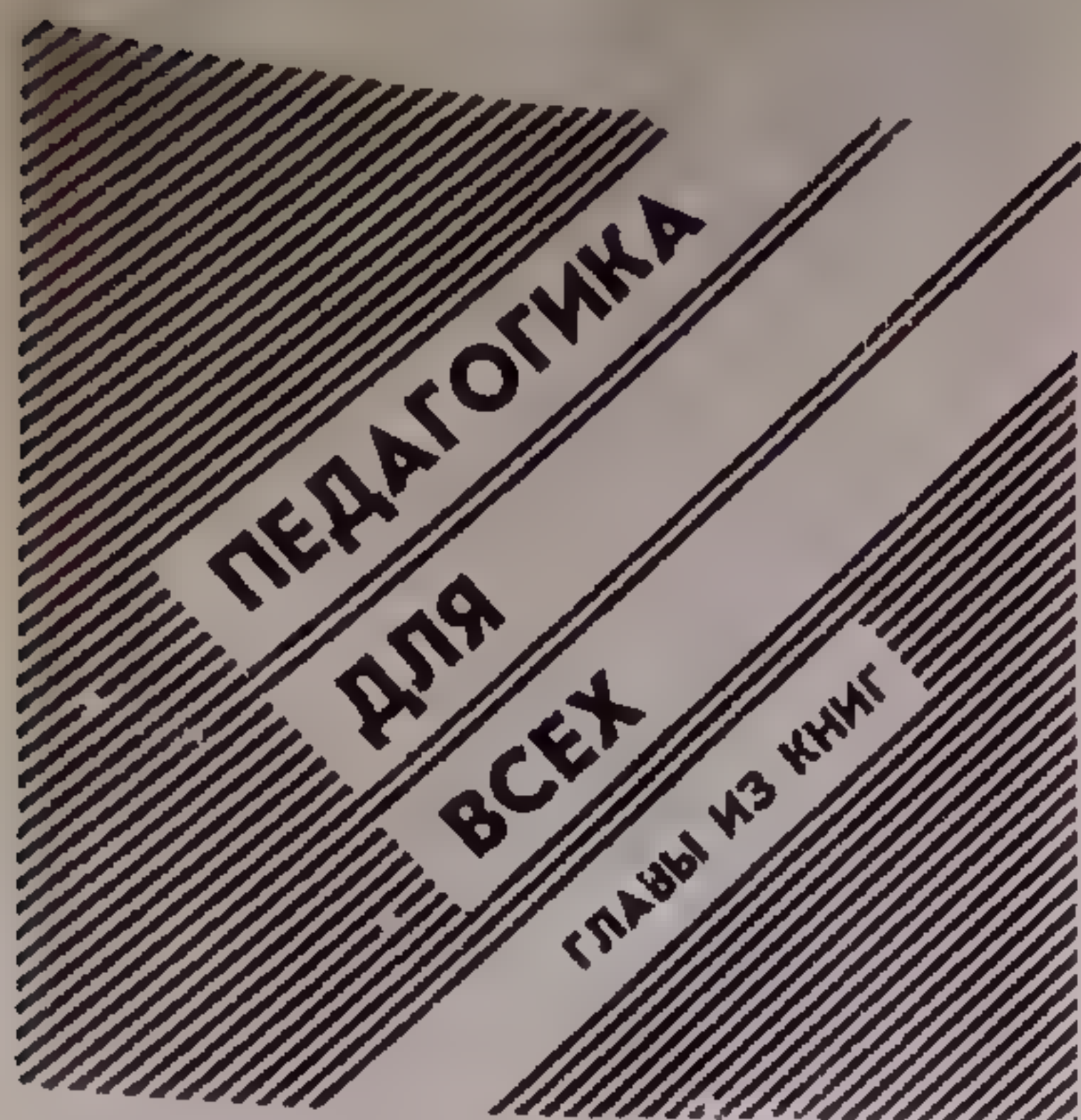
Можно было в первую очередь его жестокости поразиться. Дом у Маркаряна был добротный, со всеми признаками благополучия: мебель, ковры, гараж во дворе с машиной, а у дочери денег нет комнату приличную снять. Но я не об этом думала. Я думала, что зло — это бумеранг, который всегда возвращается. А может, зло — болезнь, но разрушает оно в первую очередь его носителя. Он же себя сейчас сам грабит, своими руками жизнь свою рушит.

Не любит дочь? Не может такого быть, любит по-своему. Есть такой деспотический тип семейных отношений: или все будет по-моему, или — «пеняй на себя». Тебе плохо — я предупреждал, и теперь моя совесть чиста. Но она, совесть эта,

редко спит сном беспробудным, а когда заговорит, иногда и восстанавливать нечего.

...Проблемы начались в девятом классе, когда класс вдруг распался на пары. Лариса и Костя, как и все, не таились, не прятались. Из школы он ее провожал, в школу она за ним забегала. До тех пор, пока ее отец не явился к Костиным родителям и прямо не сказал им, чтобы они «своего бандита» предупредили. Если еще раз их с Ларисой встретит, пусть «пеняет на себя».

Чем Маркаряну Костина семья не угодила, классная руководительница, решившая поговорить с Ларисиным отцом, не знала. Поговаривали в станице, что когда-то Костин отец и Ларисина мать считались женихом и невестой. Но когда это было! Мать Ларисы умерла, когда



Симон СОЛОВЕЙЧИК

Начало публикации в № 4

СВЕТ ЗА ДВЕРЬЮ

Товарищ мой, прекрасный человек, так ответил на вопрос о его воспитании:

— Отец мною совсем не занимался. Но когда бы я среди ночи ни проснулся, я видел щелочку света под дверью его комнаты. Он работал... Вот эта щелочка меня и воспитывала!

Другой мой товарищ, отличавшийся поразительным трудолюбием, готовностью прийти на помощь, когда я спросил, как его воспитывали, только усмехнулся:

— А меня никто не воспитывал... Родителям было не до меня. Мама — врач, ее часто будили по ночам; отец — адвокат, к нему тоже часто обращались, когда у кого-то была беда... Может, эти звонки в дверь воспитывали?

Да ведь и многие очень хорошие люди говорят, что их вовсе не воспитывали, ими не занимались, родителям было некогда, «я рос сам по себе»...

Не воспитывали, не занимались, не обращали внимания — некогда было, а результат получился прекрасным. Само по себе вышло? Нет, видимо, есть какой-то секрет. Как это получается, что щелочки света воспитыва-

вают, звонки в дверь, фотография отца-солдата — с войны не вернулся, а воспитывал?

А может быть, существует воспитание без воспитания?

* * *

Много лет назад один юноша прислал письмо, в котором спорил со мной о смысле жизни. Не помню сейчас, в чем состоял спор, но одну строчку из письма я словно вижу перед собой. «Только не приводите примеров, — писал девятиклассник, — примерами можно доказать что угодно».

С тех пор я все читаю глазами этого школьника и не люблю примеров, особенно в педагогической литературе, и сам стараюсь приводить лишь примеры-модели, лишь такие особые случаи, которые подводят к пониманию общего.

Таким примером-моделью, и притом, пожалуй, наиболее важным во всех размышлениях о домашнем воспитании, стал незначительный случай, произошедший с трехлетним Матвеем.

...Ранним воскресным утром я рассказывал ему на кухне сказку о репке. Честно говоря, мне больше хотелось спать, но мальчик проснулся, и, если его не занять, он поднимет на ноги весь дом. Сказку он любил, слушал внимательно, и все было хорошо, пока репку тянул дед, тянула бабка, тянула внучка...

На собаке Жучке мы споткнулись. Я заметил, что Матвей вовсе не слушает меня, а поднял локти и странно вертит ими, словно собирается взлететь.

Что такое?

И тут я понял, что сижу за столом, облокотясь и подперев голову рукой. Мальчик, подражая мне, хочет сесть таким же чудесным способом, но, увы, не достает локтями до стола, только тшится.

Понимаете? Я думаю, будто рассказываю сказку, учу доброму, а на самом деле я учу его облокачиваться, только и всего.

Это столкновение между «я думаю, что...» и «на самом деле» поразило меня. Может быть, и на каждом шагу я добиваюсь одного, а происходит что-то другое? И это другое и есть подлинное воспитание?

Учу одному, а научаю другому. Не этим ли объясняется, отчего на одних и тех же сказках вырастают и хорошие, и дурные дети?

* * *

Я стал присматриваться к отношениям старших и детей.

В кабинет старого, почтенного человека вбежал при мне пятилетний внук хозяина:

— Дедушка, дедушка, посмотри, как я нарисовал!

Дедушка осадил мальчика:

— Разве ты не видишь, что мы разговариваем?

Мальчик сник и послушно вышел из комнаты.

Раньше я сказал бы про себя или вслух: «Ну зачем так грубо». Теперь, после истории с «Репкой», я вижу: дедушка дал внуку не один урок, а два. Первый урок культуры: нельзя прерывать взрослых. Второй урок нравственного бескультурья: ничего не стоит погасить радость человека, осадить его, пользуясь старшинством, предать. Ведь если бы в комнату столь же бесцеремонно ворвался бы старый друг, его не осадили бы. Хозяин нашел бы способ не обидеть ни его, ни гостя. И это было бы по-человечески. С мальчиком же дедушка поступает примитивно педагогически, то есть худшим образом.

Мама с девочкой ждут троллейбуса, девочка подняла руку к лицу с явным намерением поковырять в носу. Предупредительная мама говорит:

— Врезать тебе? Или сама догадаешься?

Два урока. Урок культуры: не ковырай в носу, неприлично, и урок бескультурья: «врезать тебе?»

Восьмиклассник хорошо рисует, у него явные способности, он тихий, умный паренек. Но маму заботит, что он горбится, когда сидит за столом. К тому же он не причесывается. Сто раз говорила ему мама: «Не горбись!» и двести раз: «Причешись!» Горбится и не причесывается. Интеллигентная мама отвела сына к врачу-психиатру: «Что с моим мальчиком? Он болен! Он горбится и не причесывается!» Психиатр прописал бром, но не сыну, а маме.

Два урока. Урок культуры: не горбись, причеся, и урок безжалостности: поход к врачу, подозрение в психическом заболевании даром не пройдут.

Мама-актриса говорит своей восьмилетней дочери: «Сложи рубашку...» — «Сейчас!» — «Я кому сказала?» — «Ну сейчас, сейчас!» — «Сколько раз тебе говорить? Что это такое?» — раскричалась мама и ушла в ванную комнату плакать.

Два урока. Урок культуры: надо



Фото С. Парсадбяна

убирать вещи! И урок бескультурья, беспомощности, нетерпения.

На каждом шагу «сказка» и «лок-ти», на каждом шагу не один, а два урока.

Но что же делать? Когда я тихо заметил, что не стоило обрывать мальчика, вбежавшего с рисунком, почтенный дедушка крайне удивился. У него лицо вытянулось, плечи вверх пошли, он посмотрел на меня с подозрением — в своем ли уме человек?

— Ну надо же детей воспитывать! — сказал он. — Ребенок должен знать, что дети в разговоры взрослых не вмешиваются!

Конечно, должен! И не должна девочка ковырять в носу, и не должен мальчик горбиться, и должен он причесываться, и должна девочка убирать свои вещи — надо же детей воспитывать!

Есть старинное изречение: «Кораблями управлять необходимо». Точно так же можно сказать: «Детей воспитывать необходимо», нет двух мнений.

Но спросим себя наконец: что значит — воспитывать?

Всматривайтесь в детей — поймете себя. Размышляя о мальчике, который не слушает сказку, а, глядя на отца, вертит локтями, я понял, мне кажется, суть воспитания. И вы поймете, читатель, если спросите себя:

а что такое эти два урока, которые мы видим в каждом воспитательном событии?

Да это же цель и средства!

■ ■ ■

Воспитывать — значит учить жить, а жить — значит какими-то средствами добиваться каких-то целей. Все мы в той или иной степени хотим свободы, благополучия, счастья и здоровья — стремимся если не к блаженству, то к благу. Но средства для достижения этих целей бесконечно разнообразны, и все они строго и бесспорно разделяются вопросом «за чей счет?».

О целях, как и о вкусах, можно спорить, о средствах спорить нечего. За чей счет добивается человек своих целей — за свой или за чужой? Здесь граница между нравственностью и безнравственностью. И как ты хочешь добиться своих целей — вместе со всеми (коллективистическая нравственность) или один (индивидуалистическая нравственность)?

Коммунистическая нравственность заключается в том, что люди добиваются своих целей сообща и за свой счет, никого не эксплуатируя. Все моральные заповеди, все зако-

ны, все правила поведения культурного человека сводятся, по сути, к одному: добивайся своих целей, но за свой счет, а не за счет другого. Какими бы значительными ни казались тебе твои цели, не посягай ради них на другого человека, на его жизнь, на его труд, на его покой, на его права, на его личность, на его достоинство, на его интересы, на его вкусы, на его взгляды, на его настроение, на его планы, на его время, на его отдых, на его счастье — не посягай! Не утруждай его, не используй, добивайся своих целей за свой счет, и только за свой — за счет своего труда, своего опыта, своих знаний, своих страданий, своих сил, своего времени, своего имущества, своих способностей, своего мастерства, своего здоровья, а может быть, и своей жизни.

Но и на себя не посягай! На жизнь свою и свое здоровье посягай лишь ради таких целей, которые стоят жизни и здоровья.

Все, в чем нет посягательства на человека, — нравственно. Но самый корень нравственности, «самое-самое», как говорят дети, «самое-самое» заключается в следующем: когда человек видит, что он не в состоянии добиться своей цели без того, чтобы посягнуть или излишне затруднить кого-то, то что же он делает? Он отказывается от своей цели. Цель, связанная с посягательством на человека, для нравственного существа недостижима. Закрыта. Нет ее.

У Раскольниковых была замечательная цель, он хотел доказать, что человек — это человек, а не тварь дрожащая. Но средства, средства! Средства его погубили — он выбрал безнравственное средство, переступил порог нравственности; и так как он по сути своей был высоконравственный человек, то оттого он страдал, оттого пришел к мысли о раскаянии, о необходимости искупить вину, пострадать; и, когда он пострадал, то есть стал добиваться новых своих целей (покая души) за свой счет, за счет своего страдания, он, собственно, и доказал, что человек — это человек, а не тварь дрожащая. Потому-то Достоевского так и чтят во всем мире, что он поднимается до великих высот нравственности: его герой готов отдать мировую гармонию, то есть счастье миллионов людей, за единую слезу ребенка. Он показывает, что нет мыслимой цели на земле, которая могла бы оправдать малейшее посягательство на малейшего из людей.

Давно известное этическое правило (его выдвинул Кант): человек всегда цель, человек не может быть сред-

ством. Не посягай на человека для достижения своих целей, отказывайся от них, если они связаны с посягательством.

Чтобы вырос рыцарь без страха и упрека, надо не пугать ребенка и не упрекать его.

* * *

У читателя, конечно, возникла уйма возражений. А как же, спросят, на войне, где полководец посылает на смерть тысячи людей? Но ведь в справедливой войне у полководца и солдата одна цель; солдат стремится к победе точно так же, как и полководец. А в несправедливой войне солдаты — пушечное мясо, они воюют за чуждые им цели, их кто-то использует в своих целях. Несправедливая, захватническая война безнравственна до последней степени.

Но что делать, спросят, если посягают на тебя, и притом со всех сторон?

Когда разнимаешь дерущихся мальчишек, то один из них бормочет:

— А чего он? Он первый!

— Я первый?! Это ты, ты первый полез! — возмущается другой.

«Что делать, если на тебя посягают?» — это неправильный вопрос, в общем виде ответа нет. Бесполезно даже и пытаться вырабатывать правила, что же делать в каждом случае, и не потому, что этих случаев бесчисленное количество, а потому, что в правилах такого рода кроется недоверие к человеку. Нравственный человек, миролюбивый и совестливый поступит так, как велит ему совесть и миролюбие. Может быть, он первый начнет драку.

«Не посягай на человека» — учим мы детей, и они вырастают чуткими, внимательными людьми. Вырастает девочка, которая за столом не скажет: «Папа, дай, пожалуйста, хлеба». Нет, и это ей кажется грубым! Она дождется, пока отец посмотрит на нее, встретится с ней взглядом, и лишь тогда скажет: «Тебе не трудно дать мне хлеба?» — с интонацией извинения. И вовсе не потому она так просит, что боится отца, нет, ей в самом деле неловко утруждать его. Она никогда никого ни о чем не попросит, не встретившись взглядом, не установив контакт, не убедившись, что не помешает просьбой. А может быть, человек за столом думает о чем-то своем — нельзя его просить, надо подождать, пока он посмотрит на тебя. Самая простая, самая легкая из целей — кусок хлеба из хлебницы, но и ради нее нель-

зя механически посягать на другого, ради нее тоже надо самому потрудиться душой: подождать, установить контакт, улыбнуться, преодолеть что-то, выразить благодарность. Цель достигнута за свой счет.

Я рассказываю о девочке, которой ни разу в жизни не сказали, что нельзя вмешиваться в разговоры взрослых. Но ее ни разу не осаждали, ее ни разу ни о чем не попросили, не убедившись предварительно, что просьба ей не в тягость.

Скажут: что же это за воспитание? Это слишком деликатно, нечего так миндальничать с детьми.

Но ведь научились же мы все носить галстуки и прилично одеваться; пора научиться и деликатности, научиться миндальничать — от этого жизнь становится жизнью.

«Не посягай», «не затрудняй» — и у детей появляется своего рода бдительность, появляется чувство человека: «Я никому не помешаю?», «Я никого не задену?», «Я никому не в тягость?», «Я никого не обижу?», «Я никого не расстрою?», «Я никого не утруждаю?»

«Не посягай» — учим мы, и детям будет известно чувство неловкости, когда неняжно заденешь кого-нибудь неуместным словом.

Если горести чужой

Вам ужасно быть виною...

этого достаточно для хорошо воспитанного человека. Хожу и повторяю разные пушкинские строки: «Если горести чужой вам ужасно быть виною...»

Не посягай не из трусости, не по слабости, а из глубокого уважения к человеку, из чувства правды.

«Не причиняй горести», «не посягай» — тогда дети будут и деликатны, и тверды. Тверды в целях, деликатны в средствах.

* * *

Назовем все, относящееся к целям человека, его духовностью, а все, относящееся к средствам, нравственностью. Цели человека могут быть духовные или бездуховные, средства — нравственные или безнравственные. А мораль — это принятые в обществе правила нравственности, писанные или неписанные. Можно сказать: «Читает мне мораль». А сказать: «Читает нравственность» — нельзя.

Человек, читающий мораль другим, моралист, морализатор, сам может быть безнравственным человеком, и часто он таковым и является: он стоит над душой, вычитывает мораль

ради каких-то своих целей. В худшем случае он получает удовольствие от сознания своей моральности. Есть люди, которые в карман не залезут, на улице не ограбят, но живут за чужой счет, за счет народа, живут, спекулируя, воруя или бездельничая на своем посту. Всякий человек, получающий заработную плату не за дело, а за то, что занимает пост и пытается сохранить его, живет за чужой счет, безнравственно, и я не знаю ни одного случая, чтобы это не сказалось на его детях. Когда человек ведет безнравственный образ жизни, то есть получает незаработанное (хотя он, быть может, сутками сидит в своей конторе, в своем кабинете), то дети, если они вовремя не уйдут от него, погибают душой. Они задыхаются без щелочки света.

Человек спрашивает: «Что с моими детьми? Почему они такие бессовестные? Я тружусь, я работаю, я стараюсь, я показываю пример...» И, признаться, не всегда хватает мужества назвать в глаза истинную причину: она в том, что в работе такого отца нет правды. Он бюрократ, если занимает должность, он бракодел, если работает у станка, он прикидывается в книгах, если писатель, он делает приписки, если шофер, он невнимателен к больным, если врач, — как же детям вырасти правдивыми в семье, где правда то и дело не ночует дома?

Дети — тяжелое бремя, и не потому, что они шумят, требуют внимания и расходов, а потому, что приходится жить по правде.

Воспитание — это обучение нравственной жизни, то есть обучение нравственным средствам. Воспитывая детей, мы учим их добиваться своих целей за свой счет, пользуясь лишь нравственными средствами. Нравственность, определенная вопросом «за чей счет?», указывает нижнюю границу возможных для человека действий и поступков; через требования нравственности переступить невозможно. Нравственность — граница дозволяемого совестью. А верхней границы нет, вверху — духовность, она бесконечна. Человек живет не в диапазоне между недозванным и дозволенным, а бесконечно свободно, но с твердым основанием нравственности. У него любые выборы, кроме тех, которые связаны с затруднениями для другого человека. От границы нравственности стрела возможного идет бесконечно высоко, но — в одну сторону.

Будет нравственность — почти наверняка будет и духовность; не будет нравственности — не будет ничего, никакого воспитания.

ПРОЧТЕМ В ГЛАЗАХ

Ирина
СЕРГЕЕВА

О проблемах семьи мы, взрослые, говорим, призывая на помощь социологию, педагогику, философию, искусство. Все это нужно, конечно. Но, может быть, стоит чаще и внимательнее слушать тех, ради кого семья и создается, — наших детей?

Они не только бесконечно зависят сами от нашей любви и заботы, но по-своему окрашивают всю жизнь в доме. Они самые прямые и неизбежные участники семейных удач и семейных неурядиц, и, значит, для них естественно думать, тревожиться о благополучии родного очага. Но это благодатные тревоги: чем раньше разовьется у подрастающих детей сыновнее и дочернее самосознание, тем лучше мы подготовим их и к будущим ответственным ролям — в семье и в обществе.

Мне пришлось быть участницей интересного разговора. На страницах самого массового детского издания — «Пионерской правды» — ребятам были заданы вопросы, требующие душевного внимания к близким, доброжелательного взгляда на родительский труд:

— На кого в своей семье ты хочешь быть похожим?

— Что тебе нравится, а что ты хотел бы изменить в родительском доме?

— Какое ты можешь вспомнить самое яркое впечатление о жизни в родной семье?

Родителям, конечно, интересно узнать, что дети рассказывают о самих дорогих и близких людях, какими видят нас, взрослых, как оценивают, какие слова для этого находят.

«Я люблю свою маму, потому что она хорошая. Лицо у нее всегда доброе, глаза веселые, волосы заплетены в косы. С малых лет она нас любила, ласкала, пела колыбельные песни, чтобы мы спокойно спали. Когда пошли в школу, она сидела вместе с нами вечерами, пока мы учили уроки, и всегда давала нам хорошие советы. Она старается, чтобы мы выросли добрыми людьми. Моя мама — доярка на колхозной ферме. У нее золотые руки. Надя Григорьева, Чувашская АССР».

«В нашей семье четыре человека: мама, папа, сестренка и я. Но я хочу быть похожей на мою бабушку, которой теперь уже нет. Она была очень добрая. Бабушка работала врачом и спасла жизнь многим людям. Она никогда не жалела ничего для других и нас учила быть отзывчивыми. В нашей семье мне нравится, что мы все стараемся понимать друг друга. Я очень люблю, когда мы собираемся вместе.

Мне бы очень хотелось, чтобы родители больше были с нами. Но они приходят поздно с работы, и для нас у них остается мало времени. Вероника Масленникова, г. Самарканд».

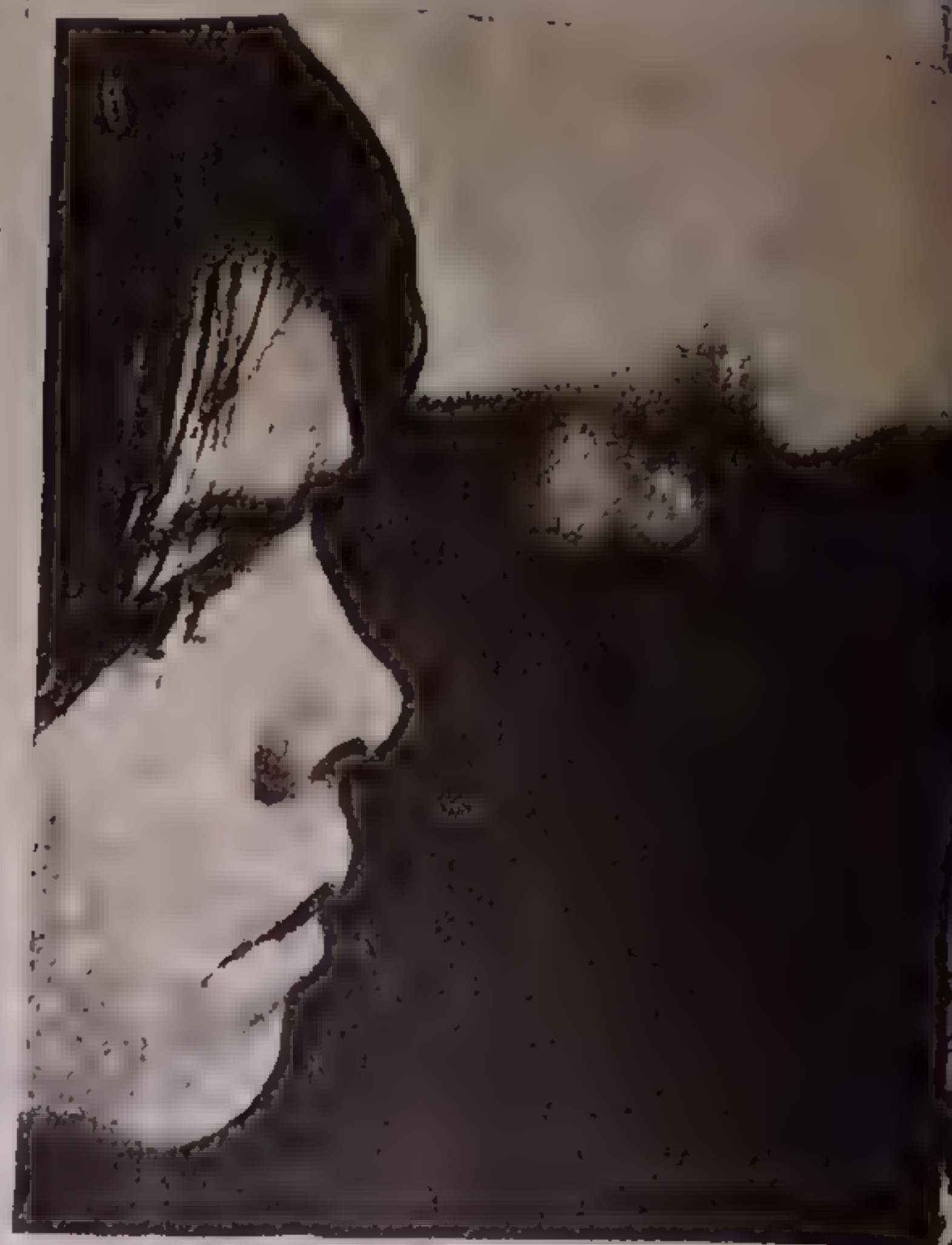
«Больше всего мне хочется быть похожим на своего отца. Он родился в 1945 году и никогда не видел своего отца, моего дедушку, пропавшего без вести на фронте. Сразу после школы папа пошел работать на стройку, а потом в армию и там научился водить машину. Мой отец почти все может — починить телевизор, радио, короче — на все руки мастер. Когда он поступил работать на автобазу, ему для проверки поручили восстановить МАЗ, попавший в аварию. И после этого дали новую машину. Теперь он уже шофер первого класса. Игорь Толоконников, г. Тула».

«Я хочу быть похожей на маму и папу, потому что не могу сказать, кто лучше. Папа у меня человек серьезный, он работает инженером. Если мне нужна какая-то помощь в уроках, у него всегда найдется время. Летом мы играем с ним в бадминтон, а зимой в шахматы. Мой папа хозяйственный: и в магазин ходит, и обед, если надо, приготовит, даже шить умеет. Мама у нас тоже замечательная. И хотя мы с ней не играем в бадминтон, я у нее многому научилась — вязать, вкусно готовить. У мамы красивый голос. Помню, однажды по телевизору хор Пятницкого пел «И кто его знает», и мама начала подпевать. «Что это за песня?» — спросила я. «Песня нашей молодости», — сказала мама».

Каждый день, прожитый с мамой и папой, был для меня счастливым. Марина Сергеева, г. Гурьев».

С какой приметливостью подмечают хорошее в нас детские глаза, не правда ли? Не каждый наш успех отмечают на работе, и друзья не всегда внимательны, но живут рядом ничего не пропускающие, ревностные защитники наших достоинств — подрастающие дети. Они ведут свой «счет», суммируя и наши профессиональные успехи, и маленькие домашние победы — все, что поднимает нас в их глазах. Гордятся своими родителями и близкими, считают их хорошими людьми — условие нормального самочувствия детской души. И дети умеют быть благодарными.

«Для меня самый лучший и дорогой человек в мире — дедушка, — написал из Тольятти Виталик Артамонов, ученик начальной школы. — Он был веселым и смелым, любил петь песни, но



его счастливую молодость разбила война. Дедушка летал на самолете и бил немецких захватчиков в небе. Война отняла у него здоровье, но осталась с ним доброта, любовь к жизни, к дому. Он не мог рассказывать о войне. А когда вспоминал о ней — плакал.

И вот моего лучшего друга не стало. Я смотрю на его медали, ордена и даю себе слово, что обязательно стану таким, как мой дедушка».

Вот какого наследника оставил на свете дедушка Артамонов.

Все детские письма достойны того, чтобы с ними познакомилось как можно больше людей: так же, как детские рисунки, эти бесценные документы нашего времени, запечатлевшие самые хрупкие, но такие знаменательные проявления жизни общества. В безыскусных словах — и благородство, и зреющая гражданственность. Ребята умеют ценить в близких заботу не только о родных, но и о Родине. Какие судьбы, какие биографии можно проследить по этим коротеньким семейным отчетам! Прапрадеды — декабристы, деды — победители фашизма, бабушки — заслуженные учительницы и почетные доноры, орденоносные доярки и заводские парторги. Хорошо, что ребята учатся видеть и понимать, чьи они дети.

Что больше всего ценят они в близких? Вчитайтесь, вдумайтесь в нехитрый перечень детских предпочтений:

«Никогда не жалеет ничего для других...»

«Всегда держит слово».

«Помогает больным и слабым».

«Только посмотрит — и уже знает, что у нас на душе: радость или огорчение. Вовремя утешит и поддержит...»

«Учит нас различать добро и зло».

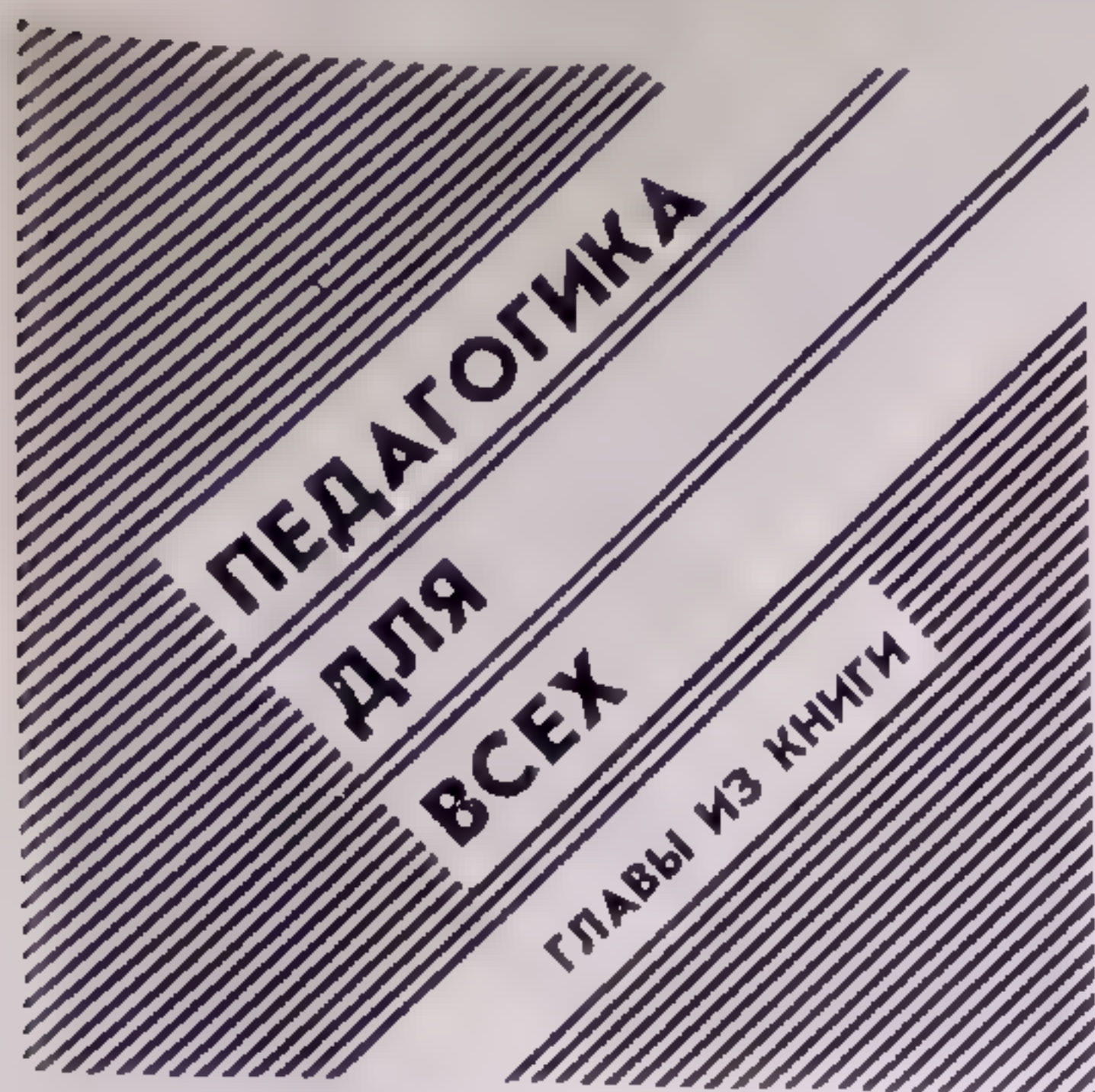
«Относится к людям со всей душой».

«Никогда не показывает свою усталость».

«Не умеет сердиться».

«Можно прийти с любым вопросом — разъяснит и поможет...»

С полным единодушием высказались ребята за дружелюбную, спокойную обстановку в семье. Они любят, когда дома собираются вместе и за накрытым столом находится место и старым, и самым маленьким. Когда хором поют



Симон СОЛОВЕЙЧИК

Начало публикации в № 4 и 5
за 1987 год

ЦЕЛИ И СРЕДСТВА

Поставим мысленный эксперимент. Предположим, некий мальчик дурно вел себя во дворе: побил маленького соседского мальчишку. Тот пожаловался своему отцу, отец отправился к соседу: «Приструни своего...» И наш отец берется за ремень. Он порет сына, приговаривая:

— Не бей маленьких! Не бей маленьких! Я тебя научу, ты у меня на всю жизнь запомнишь, как маленьких бить! Вопрос: чему учит отец? Бить маленьких или не бить маленьких?

Неизвестно, научит ли он тому, чему хочет научить, но бить другого — научит наверняка.

Нравственной цели (не посягай) отец учит безнравственными средствами (посягая). И мы должны признать, что он не воспитывает ребенка, как он думает, а развращает его душу, учит безнравственности, учит посягать на человека.

Наши цели ребенку, как правило, недоступны. Он не может понять, отчего нельзя стукнуть пристававшего к нему соседского мальчишку; зачем надевать теплую куртку, когда еще тепло; зачем есть, когда не хочется; зачем спать, если не спится; зачем сидеть за уроками, если все равно ничего не понятно. Всех этих целей ребенок не понимает. Но средства, которыми мы своих целей пытаемся достичь, вполне ребенку доступны. Замечание, брань, крик, ремень — что тут непонятного? Школа обучения средствам открывается на первой минуте после рождения.

Воспитание — это обучение средствам для достижения своих целей.

Мама говорит неудачному (на ее взгляд) сыну: «Пожалей маму!», «Я боль-

ше не могу с тобой!», «Ну ради отца с матерью!»

Маме кажется, что она учит чуткости. На самом деле работает школа эгоизма: мама учит жаловаться, учит думать о себе, учит добиваться своего, вызывая жалость, учит беспомощности, унижению, навязчивости. И эти, а не другие уроки будут восприняты и обращены против матери же.

Грубовато обращаясь с младенцем, я учу его грубости и больше ничему. Какая бы у меня ни была важная цель: здоровье ребенка, его будущее, его жизнь, — но учу я его одной лишь грубости. Ее он воспринимает, а не мою цель.

Требуя от ребенка, я учу его требовать от родителей, от людей, от жизни. Не тому учу и не другому, а только требовать, наступать, из горла вырывать: дай! Делай, как я велю!

Добиваясь верха — учу добиваться верха.

Прошу — учу просить.

Уступаю — учу уступать.

Добиваюсь своего, увлекая, шутя, с выдумкой — учу тому же своего ребенка.

В глаголах: грубить, просить, требовать, посягать, уступать — выражены такие же действия, как в глаголах: пилить, читать, стирать, косить. Физическим действиям мы учим наглядно, душевным — незаметно. Нам кажется, что ничего значительного не происходит, но процесс обучения идет. Мы учим добиваться своих целей определенными душевными движениями, как учат строгать определенными физическими движениями.

...

Фото В. Букова

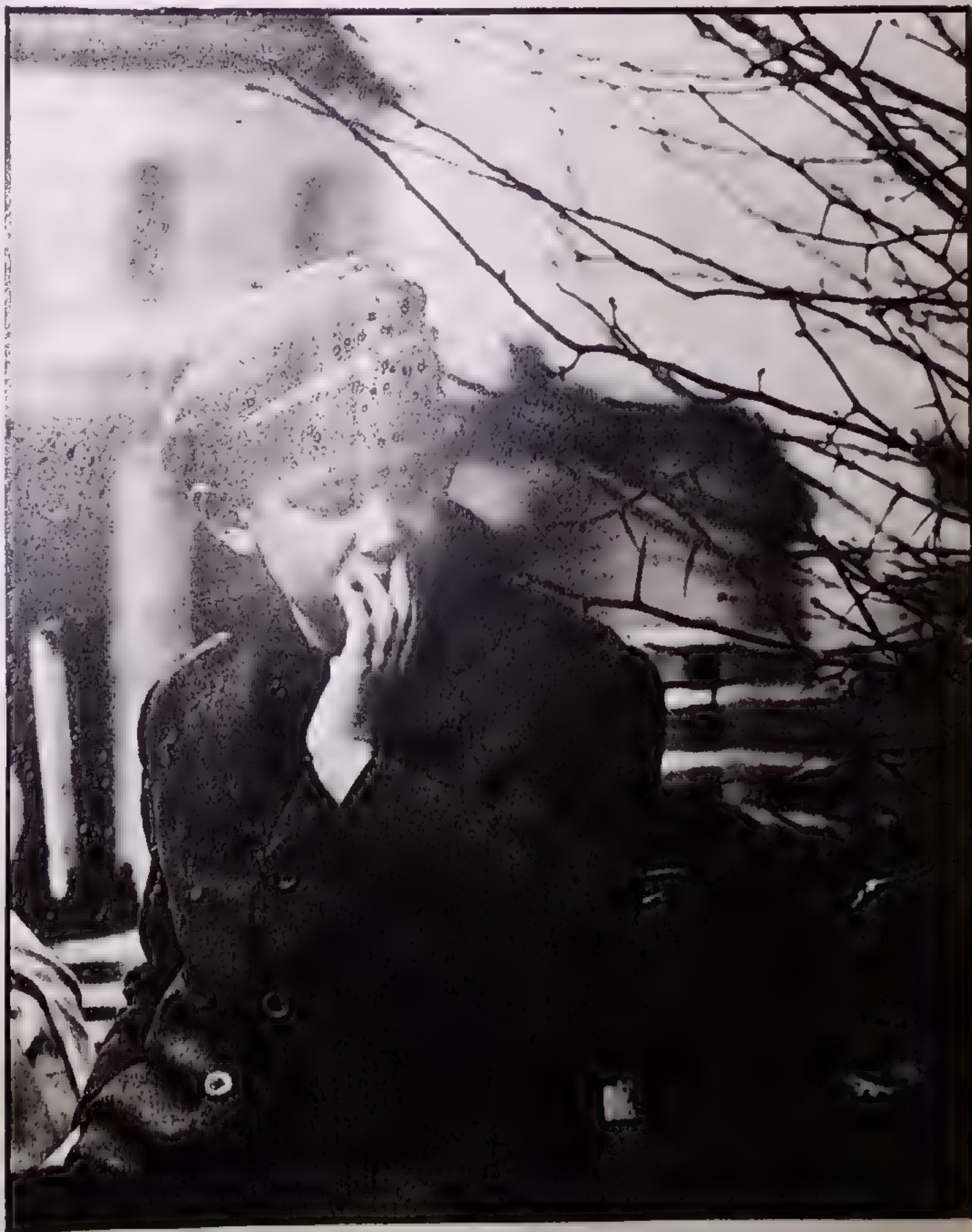




Фото В. Ивлева

В воспитании два ряда. Один ряд — культурный, навыки культурного поведения. Другой ряд — нравственный, навыки обращения с целями, навыки выбора нравственных средств.

То — то, а это — это.

В сознании большинства родителей воспитывать — значит прививать культурные навыки: не шуми, не бегай, не прыгай, ешь, как люди едят, не пачкайся, говори «здравствуйте», «спасибо» и «пожалуйста» («Что надо сказать тете?»), не вмешивайся в разговор взрослых, не груби, не пререкайся, уступай место старшим, мой руки перед едой, ложись вовремя спать, не разбрасывай вещи...

Мы прививаем культурные навыки (надо же детей воспитывать!) и в то же самое время прививаем им грубость, черствость, нечувствительность, неуважение к людям и первые же страдаем от такого псевдовоспитания!

На самом деле воспитывать — значит учить человека относиться к людям

и к делу по-человечески, по правде.

Вот это второе — нравственное — воспитание и является главным. Только оно и есть воспитание.

Будет нравственное воспитание — ребенок воспримет правила культурного поведения из среды, его окружающей, возьмет пример с родителей. Литовский ученый Р. Тидикис в интереснейшей статье «Об уровнях воспитания» пишет, что «на практике чаще всего не образование определяет нравственность, а наоборот — нравственность определяет потребность человека в образовании». Нравственный человек никогда не будет ниже своей среды по культурному уровню.

...

Дело, таким образом, сводится к следующему.

Мальчик по утрам долго одевается,

он копуха, а мы опаздываем в детский сад и на работу. Можно было бы рассказать ему сказку про медлительную черепаху, устроить веселое соревнование. Но эти средства требуют времени, терпения, сил, изобретательности, хорошего настроения, жизнерадостности, а мы торопимся, мы издерганы, мы боимся потакать мальчику, и мы кричим на него, шлепаем, обзываем — мы учим добиваться своего небрежением и насилием.

Мальчик плохо учится. Надо пораньше приходить с работы, заниматься с ним, развивать его, читать с ним и читать ему; надо подыскать ему кружок поинтереснее; надо хвалить его, когда хотелось бы отругать, терпеливо, изо дня в день сидеть с ним, когда он делает уроки. Но у нас нет желания возиться с сыном, и нет терпения ждать результатов годами, и нет умения помочь. Мы умеем одно — накричать! Наорать! «В следующий раз выпорю!» —

вот и все воспитание. Но воспитание —
чего? Обучение — чему?

...Матвей ложится спать и самым ак-
куратным образом складывает на стул
свои штанишки и рубашку. Что за чу-
деса?

Этому его научили в детском саду:
к порядку приучает не воспитательни-
ца, а порядок, установленный раз и
навсегда. Человек, побывавший в венгер-
ской гимназии, рассказывал мне, как
его поразило, что ученики на переме-
нах чинно ходят по двору в парах,
по кругу. Он спросил директора гим-
назии, какими методами добиваются
такого порядка. Тот пожал плечами:

— Не знаю. Они уже четыреста лет
так ходят.

Не понимая различия механизмов
воспитания, мы стараемся добиться от
детей того же, что легко получается
в детском саду, и отношения с детьми
портятся, нравственность их страдает.

И снова мы подходим к горячей
точке педагогики, к чему-то, опреде-
ляющему успех или неуспех воспитания.

Все наши представления о любви и
совести, все доброе и умное рушится
перед простым фактом: ребенок дол-
жен аккуратно складывать одежду пе-
ред сном, а утром быстро одеваться,
прилично учиться, помогать по дому
и вести себя так, чтобы за него было
не стыдно и чтобы на него не жало-
вались. Должен! С этим невозможно
спорить. Если он не учится, не помо-
гает, не слушается, если на него жа-
луются, то жизнь становится невыноси-
мой.

Педагоги говорят родителям: «Ваш
ребенок должен делать все, что поло-
жено, вы должны научить его, и при
этом, конечно, нельзя унижать его
достоинства, ругать его, кричать на
него, бить».

Все это правильно для совершенных
родителей-отличников.

Совершенные родители могут доби-
ваться своих целей нравственными спо-
собами. Они дают детям навыки куль-
турного поведения, дети у них хорошо
учатся без особых, казалось бы, уси-
лий, и ни один их урок не противоре-
чит другому.

Но что же делать нам, несовершен-
ным? Неотличникам? Замотанным
жизнью и работой? Не обладающим
великой воспитательной силой? И взгля-
д-то у нас вовсе не такой, что по-
смотришь на ребеночка — он и сти-
хает. Что нам делать?!

Вывод, мне кажется, может быть
только один.

Если у нас не хватает способностей,
не хватает сил, времени и дети не анге-
лы, если невозможно достичь и того,
и этого — и культурное поведение дать,
и нравственную культуру, — то надо
каким-то из двух этих рядов посту-
питься. Каким?

Только нравственное, духовное вос-
питание — подлинное воспитание, а не
скрытое развращение детей; и только
нравственное, духовное воспитание воз-

можно в нынешних условиях, работаю-
щими родителями, в полчаса.

Если бы воспитание заключалось
в одних лишь мерах прямого воз-
действия, из того, что принято считать
воспитанием, то дела наши были бы
плохи. К счастью, это не так. Воспита-
ние в полчаса возможно.

Мы должны привести образ воспита-
ния в соответствие с образом жизни.
Или мы добиваемся культурных целей
за счет нравственности, или мы отдаем
предпочтение нравственности, и тогда
должны смириться с тем, что не все и,
быть может, далеко не все культурные
наши цели могут быть достигнуты.
Можно не соглашаться с таким реше-
нием, с таким ответом, но не отбра-
сывать вопроса! Главное — не зама-
зывать противоречия, не говорить с
серьезным видом, что и то важно, и
это, не прятать истинную причину не-
удач в воспитании: мы добиваемся нрав-
ственных (культурных) целей безнрав-
ственными (бескультурными) средства-
ми, а для достижения двух целей —
культуры и нравственности — у многих
из нас нет воспитательной силы.

Тут ничего нового нет. Все родители
делают и всегда делали этот выбор,
но многие выбирали и выбирают куль-
турный ряд за счет нравственного.
В результате вырастают дети и без-
нравственные, и бескультурные. Дети
вырастают бескультурными не потому,
что им дают мало культуры, а потому,
что им пытаются привить одну лишь
культуру, без нравственности.

В воспитании, как и всюду, действует
жесткое правило: «По одежке протяги-
вай ножки». Мы покупаем вещи по
средствам, мы строим дом по сред-
ствам, мы все в жизни делаем по
средствам — почему же не хотим мы
понять, что и для воспитания нужны
средства, условия, возможности, силы,
способности? И коли их не хватает,
то надо и подвинуться, попридержать
свои амбиции. Будем чемпионами, но,
простите, в своем весе.

Включил телевизор и поймал фразу
из спектакля:

— Ему не хватает воспитания, но
душа у него прекрасная.

Позвольте, а что же прекрасная ду-
ша — сама по себе появилась? Без
воспитания? Вот это и есть воспитан-
ный человек — с прекрасной душой.
Воспитанный — значит, с прекрасной
душой, а не с одними лишь пре-
красными манерами.

Из двух целей выберем важнейшую,
сделаем крен на воспитание нравст-
венности, и сразу решаются многие
задачи и загадки!

Культурное воспитание невозможно
в полчаса, мы только зря тратим силы
и нервы, зря ссоримся с детьми.

А нравственное, духовное воспита-
ние возможно, потому что оно идет
не полчаса, а сутки напролет, все 24 ча-
са, и не требует никаких специаль-
ных педагогических действий. Нужна
трата души, а не времени; души, а не

одних только нервов. Педагогическая
работа идет в душе отца, в душе ма-
тери, но дети от нее становятся лучше.
Ребенок видит только щелочку света
из родительской комнаты, но в ней боль-
ше педагогической силы, чем в тысяче
поощрений и в миллионе наказаний.

Нравственное воспитание — это вос-
питание без воспитания, то есть без
особых педагогических мероприятий и
мер, которые сами по себе могут быть
и полезными, и вредными.

Если мы выбираем первый, культур-
ный ряд, но ничего не можем до-
биться от ребенка, мы становимся
все злее, все нетерпимее, мы все
меньше любим разочаровавшего нас
ребенка, и он становится все хуже
и хуже. Если же мы делаем второй
выбор, нравственный, у нас разви-
вается изобретательность, некая педаго-
гическая хитрость, мы становимся луч-
ше и лучше становятся наши дети.

Дети становятся лучше или хуже не
сами по себе, а в зависимости от того,
что происходит с нами. Лучше ста-
новимся мы — лучше становятся и дети.

Слышу возмущенные голоса: «Вместо
того чтобы призывать к полноценному
воспитанию — и культуры, и нравст-
венности, — он призывает — к чему?
Вы подумайте, к чему он призывает!»

Я не призываю. Я ни в коем случае
не против культуры поведения, я
очень не люблю невежливых людей,
и в конечном счете ненаученный куль-
турному поведению человек постоянно
посягает на других и затрудняет их.
Я лишь утверждаю, что в наших усло-
виях надо отдать предпочтение второ-
му пути. К культуре поведения — че-
рез нравственность.

Воспитание воздействиями — это
пассивная педагогика. Мы наметили в
голове некий курс в виде Образа Ре-
бенка, и теперь все наши действия
определяются этим. Чуть реальный
ребенок отклонится, мы начинаем реа-
гировать. Если бы он следовал по
заданной траектории поведения, мы
бы спали. Мы не замечаем ребенка,
мы замечаем одни лишь его не-
достатки.

Нравственно-духовное воспитание —
это активная педагогика. Мы вызываем
чувство симпатии, пробуждаем добро.
Сами не спим душой и не даем
заснуть душе ребенка.

Педагогика целей делает упор на то,
что ребенок должен знать, должен
уметь, должен понимать. Она говорит
нам: надо, чтобы... Надо, чтобы...

Педагогика средств делает упор на
то, каким путем добиваться этих всем
известных «должен, должен, должен».
Она говорит: чтобы, надо... Чтобы,
надо...

Чтобы дети выросли нравственными
людьми, надо добиваться от ребенка
лишь того, чего мы можем добиться,
не посягая на него. Будет нравствен-
ность — будет все; не будет нравст-
венности — ничего не будет.

Так — получается, а так — нет

СЕМЕЙНЫЙ ЛАД

На наши вопросы, обращенные к тем, кто сумел достигнуть семейного согласия и продолжает его хранить и совершенствовать, откликнулись многие читатели. Их письма мы начали публиковать в № 2 и 4 за этот год. Получается интересный разговор. Письма сугубо индивидуальны (и мы положили себе за правило эту индивидуальность сохранять), а в то же время явно вступают в диалог, иногда даже в спор о самом существовании семейного лада. Еще больше мнений — о способах его достижения. Письма — каждое по-своему — утверждают: семья отнюдь не застывшая форма, каждый раз система отношений отлаживается своя, и всегда иначе. И не остается неподвижной: со временем в чем-то упрощается, а в другом подчас неожиданно приобретает сложность, преобразуется, развивается. Это вечное, непрекращающееся движение.

Фото С. Парсаданова

СИСТЕМА СОВМЕСТИМОСТИ

Здравствуйтесь!

Откликаюсь на вашу статью. Когда мы поженились, у нас уже был ребенок. Мне было двадцать шесть, мужу тридцать три.

Живем мы с моей мамой. С самого начала нашей совместной жизни согласия в семье не было. Мама говорила одно, муж — другое. Я не знала, кого слушать. А своего мнения не было.

Так прошло четыре года. Свою жизнь мы «довели» до развода. Муж не выдержал этой нервной жизни, подал на развод. Нас не развели: я была против, да и маленький ребенок здесь сыграл не последнюю роль.

Так прожили мы около года. Семьи не было. Муж жил у свекрови, я с сыном — у мамы. Муж иногда приходил к нам, встречался с сыном. Постепенно я стала отвыкать от мужа. Но ради сына продолжала с ним встречаться. Для меня же встречи были тягостными. Как-то я сказала об этом мужу. У нас был очень крупный разговор.

Мы решили, что семья должна у нас сохраниться. Неужели двое взрослых людей не могут договориться между собой, как жить в мире и согласии ради собственного ребенка? Почему из-за наших отношений должен страдать сын? Он любит родителей одинаково, мы ему нужны.

Теперь мы вместе живем. Я стараюсь быть спокойной, ласковой, невспыльчивой. У меня есть свое мнение по отношению к мужу. Его в обиду перед своей мамой не даю. У каждого человека есть свои недостатки. И если мы живем одной семьей, то с недостатками другого человека надо считаться.

Скоро у нас будет второй ребенок. Хочу, чтобы он не видел никогда ссор между родителями.

Марина КУДРЯВЦЕВА
г. Челябинск

Дорогая редакция!

Я давно, еще года за два до рождения моей старшей дочери Оли (ей скоро исполнится одиннадцать лет), начала выписывать ваш журнал и, конечно, мой тоже. Всегда с нетерпением жду следующий номер.

Вы задали нам несколько вопросов в конце статьи «Семейный лад». Очень верная и нужная статья, ибо в ней «сквозит» главный смысл всей жизни нашей. Да, да, прежде всего нужно жить в ладу с собой, ладить со своими близкими. Отвечу на ваши вопросы.

1. Вышла я замуж в 1974 году, в мае, муж мой Иван Павлович старше меня на двенадцать лет. Мне тогда исполнилось лишь двадцать. Мы с ним как-то сразу полюбили друг друга, он даже при первой встрече сразу заявил, что мы с ним будем мужем и женой. Привел он меня к себе через неделю после знакомства. Он жил вместе с мамой своей в комнате восемнадцать квадратных метров...

приучен следовать некоторым обязанностям и претендует на некоторые права, прежде всего — чтобы его любили и ценили, чтобы с ним считались.

Еще в младенческом возрасте ваш ребенок усвоил чрезвычайно важное чувство доверия к людям. Именно на его основе у ребенка формируется стремление соответствовать требованиям взрослых, стремление быть признанным. А для того, чтобы взрослые признали тебя хорошим, надо ведь следовать тому, что они считают хорошим, выполнять нормы поведения. В этом стремлении возникают такие нравственные чувства, как совесть, ответственность, долг.

Комплекс этих чувств, сформированных в притязаниях на признание, и определяет представление ребенка о себе самом. Он знает, что надо «иметь совесть» — ведь именно к ней мы взываем, когда малыш набедокурит. Он знает, что значит «должен», «обязан». У него пробуждается чувство гордости или стыда. Он может гордиться не только теми поступками, которые похвалили взрослые, но и своими положительными качествами — смелостью, правдивостью, готовностью поделиться с другими; он уже в состоянии их хорошо осознать. Да и стыдится он не только когда его пристыдили, но и потому, что в своих поступках он увидел трусость, или грубость, или жадность — качества, которые он сам оценивает как недостойные. Нужно только помнить, что «самокритические» чувства малыша нестойки: вспыхнув, они быстро исчезают, отсюда и взволнованная искренность обещаний «Я больше не буду!», и быстрое их забывание.

«Я хороший» — это общее для всех детей восприятие их притязаний на признание. Но мнение о степени этой «хорошести» может быть очень разным. Есть дети, у которых самооценка завышена. Это могут быть вундеркинды, которые реально опередили своих сверстников в развитии, а их родители постоянно подчеркивали это превосходство. А возможно, это просто забалованные дети, которых хвалили и за дело, и попусту. Важно вот что понять: в любом случае малышам, у которых сформировано чувство превосходства над другими, предстоят уже с первых школьных дней суровые испытания. Сверстники ведь тоже притязают на признание и ни за что не потерпят высокомерного поведения одноклассника. Тех, кто «задается», дети не любят — и вам надо, пока не поздно, приглядеться, не формируете ли вы у ребенка ощущение, что он лучше всех».

Не меньше сложностей сулит заниженная самооценка. Она присуща тем, кто в чем-то уступает сверстникам — в умении организовать игру, рассказать сказку или какую-то историю, рисовать или лепить из пластилина. Она может развиваться и у детей, которые, в общем, не хуже других — да только дома их постоянно шпыняют, держат так строго, что у них формируется ощущение — они «хуже». Ребенок же с нормально развитыми притязаниями на признание знает о себе, что он достаточно хороший; но и постоянно проверяет это знание отношением к себе сверстников и взрослых; стремится вести себя так, чтобы подтвердить свои достоин-

ства. Он не чувствует себя самым лучшим, но и ниже всех себя не ставит.

Отнюдь не стоит радоваться тому, что ребенок доволен и тем, что есть, не огорчается, если он уступает сверстникам в ловкости, умениях, сообразительности. Отсутствие «соревновательного начала» — помеха для будущей школьной работы. Чтобы добиться в ней успеха, ребенку надо стремиться стать лучше, сделать что-то совершеннее, научиться тому, что по силам; не надо только думать, что ты лучше всех... Вот такой примерно может быть наша установка по отношению к позиции малыша в школе.

В представление ребенка о себе входит и знание о том, что он мальчик (или девочка). Ребенок шести лет стремится утвердить себя по критериям достоинств своего пола. Мальчик знает, что он физически сильнее девочки; он знает, что вот так «поступают мальчики»; им следует быть смелыми, сдержанными, не плакать, уступать дорогу всем взрослым и девочкам. Мальчик интересуется мужскими профессиями, он уже имеет представление о «мужской работе», сам пытается что-то отпилить, что-то забить — и очень гордится, когда эти его старания замечены и одобрены. Девочка знает, что ей следует быть приветливой, сдержанной, мягкой, терпеливой. Вместе с тем и у взрослых, и у детей в ходу оценки «от прогивного»: «Что ты ноешь, как девчонка!», «Это только мальчишки так бегают!», «Подобными уничижительными сопоставлениями мы стараемся приучить ребенка вести себя в «рамках». Но не укладываем ли наши оценки, не противоречат ли они тем, что в ходу в ребячьем мире? Да и приглядеться стоит: не вызывают ли они «антагонизм»? И самое главное — основные нравственные качества не разделяются на «мальчишечьи» и «девчачьи» — они должны быть присущи в равной степени и тем, и другим.

А что помнит и знает ребенок о своем прошлом, каким представляет будущее? О прошлом — более всего по тому, что рассказали ему близкие взрослые. Есть у него и некоторые собственные воспоминания; и то и другое, в соединении, образует некое его состояние, которое он называет «когда я был маленьким». Это очень важно для психологического самочувствия ребенка: значит, теперь он уже не такой маленький. Раньше был беспомощный, глупыш-малыш. Теперь он уже способен правильно себя вести. Вместе с тем ребенок знает, что самое прекрасное начнется, «когда я вырасту большим...». В будущем он надеется на свершение самых невероятных ожиданий: мальчик одновременно хочет быть космонавтом, охотником и клоуном, девочка — балериной, парикмахером, принцессой и космонавтом. Открывающаяся перспектива жизни становится достоянием ребенка, по-своему определяющим развитие его личности. Конечно же, он сам не сможет удержать в сознании, в сфере чувств свои установки на воображаемое будущее. Для этого нужен взрослый.

Так, если ребенок любит рисовать и у него получаются хорошие работы, нужно поддерживать его в этом увлечении. «Возможно, ты будешь замечательный ху-

дожник, Никита! У тебя щенок получился — как живой! Просто чувствуешь, как он волнуется и рвется во двор... Ты не бросай рисование». Или Илюша, проявляя чуткость ко всем слабым и хворым, решил: «Я буду врачом». Взрослый и тут должен поддержать ребенка. Или Борис, глядя влюбленными глазами на отца, заявляет: «Я буду, как ты, — строитель». Здесь тоже, естественно, надо высказаться: «Замечательно! Ты будешь потомственный строитель!»

Никогда не следует разрушать мечты ребенка о себе в будущем! Даже если они нереальны. Нельзя говорить: «Из тебя ничего не получится!» Этого нельзя говорить и тогда, если вам кажется, будто ребенок ленится, неспособен, невнимателен. Расправляться с его верой в будущее только потому, что он в чем-то провинился, чего-то не умеет, каким-то вашим ожиданиям не соответствует, право же, и безжалостно и, простите, легкомысленно. Вам кажется, что он мал и поэтому — не запомнит, не поймет, сто раз забудет. Как сказать... Именно потому, что он мал, так легко вселить в него тревогу и неуверенность...

Индивидуальные возможности ребенка можно и нужно поддерживать, направляя его интересы не только в завтрашний день, но и в будущую взрослую жизнь. «Ты можешь найти свое счастье в жизни», «Ты можешь найти себя», «Ты можешь стать, как отец» — это не просто абстрактные слова, это внушение надежды. Но это и указание на то, что надо приложить усилия: трудиться, учиться. И самое его близкое будущее — школу — надо дать ему возможность увидеть как будущее светлое, но и требующее труда, усилий, настойчивости, готовности считаться с другими.

В представление ребенка о себе должно входить и знание о своих правах. Известно: прав без обязанностей не бывает, как и обязанностей без прав. Но взглянемся: наш ребенок слышал лишь о своих обязанностях, не так ли? Каждый шестилетка скажет, что он должен делать и как себя вести в разных ситуациях; каждый объяснит, хотя бы и на словах, что такое хорошо и что такое плохо. А права? Попробуйте проверить: понимает ли ребенок, что значит это слово, и относит ли он его в какой-то степени к своей жизни?

Дома и в детском саду мы, взрослые, лишь изредка рассказываем малышам о том, что человечество добилось таких прав для детей, которые представляют им возможность для физического, умственного и морального развития. Конечно же, малыш не может осознать всю глубину своих прав. Но понять, что он, как всякий человек, имеет права, он может — и это поднимает его в собственных глазах, придает ему силы. Особенно утверждают ребенка право на любовь, право на игры и учение. Это конкретные и понятные для малыша права. Он любит своих близких, особенно маму и папу, и это его право — иметь и любить своих родителей. Родители любят своего малыша, и в этом его право — быть любимым. Игра так естественна для ребенка, и в этом его право — играть. Важно, чтобы он знал и помнил, что

ского осуществится еще одно его право — учиться.

А как быть с обязанностями? Ребенок в шесть лет знает уже, какие из них относятся к нему, и понимает в какой-то мере, почему, для чего и зачем нужно вести себя тем или иным образом. А уж объяснить это может очень разумно! Но знание норм поведения — еще не все. У ребенка в практике общения со взрослыми и сверстниками должны сложиться привычки правильного поведения. Привычка сильна не правилом, в ней воплощенным, а прежде всего чувством; когда ребенок действует, нарушая норму, которую он уже вжил, это вызывает у него тревогу, ощущение дискомфорта.

Шестилетний ребенок может быть вежливым, осознавать это и радоваться, какой он хороший. Здесь, однако, важно правильно чувствовать мотивы, по которым он ведет себя вежливо. В одном случае он может действовать по велению сердца, в другом — по долгу, в третьем — может «работать на публику», чтобы взрослые сказали: «Ах, какая хорошая девочка!» Именно ради такой оценки ребенок может нарочито демонстрировать свою воспитанность. В то же время вежливые формы поведения ребенок может использовать как ключ к решению своих ситуативных проблем, как «волшебное слово», которое открывает дверь ко многим радостям жизни. Сознывая чары вежливого поведения, он может успешно эксплуатировать доверие своих близких. Одна девочка в шестилетнем возрасте постоянно обращалась к своей маме следующим образом: «Мамочка, извини, пожалуйста! Я тебе не помешала? У меня к тебе просьба... Если тебя не затруднит, то дай мне, пожалуйста...» (далее следовала просьба). Умиленная и довольная своим ребенком мама не могла устоять, а девочка преисполнялась гордости: ведь это она распоряжалась мамой! Но среди шестилеток есть и такие дети, которые ориентированы на сам поступок и неодобрительно относятся к притворству других. Эти дети в самом нравственном поступке черпают для себя удовлетворение. Именно здесь нравственное развитие идет верным путем, именно здесь ребенок формирует у себя правильное представление о том, каким надо быть в этой жизни.

Хорошо, если ребенок уже выбрал для себя верную позицию — следовать нравственным образцам и социальным правилам для пользы других людей. Именно такая позиция дает ему возможность занять достойное положение и в школе, среди одноклассников. Корыстный, хитрый, эгоистичный ребенок будет обязательно разоблачен сверстниками. Это нам шестилетние дети кажутся маленькими и «непонимающими», а сами они прекрасно чувствуют истинные мотивы поведения друг друга и сурово оценивают все «некачественное», притворное. Поможем же ребенку еще до школы не только разобраться в себе самом, но и исправить недостатки, которые мешают ему строить отношения со сверстниками и с первым учителем! Но прежде надо нам самим призадуматься: а мы видим их, эти недостатки?

ШКОЛА ЧТЕНИЯ

ЧИТАТЕЛЬ В КОЛЫБЕЛИ

И. УСАЧЕВА,
кандидат
психологических наук

Беседа первая

Дорогие родители! Мы начинаем публикацию бесед под рубрикой «Школа чтения». Ага, догадаетесь вы — значит, это для тех, чьим детям «от пяти и старше»? Или нам посоветуют, как учить читать маленьких: говорят, это тоже теперь в ходу... Нет, намерения нашей «школы» гораздо шире — мы надеемся, что она окажется полезной и маленьким, и взрослым.

С детским чтением у родителей немало забот. Одних беспокоит, что малыши еще до школы становятся «книгоглотателями» — а вдруг им будет неинтересно учиться, возникнут проблемы с дисциплиной? Других, наоборот, заботит, как сделать книгу увлекательной, ибо они не замечают у своих детей подлинного к ней интереса.

Проблем здесь действительно очень много.

Верно: ребенок может стать читателем в полном смысле этого слова, только хорошо владея техникой чтения, когда она становится не целью занятий, а средством познавательной деятельности. Поэтому нередко с обучения чтению и начинаются старания родителей, на нем и заканчиваются.

Однако вот беда: ребенок читает гладко, а к книге не тянется — нет вкуса к самостоятельному чтению.

Какая из этих задач «первее»? Что легче сделать: научить технике чтения или сформировать устойчивую потребность в книге как средстве узнавать новое об окружающем мире?

Думаю, родители согласятся с нами, что основное — именно формирование у детей подлинной познавательной потребности и «раскрытие» перед ними неисчерпаемых возможностей ответа на эту потребность, которые дает книга. А может быть, у вас другая точка зрения? Выскажитесь!

В мировой педагогической практике появился термин «фактическая неграмотность». Он вот что обозначает: подростки, юношество и взрослые, умеющие читать, владеющие техникой чтения, фактически не читают, не испытывают в этом внутренней необходимости. В библиотеках падает число абонентов. На место основного источника информации — книги — приходят другие: телевизор, радио, магнитофонные записи, обычные и видео.

Реальна ли для нас эта опасность?

Судя по родительским письмам и жалобам, вполне реальна: многие сетуют на то, что дети чтению предпочитают телевизор.

Однако возникает еще вот какой вопрос: сможем ли мы научить их быть вдумчивыми, квалифицированными и активными читателями, если сами не являемся таковыми в полной мере? Думаю, ответ очевиден: только поставив перед собой задачу овладения приемами эффективного чтения, мы сможем и наших детей вовлечь в этот интереснейший процесс самосовершенствования. И только тогда мы, родители, сможем сознательно руководить становлением чтения у наших детей. Справедливо и обратное: обучая наших детей эффективно читать, мы и сами кое-чему подучимся, сможем повысить свою читательскую квалификацию.

Для начала зададим себе странный на первый взгляд вопрос: а что такое, собственно, «умение читать»?

Конечная цель чтения — понять то, что прочитано (хотя гоголевский Петрушка и думал иначе...). А поскольку целостные тексты состоят из отдельных слов, предложений (фраз) и абзацев, то такое понимание складывается из следующих этапов:

- понимания отдельных слов;
- понимания отдельных предложений;
- понимания логических и смысловых связей между отдельными предложениями и на этой основе понимания того, что в книжном деле называется абзацами, а у лингвистов — сверхфразовыми единствами;
- понимания логических и смысловых связей между этими единствами и на этой основе понимания смысла всего текста.

А если текст не понят? Не будем касаться деликатной темы — случается ли это у нас с вами, но что в жизни школьника такое бывает — никто спорить не станет. Тогда чтение как действие не получило своего логического завершения, и требуется использование специальных приемов, таких, как постановка вопросов к тексту, выяснение значения непонятных слов, составление плана и т. п. С их помощью, будем надеяться, удастся добраться до сути.

Но вот ведь какая неожиданная мысль: чтобы понять текст, вовсе не обязательно его прочесть. Его можно услышать!

Как видите, кое-что мы нашли для решения вполне практической задачи — как

дов, и она стала придумывать для своего лагеря коллективные дела. Однажды весь лагерь вязал «шарф дружбы». Каждый отряд — свою часть нитками своего цвета. И даже неуемные тринадцатилетние футболисты терпеливо ковыряли спицами. На выставке работ кружка шарф занимал целую стену.

Но такие коллективные дела были лишь кампаниями. И Зоя Александровна решила вести кружок «Умелые руки».

Мир переполнен красотой — в этом Зоя Александровна была уверена, но как донести эту красоту до ребенка? Просто внушать: «Ах как красив солнечный закат!» — мало, надо, чтобы ребенок не только видел прекрасное, но и сам трудился над его созданием. Тогда он будет строить мир вокруг себя по законам красоты.

Новым взглядом она стала рассматривать все, что попадалось на глаза: шишки, помятые теннисные шарики, конфетную фольгу, съездившуюся кожуру каштана, засохшие былинки, крышки от молочных бутылок... Кружок «Умелые руки» начал работу. Скоро Зоя Александровна даже перестала составлять списки. Потому что в кружок ходил весь лагерь. После «тихого часа», едва замирал последний звук горна, гаревая дорожка, что вела к домику на горе, где размещался кружок, стонала под множеством ног. Это что есть мочи бежали кружковцы, чтобы успеть как можно больше поработать над своей игрушкой. Каждый школьник увозил из лагеря сделанную своими руками поделку. К выставке в конце смены готовились и коллективные работы, ошеломляющие посетителей фантазией. Сделали огромного индюка. На его хвост понадобилось более сотни перьев. Перья из фольги методом «малой чеканки» делал каждый отряд, а самые преданные кружковцы мастерили голову и туловище. Тридцать три богатыря бодро выходили из пены морской. На деревянном панно отрешенно курили трубки узкоглазые ненцы, олени с нартами терпеливо стояли у чумов, и отблески северного сияния осеняли людей и животных особым покоем Крайнего Севера.

Однажды, проходя мимо кабинета начальника лагеря, Зоя Александровна увидела в приоткрытую дверь понурые мальчишеские фигуры. Из диалога она поняла, что мальчишки лазали по тумбочкам в дежачьих комнатах, брали безделушки, а потом дразнили владелиц, за что им сейчас грозило отчисление из лагеря. Уловив нотки колебания в голосе начальника лагеря, Зоя Александровна как бы ненароком протиснулась в дверь, извинившись, изложила к стати просьбу написать отношение на молокозавод, чтобы лагерю выделили бракованную фольгу. Потом, грозно глянув на мальчишек, добавила:

— А вы чего здесь стоите без дела? — И помягче: — Мне нужны помощники. Дело срочное и сугубо мужское. Пойдемте за мной.

Она привела воспрянувших духом хлопцев в свой кабинет. На столе лежало стекло, а рядом стояли фигурки хоккеистов.

— Мы делаем макет хоккейной площадки. Стекло — это лед. Хоккеистов ребята сделали. Почти все готово. Вот только я не знаю, как правильно расставить игроков на поле: где должны быть нападающие, где — защита. И вообще, честно говоря, не знаю даже, сколько их должно быть в каждой команде.

— Ну уж, — усомнился один, — это-то все знают...

— Ой, не говорите! — замахала руками Зоя Александровна. — Это молодежь разбирается. А я по телевизору хоккей не смотрю, глаза болят.

Один из мальчишек оказался неплохим художником. Он взялся расписать лица игроков. Другой сказал:

— А я сплету сетки для ворот. Меня дед научил, мы с ним вместе сети вязали...

Через два дня макет, изображавший хоккейную баталию, был готов. А еще через два дня открывалась выставка работ кружка. Как раз в «родительский день», последний перед закрытием смены.

Через несколько лет Зоя Александровна перестала ездить в лагерь. Изменились семейные обстоятельства: серьезно заболел внук. Лето необходимо было проводить дома. Но без ребят, без их шумных восторгов по поводу самой незамысловатой поделки, сотворенной из двух шишек, — а детей удивить очень легко, потому что они сами этого жаждут, — Зоя Александровна не могла. И начала она руководить кружком в Доме пионеров. Проводила на работе вдвое больше времени, чем полагалось, отмахиваясь от традиционных в таких случаях шуток родных и коллег: мол, давай поставим тебе на работе раскладушку. Но состояние здоровья заставило уйти и оттуда.

Зоя Александровна стала приходить в школу, где учился ее внук. Она помогала учителю в проведении уроков труда, вела в классе свой традиционный кружок, помогала и в работе группы продленного дня.

...Вот Зоя Александровна объясняет ребятам, как сделать из природного материала забавных зверушек. Вещи в ее объяснении оживают, как в сказках Андерсена, где самые обычные бытовые предметы: кухонный горшок, штопальная игла, серебряная монета — переживают удивительные приключения. Ненавязчиво преподносится детям мысль: окружающий мир не только красив, но и очень целесообразен, в нем ничего не должно пропадать зря, надо лишь понять эту целесообразность, а понимание дается только умелым.

Дома у Зои Александровны на шкафу, высоко под протолком, — птица, похожая на чайку, раскинула в полете крылья. Когда-то птица была обгоревшей головешкой, торчавшей из полупотухшего костра. Тогда саял дождь, капли стекали с головешки и пропадали в россыпи углей. Зоя Александровна сразу увидела контур упругих птичьих крыльев. Она достала птицу из костра, дома срезала ножом обгоревший слой дерева, почистила наждачной бумагой. Снизу крылья у птицы оказались с коричнева-

той подпалиной, сверху — молочно-белые. Казалось, она живет в квартире, только что спланировала на шкаф и сейчас сложит крылья, чтобы отдохнуть. Птица-феникс, возродившаяся из пепла, — вот что значит для Зои Александровны эта чайка.

Зоя Александровна раньше и не подумывала, что, идя с авоськой в магазин, будет замечать по дороге: ага, из этого сучка вполне можно сделать змею, такого трогательного маленького ужики, впервые вылезшего на солнце...

Наверное, Зоя Александровна не менее успешно могла бы вести танцевальный кружок — она и на пенсии подвижна и легка на ногу, в компании и сейчас спляшет и станцует, чиниться не станет. Она могла бы петь с детьми, аккомпанируя на любом музыкальном инструменте. В конце концов кружок шитья и вязанья — дело тоже крайне нужное, а в этих делах Зоя Александровна просто виртуоз. Но в выборе дела она руководствовалась мерой ответственности, которую сама на себя возложила. Ее кружок — для всех абсолютно, в том числе и для мальчишек, которых труднее занять делом, чем девочек — рукодельниц и певуний. В этом проявился ее незаурядный материнский дар.

Выросли и вышли в люди дети. Сын — художник-дизайнер, работает в Москве. Он не стал продолжателем отцовской профессии. Он пошел по следам отцовской мечты. Самым ярким воспоминанием его детства оказалась фраза, повторяемая отцом: «Я бы пошел растирать краски большому художнику...» Но было в его выборе что-то и от материнских затаенных в молодости мечтаний. Так в глубине души считает сама Зоя Александровна.

Выбор дочери более земной. Она, как и мать, стала инженером, работает на том же заводе.

Внуки — те совсем еще мальчишки, их пристрастия меняются чуть ли не еженедельно, а вот внучка Дина — сложившийся художник. Ее рисунки, гравюры, керамика обращают на себя внимание тонким вкусом и изяществом. И во всех трудных случаях для нее главный советчик — бабушка.

В эти годы, работая с ребятами, Зоя Александровна, как и прежде, обязывала и обшивала всю семью, пекла на праздники пироги. Ее дом стал еще уютнее. Появилось много новых друзей. Когда я была в этом доме последний раз, я заметила исчезновение золотоволосой итальянки в овале лиственной гирлянды. Итальянку подарили. Такова судьба многих рукотворных вещей в этой семье. А Зоя Александровна, как всегда, душа дома. Она молода, эта душа.

— Знаете что, — как-то раз сказала она чуть смущенно, — мне до сих пор хочется быть красивой, носить нарядные платья. Иной раз стыдно делается. Посмотрю: мои сверстницы в платочках и домашних тапочках. А у меня — прическа, и брошка, и туфли на каблучке. И снимать жалко...

г. Коломна
Московской области

ПЕДАГОГИКА ДЛЯ ВСЕХ

главы из книги

Симон СОЛОВЕЙЧИК

Начало публикации в № 4, 5
и 6 за этот год

ПРОСТО ЛЮБИТЬ?

Матвей наш детсадовский, и притом из честных. На вопрос о любимых кушаньях он отвечает: «Котлеты, компот, картошка и еще макароны».

Сегодня дома на завтрак макароны. Мы с ним вдвоем. Он тычет вилкой лениво, он набросал вокруг тарелки. В детском саду ему сделали бы сто замечаний, но я молчу. Он показывает самому себе, что он свободный человек: как хочет, так и ест. А я его сегодня не воспитываю, он у меня как гость, у нас выходной — и от воспитания выходной. У меня нет страха за его будущее — а вдруг он вырастет и всю жизнь будет есть неаккуратно? Не будет! Я знаю, я чувствую, я верю — все будет с ним хорошо! Некоторые педагоги советуют сажать детей до пяти лет за отдельный столик, потому что не всякий выдержит, когда в тарелку лезут пятерней (и хорошо, если в свою, а то ведь и в чужую); не всякий это выдержит, но ведь и нельзя, чтобы завтрак сопровождался бесконечными «Ешь аккуратнее! Ты почему все разбросал? Ну что же это такое! Вот, опять пролил! Позавтракать спокойно нельзя! Сейчас ты у меня получишь! Сейчас кое-кто у меня схлопочет!» Не в таких ли завтраках, обедах и ужинах с острой приправой в виде попуканий и угроз закладывается будущая язва желудка? Воспитание должно быть антиязвенным.

Но и отдельно мальчика не посадишь — он год будет возиться. И чтобы не портить воскресное утро замечаниями и ссорами, я завожу речь о дяде Сереже, моем новом знакомом, — он и конструктор ЭВМ, и сочинитель сказок. Мы все давно ждали его в гости, и вот он сегодня впервые придет к нам.

Но мальчик настроен все делать наперекор. Что-то, видимо, я не так сказал ему, какое-то раздражение он все-таки уловил в моем голосе, и вот следует мщение:

— Я не хочу, чтобы дядя Сережа приезжал к нам, — вдруг объявляет он, рассматривая макаронину на свет.

— Почему?

Подумал. Не сразу ведь придумаешь причину. Нашел.

— Потому что у нас тесно. У нас такие маленькие комнаты.

И вправду, не хоромы у нас, но все-таки дядя Сережа как-нибудь поместится. Я хотел было сказать: «Не болтай глупостей!» — но сдержался, решив, что это вовсе не глупость. Пойди и придумай такой необыкновенный довод! Мне бы обнять, поцеловать и похвалить мальчика, заодно превратив все это в шутку. Но я возражаю серьезно:

— Мы же договорились с дядей Сережей. Все должно быть честно.

Он проглотил макаронину и задумчиво сказал:

— Я тебя ненавижу.

Вот те раз!

И так все время. Во мне словно двое воюют. Воспитатель и просто человек. Любящий и раздражающийся. Любовь к мальчику борется с раздражением.

А говорят, не нужно никаких наук о воспитании, никаких книг о воспитании — надо просто любить детей.

Культ просто любви весьма распространен в наши дни. Слушайся, дескать, своего сердца, и оно не подведет.

Подведет, еще как может подвести! Уход за ребенком требует такого сосредоточения и напряжения, что его далеко не каждый выдерживает. За всеми этими тягучими завтраками, макаронами, сборами на прогулку любовь теряется.

Вот и меня в то утро, когда должен был прийти дядя Сережа, словно раздирало на части. Старая, древняя бытовая любовь была возмущена, все кричало во мне: «Да что же это такое? Пятилетний пацан, мой собственный сын, заявляет мне: «Я тебя ненавижу», — а я его должен любить?»

А новое чувство, постепенно зарождающееся во мне, еще слабое, еще вынужденное отстаивать себя, это новое чувство помогает мне искать выход. «Все было — этого еще не было, — говорю я себе. — Но ничего страшного... Услышал где-то. В детском саду и не такое услышишь. Обидеться? Обидно, конечно... Но ведь я люблю мальчика, — говорю я себе, — и ведь на самом-то деле я не обижен, не чувствую обиды. Я люблю его, и ему не обидеть меня ни за что. Притвориться обиженным из педагогических соображений? Чистая глупость. Превратить все в шутку? Но ему не до шуток, он ненавидит».

И самым спокойным из всех серьезных своих голосов я интересуюсь, за что же он меня ненавидит. Чистой сердечностью и невозмутимостью — вот что мне нужно в голосе. Кажется, удалось, поскольку он объясняет деловито:

— Потому что ты хочешь, чтобы дядя Сережа пришел, а я не хочу.

Снова вскипает во мне раздражение. Снова побеждает прежняя, абстрактная, любовь! Я люблю сына, но я люблю хорошего мальчика, а не капризного, не такого, у которого на каждом шагу «хочу» да «не хочу». Людей, постоянно повторяющих: «я люблю», «я это не люблю», «хочу», «не хочу», — таких людей я терпеть не могу.

Но ведь пятилетние буквально сотканы из этих «хочу» и «не хочу». Станет старше — пройдет само собой, а одергивать и поучать еще опаснее. Я видел детей, которых в пять лет отучили говорить «я хочу», а в пятнадцать схватились за голову: «Он ничего не хочет! Его ничего не интересует». А в двадцать пять и вовсе были в ужасе: «Что делать? Ему ничего в жизни не нужно...»

И вот новая моя, человеческая, любовь, кажется, побеждает:

— А мы его во дворе встретим, дядю Сережу, — удалось придумать мне. — Если у нас тесно, мы подождем его во дворе.

Ура! Его величество согласилось на такой шаг. Я чувствую себя счастливым. А что делать? Кто скажет, как надо поступать в таких случаях? Или еще сложнее вопрос: кто скажет, что должен был делать, говорить и чувствовать я — такой, какой я есть?

Уверен в одном: я не укрепил случайно вспыхнувшее зло в душе мальчика — и оно улетучилось. Я победил. Не мальчика, нет! Победил зло. В это утро в мире зла стало на один атом меньше, чем могло быть.

Но так ли всё? Правильно ли я поступил? Я рассказал этот случай в газете, и читательница из Кемеровской области Елена Михайловна Елисеева написала мне, что я не прав, что ребенок в это утро понял одно: можно говорить «ненавижу» в любое время, и если кто-то обидится, то ребенок удивится и не поймет, почему человек обиделся. «На месте отца я бы обиделась сразу, — пишет она, — но сознательно, и доходчиво объяснила бы сыну, что нельзя говорить «ненавижу» без особой причины, ненавидим мы сильно плохих людей, например фашистов. Это очень страшное слово «ненавижу», хорошего человека оно может обидеть, а ты понимаешь, как это — обидеть? Тебе было когда-нибудь обидно? Вот видишь, так и мне обидно. Мне кажется, сразу надо было пресечь это. А отец промолчал, и слово это не исчезло, оно только застыло».

Вот случай показать, что такое разноречивые педагогические веры.

Сначала кажется, что Елена Михайловна совершенно права и возразить ей нечего. Все ее доводы убедительны и вызывают уважение. Но права она по-своему, в своей логике, в своей вере.

А я верю, что мир в то воскресное утро был дорожее всего и что если я какое слово мальчика начну принимать как предлог для поучения, то мне придется поучать его с утра до вечера. Пусть

но 9 / 87-

манистик, с которыми прибывают в дет-
выделяется одна: «Обла-
откры-
ных

даже и ласковым голосом, но поучать. В конце концов мои поучения станут надоедливыми. И однажды, когда придет минута сказать решительное слово и нужно будет, чтобы мальчик услышал его и послушался, у меня такой силы влияния не останется, я всю ее истрочу на поучения по мелким поводам. Поучения, как антибиотики: они лечат поначалу, а потом вирусы привыкают к ним.

Я думаю, что мальчик в пять лет, сказав «ненавижу», уже знал, что это обидно, он сознательно хотел обидеть меня, чтобы добиться своего, своей цели, и если бы я показал ему, что обиделся, то и вышло бы так, как он хотел. Я показал бы ему, что, обижая человека, можно иногда и добиться своего. Я дал бы ему урок обиды, показал бы, что одна из возможных человеческих реакций на чужой поступок — это обида. Но обида — беспомощная реакция, самое слабое средство, я не хочу его учить обижаться. Я показал ему, что можно выработать и другую реакцию, можно поискать путь к согласию — мы стали искать его и нашли. Я учил его быть миролюбивым.

Я считаю, что, обидевшись, я отошел бы от мальчика, а мне важнее всего, чтобы не было между нами ни рва, ни канавки. Пока мы вместе, я могу влиять на него, а если я обиделся, отступил, отвернулся (обиделся — это отвернулся, как маленькие девочки отворачиваются и трут глаза кулачками: «Я на тебя обиделась!»), если бы я отвернулся, то мои возможности повлиять на ребенка уменьшились бы.

Я уверен, что, произнеся сердитое слово «ненавижу», мальчик все-таки не до конца еще понимал его серьезность, иначе (я его знаю, своего мальчика) он бы его не произнес. Сказал — и забыл. Мог бы и похуже что-нибудь сказать. Но если я это дурное слово проглочу, не заметив, если ничего не произойдет, то спустя какое-то время мальчик и сам перестанет пользоваться сильными словами, ведь не в безвоздушном же, не в безлюдном пространстве он живет. А если бы я сконцентрировал его внимание на дурном слове, то он навсегда запомнил бы его, оно укрепилось бы в его сознании, и мальчик знал бы, что при случае можно воспользоваться этим словом, — он видел бы, какой эффект оно производит.

И я не верю в педагогику пресечения («сразу надо было пресечь это»). Чуть что — пресечь! Я больше верю в педагогику противопоставления: злу противопоставляется добро. Я уверен, я верю, что мальчик отметил в своем сознании, как я отреагировал на сильное слово, на попытку обидеть, и он стал чуточку лучше, мой мальчик. Да и я, признаюсь открыто, любовью победив обиду, почувствовал, что я тоже стал лучше, и вот это мое незаметное, тонкое, неуловимое движение к лучшему — но движение! движение! — несомненно передалось и мальчику, иначе он ни за что не согласился бы на мое довольно глупое предложение встретить дядю Сережу во дворе. Ведь мальчик пошел мне на встречу, он словно извинился передо мной, и насколько такое извинение до-

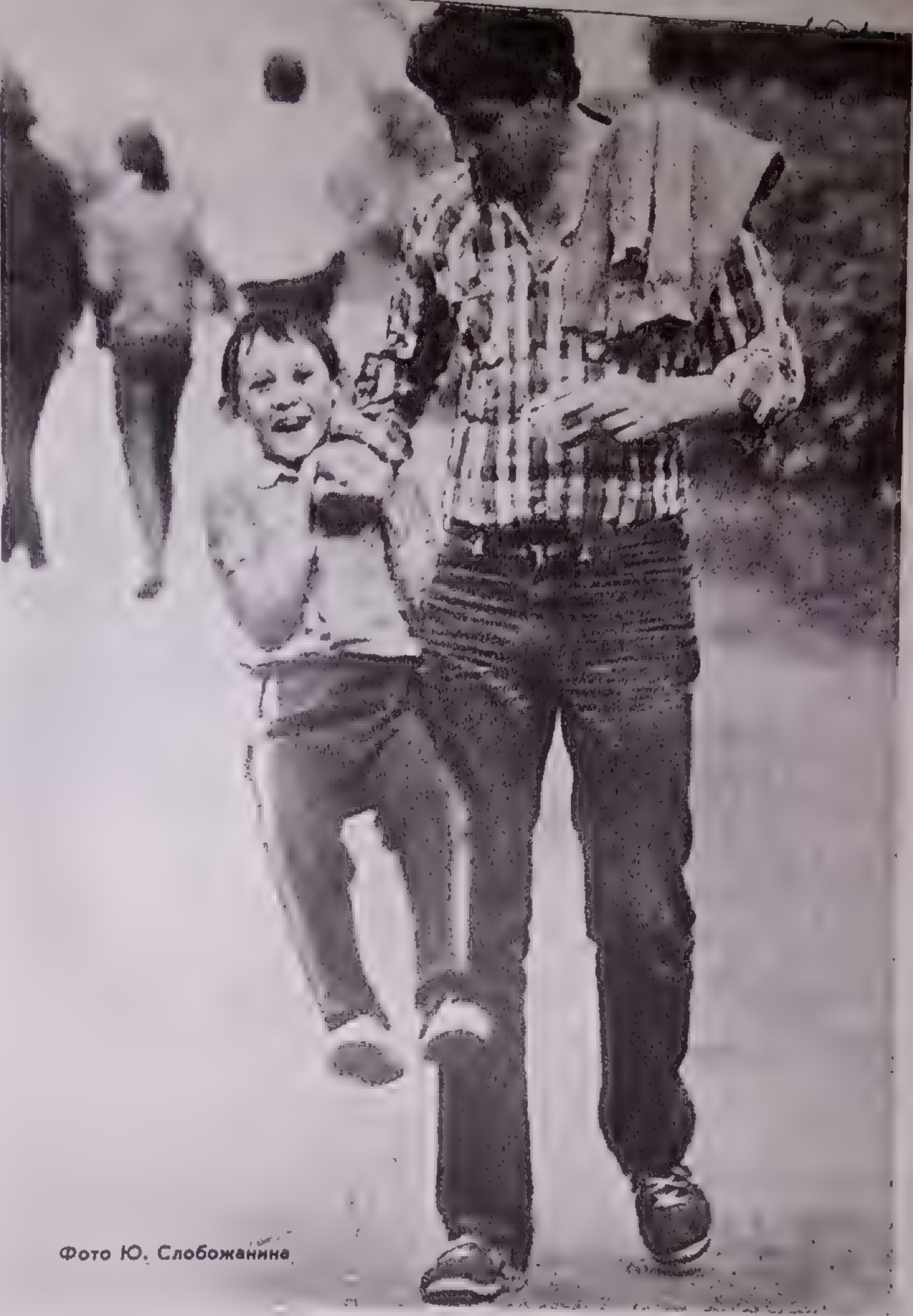


Фото Ю. Слободжанина

роже того, к какому я мог бы его принудить, если бы потребовал: «Ты меня обидел, проси прощения! Не хочешь? Не будешь? Упрямый мальчишка! Становись в угол!» И потом из угла услышал бы тягучее, душевно-ленивое: «Я больше не буду...» А потом пришел бы наш гость, и мы натянуто улыбались бы ему и изображали хозяев, чувствуя враждебность друг к другу. Я — потому, что маленький мальчик посмел сказать мне «ненавижу», мальчик — потому, что я устроил скандал по пустякам.

А к тому же — отчего это никогда не приходит нам в голову? Он маленький, он бессилен передо мной. Я могу делать что хочу: звать в гости дядю Сережу, не звать в гости дядю Сережу, а мальчик никаких прав не имеет. От этого можно и возненавидеть! И отчего не приходит нам в голову, что, когда мальчик говорит нам: «Я тебя не люблю», «Я тебя ненавижу», — то он не только повторяет чужие, а может быть, и наши собственные слова (не говорили

ли мы ему: «Я тебя не люблю!» — а?), он и в самом деле ненавидит. Он маленький, его чувства сильнее наших! Прочитав ему нотацию о том, в каком случае надо употреблять слово «ненавижу», я бы поучил его, как словами прятать чувство. Хороший ли это был бы урок? Это был бы урок вежливости, не спорю, но урок чувства — дурной, а чувства в этом возрасте важнее вежливости. У мальчика сильный характер. Когда он любит, он умирает от любви, когда он ненавидит, он кричит «ненавижу!». Что ж! Я не должен его ломать, но я не должен и поощрять его ненависть, его злобные чувства. Я не могу искоренить их в один миг — я могу противопоставить им добро, могу освободить мальчика от злого чувства, если оно было. Елена Михайловна победила бы дурное слово, а я, мне кажется, победил дурное чувство.

Если мальчик произнес злое слово просто так, я не должен заострять его внимание на этом слове.

Если мальчик хотел меня обидеть, не должен поддаваться и обижаться. Если мальчик ненавидел меня, я должен помочь ему справиться со своим чувством, сделать так, чтобы он сам победил его.

Но главное в этой истории заключается в следующем. Мама Елена Михайловна с ее педагогическими убеждениями, с ее педагогической верой должна поступить так, как она предлагает, — и она будет права. Она не может принять мой совет и поступить так, как предлагаю я, потому что мой вариант ответа, но без веры в него приведет к худшему, а не к лучшим результатам. Ведь это лишь кажется, будто я попустительствовал мальчику, нет, я действовал, я сильно потрудился в ту минуту.

А Елена Михайловна, если бы она поступила, как я предлагаю, пошла бы против себя, против своих убеждений, и вышло бы, что она просто промолчала бы, проглотила обиду. Вышло бы то самое попустительство злу, против которого — и в этом мы несомненно согласны — мы вместе восстаем, и я, и незнакомая мне Елена Михайловна, и почти все люди.

Конечно, я не произнес в уме и десятой доли тех фраз, которые были здесь для наглядности воспроизведены в виде доводов и рассуждений, но всё же эти фразы, эти мысли и доводы жили во мне, их подсказывала моя педагогическая вера. Но и я, разумеется, не могу принять вариант Елены Михайловны — он возмущает меня точно так же, как возмущает ее мое поведение.

Такова педагогика. В каждом слове, в каждой интонации, в каждом самом маленьком поступке отражаются все наши убеждения. В любом слове — вся педагогика во всем ее объеме, и потому, чтобы суметь сказать ребенку толковое, воспитательную силу имеющее слово, нужно выработать в себе эту сильную, эффективную педагогику, сознательно обновить свою педагогическую веру.

...

...А дядя Сережа все-таки пришел к нам в гости, приехал на велосипеде диковинной марки и раскраски. Он рассказывал детям во дворе сказку о том, как на птичьем рынке купили живую летающую подушку, он дарил детям апельсины из авоськи, предвзвешенно вырезав перочинным ножом на каждом апельсине веселую или грустную рожицу. И вечером, укладываясь спать, мальчик сказал, что он очень любит дядю Сережу.

— Я его всегда знал, — сказал он.

Я почувствовал ревность, но подавил ее. В конечном счете не обязательно, чтобы мальчик любил родителей, — любил бы он кого-нибудь. Бывает и безответная любовь, надо быть готовым и к этому. Лишь бы он любил кого-нибудь! Был способен любить!

Тоненький стебелек детской любви — любви к отцу с матерью, к чужому человеку, к кому-нибудь... Вдумаемся: ведь все, что в мире есть хорошего,

в конечном счете вырастает на этом стебельке.

...

Наши усилия должны быть направлены не на ребенка, не на себя, а на главное — на отношение к ребенку. Человек меняется не от манипуляций, которые с ним проделывают, не от воздействий, а только от собственных душевных движений, возникающих в его отношениях с людьми. Антуан де Сент-Экзюпери писал, что человек — это узел отношений. Еще раньше А. С. Макаренко говорил, что советская педагогика — это педагогика отношений.

Подлинное средство воспитания — в нас самих, в нашем сердце. Оно действует, оно воспитывает, повторю, двадцать четыре часа в сутки. Мама на работе, сын в школе или во дворе, но отношение матери к сыну оказывает влияние постоянно.

Учителя-профессионала можно научить, каким голосом говорить ребенку «иди сюда», показать ему оттенки в интонациях, выработать технику поведения с ребенком. Но ни в какой книжке не опишешь эти тысячи оттенков интонации, тысячи оттенков во взгляде, никак не научишь смотреть на ребенка добрыми глазами! Все эти мелочи, из которых и состоит работа воспитания, сами собой находятся, когда изменяется наше отношение к ребенку.

Чтобы понять, насколько важно отношение к ребенку, рассмотрим вопрос, который очень часто задают родители: почему в одной и той же семье вырастают разные дети?

Потому что родители, сами того не замечая, по-разному относятся к каждому из своих детей. Незначительные врожденные различия ведут к незначительной разнице в отношении. Да и сами родители в двадцать лет относятся к детям не так, как в двадцать три года, ко второму ребенку не так, как к первому. «С первыми детьми всегда мудрять», — говорится в «Войне и мире» Л. Толстого.

Мне рассказывали о доме сирот. Вечер, крошечные детки в кроватках. Один сидит насупившись, другой возится с игрушкой, а третий, когда воспитательница вошла, протянул ей руки. Воспитательница взяла на руки ребенка, именно того, кто потянулся к ней. Она ходила с ним по комнате, разговаривала с другими ребятами, а этого держала на руках. Прижимала к себе. Все от рождения воспитывались в одинаковых условиях одними и теми же людьми, но чем-то этот ребенок чуть-чуть выделялся. Его чаще брали на руки, он сам научился протягивать руки, его стали брать еще чаще... Пройдет два-три года, и будет казаться, что этот ребенок от рождения добрый и способный, а другие — от рождения угрюмые и темные дети. Отношения — как усилитель. Маятник раскачивается: чуть не такой ребенок, чуть не такое отношение к нему, и ребенок развивается по-другому, вызывая новые различия в отношении к нему. Родители думают, будто относятся к детям одинаково, они не замечают

разницы во взглядах и жестах, не замечают того, как одного похвалили, а другого похвалили чуть-чуть сильнее. Так и получаются разные дети. Судьба ребенка зависит от отношения к нему.

Человек — это способности плюс отношение к людям, к делу, к жизни; если я хочу вырастить человека для человека, я и должен относиться к ребенку как к человеку, и никакого другого способа справиться с задачей нет, все другие способы — обман.

Только не надо думать, будто, если я стараюсь, все делаю для ребенка, отдаю ему лучший кусок, боюсь за него, — значит, я хорошо к нему отношусь. Чтобы отношение к ребенку воспитывало, оно должно быть богатым и сложным чувством. Не просто любовь, а богатое отношение.

Часто говорят об авторитете в воспитании. Без авторитета трудно. Но совершенно невозможно воспитывать, если ты не вызываешь симпатии у ребенка, раздражаешь его одним своим видом или голосом. Авторитет необходим руководителю завода — пришел и преодолел предубеждение, завоевал авторитет. Симпатию вызывают, пробуждают, симпатия — собственное чувство ребенка. Без авторитета воспитывать трудно, но можно. Без симпатии воспитывать совершенно невозможно, это исключено, тут и разговаривать нечего. Раздражительный отец еще может что-то дать ребенку, раздражающий ничего не даст.

На каждого ребенка есть какой-то идеальный способ воспитания. И каждый из взрослых, сложившихся людей может воспитывать только одним способом. В школе это обстоятельство скрыто: на любого мало-мальски способного учителя найдется достаточное число мало-мальски пригодных для него учеников (и наоборот). Но в семье, где один на один, и нет выбора, и некуда друг от друга деться, — в семье педагогическая несовместимость иногда приводит к драматическим последствиям. Все — и родители, и дети — чувствуют себя виноватыми или, что еще хуже, виноваты друг друга, причем проблема, как правило, переводится в моральный план. Человек не справляется с воспитанием и не может справиться, а ему говорят, что он не выполняет свой долг.

Подумаем о том, что нам подвластно, — о нашем отношении к детям. Если мы переменим свое отношение к ним, то, быть может, и они станут терпимее к нам, и мы найдем тот единственный способ воспитания, который и нам доступен, и детей захватывает.

Каждому человеку, сколько бы ему ни было, хоть полгода, нужно, чтобы его считали человеком. Считайте человека за человека, и он будет благодарен вам и рано или поздно пойдет вам навстречу. Считаете человека за человека — больше для воспитания ничего не нужно, здесь — правда, вся правда и только правда.

Ребенку говорят:

— Будь человеком!

Слышу в ответ детский голосок:

— Я согласен! Но прошу считать меня человеком!

Этот человек? Придумывая ему вопросы, ребенок рассуждает примерно так: «Наверное, этот чужой дядя спросит про меня самое главное. А самое главное, что обо мне захотят узнать, — это...» Три четверти вопросов взрослого называют вопросы о школе: «Учишься ли ты в школе?», «В каком ты классе?», «Хорошо ли ты учишься?» и т. п. Шестилетние школьники предсказывают такие вопросы почти в четыре раза реже. Следовательно, они не считают свой статус ученика, школьника такой уж значимой характеристикой. Есть куда

У шестилетних детей «отметочная психология» складывается очень легко. Поэтому упоминаний об отметках не должно быть не только в школе, но и дома. Это важно еще и потому, что их подлинный смысл шестилетним детям непонятен. Они воспринимают отметку как выражение отношения к себе лично, а не к результату решения какой-либо конкретной задачи. «Мне поставили (или обещают поставить) пятерку — значит, меня любят. Поставили двойку — значит, не любят». И сколько ни объясняй шестилетке, что дело не в нем самом, а в том, краси-

Ваша заинтересованность школьными делами ребенка поддержит у него сознание их важности, значительности. Тогда можно будет не опасаться падения интереса к школе, наблюдающегося, увы, нередко. Постоянный интерес к тому, чем ваш сын или дочь сегодня занимались, что нового узнали, какие задачи решали, покажет детям важность и ценность полученных ими знаний. Ведь то, что ценят родители, становится ценностью и для ребенка.

Но не менее важно и обратное: принятие родителями его ценностей, заинтересованность тем, что волнует его сегодня. Представьте себе: самого близкого для вас человека не заботят ваши огорчения, не беспокоят ваши проблемы — легко ли? К сожалению, дети довольно часто оказываются в таком положении. Родители ориентируются на их будущее, не очень-то замечая, что есть и настоящее. Думать о завтрашнем дне, готовить к нему ребенка очень важно. Но нельзя забывать, что сейчас он тоже живет насыщенной эмоциональной жизнью. Если вы после первого сентября вдруг полностью перестаете замечать его пока еще дошкольные интересы: не спрашиваете, во что он играет, не радуетесь вместе с ним наивной детской сказке, не принимаете всерьез случайную, но важную для него размовку с приятелем — он начинает чувствовать себя непонятым, заброшенным, одиноким.

Теплое, участливое отношение особенно необходимо ребенку в первые месяцы обучения в школе. Он попал в новые, непривычные для себя условия. Ему приходится гораздо больше, чем раньше, следить за своим поведением, да и умственная нагрузка резко возросла. Не удивительно, что дома он порой становится раздражительным, капризным. Начинаются постоянные замечания, наказания — это еще больше нарушает психическое равновесие. Поведение продолжает ухудшаться, наказания растут... Видите, как легко создать порочный круг, из которого будет очень непросто выбраться.

Первые два-три месяца обучения — это период адаптации к школе (у некоторых детей он затягивается и на больший срок). В это время у детей повышается утомляемость, ухудшается не только психическое, но и физическое состояние. Медицинские исследования показали, что наиболее типичные проявления адаптационного синдрома — уменьшение содержания гемоглобина в крови, падение веса тела и, главное, повышенная нервная истощаемость. Если вы наберетесь терпения, будете вести себя спокойно и разумно, то вскоре увидите, как, преодолев трудный период, ваш ребенок заметно повзрослеет, станет намного усидчивее и организованнее, чем был до начала обучения. Но не ожидайте этого с первого (или десятого) сентября. Иначе вы неизбежно разочаруетесь, и ребенок, чувствуя, что не оправдал ваших ожиданий, начнет беспокоиться, волноваться. А сейчас ему так важно иметь прочный тыл! В этом залог его благополучного развития.



Фото Л. Анисимова

более важные: «Каких зверей ты любишь?», «Как ты маме помогаешь?» и т. п. Не удивительно, что при отгадывании загадок про грустного Петю и веселого Сережу сегодняшние радости и огорчения не кажутся шестилетке достойными упоминания.

Но вернемся к отметкам. Почему именно их рассматривает шестилетка как основной источник веселья и печали? На эту мысль его натолкнули мы, взрослые! Сколько раз, намеренно или по привычке, мы говорили ему: «Молодец, это ты сделал на пятерку!» А может быть, иначе: «В школе бы тебе за это поставили двойку!» Так мы еще до появления настоящих отметок формируем у детей то, что называют «отметочной психологией».

Суть «отметочной психологии» можно сформулировать в двух словах: «Главное — отметка». Но если цель в том, чтобы получать пятерки, то не все ли равно, какие средства пойдут в ход? Списывание, подгонка под ответ, зубрежка, подделывание отметок в дневнике — все это печальные следствия такого подхода к учебе.

во ли он написал заданную букву, он этого не понимает. По его мнению, такая важная вещь, как отметка, не может ставиться за такую мелочь, как правильно или неправильно написанная буква (кстати, всегда ли взрослые понимают, что выдаваемые им премии определяют их работой, а не отношением начальства?).

Подведем краткий итог. Итак, мы увидели, что шестилетние дети любят школу, что для них положение школьника намного привлекательнее положения дошкольника. Однако оно пока еще не связано для ребенка с глубокими эмоциональными переживаниями. Сама школа не воспринимается как учреждение, созданное для того, чтобы учиться. Важнее всего не учеба, а отметки, ожидаемые в ближайшем будущем. Пока же привлекательность школы определяется общением со сверстниками, занятиями, привычными по прошлому опыту.

Постепенное формирование зрелого отношения к школе, понимания подлинного смысла учебы — одна из важнейших задач первого года обучения. В ее решении большую роль играют родители.

ПЕДАГОГИКА ДЛЯ ВСЕХ

главы из книги

Симон СОЛОВЕЙЧИК

весь изолгался, на каждом шагу обман! Но этот изолгавшийся перед матерью мальчишка больше других нуждается в доверии, и только оно его и вылечит. Сто раз уличим подростка во лжи — он обманет двести раз. Один раз поверим ему, несмотря на явную ложь, — ну, хоть притворимся, что верим! — и в другой раз (или в десятый, или в сотый), ему наконец станет стыдно обманывать.

В нашем сознании живет трудно истребимая схема: «проступок — наказание, а то хуже будет». У нас одна реакция на проступок: наказание, осуждение, замечание. Но ведь на проступки можно реагировать и верой: я верю, что он случаен, этот проступок, я верю в то, что ты достойный человек, я знаю, что все будет хорошо.

Поэтому когда приходят родители и начинают жаловаться на сына: «Он такой-то и такой-то, он то-то и то-то, ну, отчего это? Что мне делать?» — то ответ всегда ясен. Он такой-то и такой-то, ваш сын, потому что вы способны жаловаться на него без конца — от одного этого дети портятся! Когда я жалуюсь, что у меня плохой сын, я все больше уверяюсь в этом, я все меньше верю в него — и он становится все хуже и хуже.

Что делать? Ходите и рассказывайте, какой ваш сын хороший!

Особенно страшно для детской души подозрение.

Начало публикации в № 4, 5, 6 и 7 за 1987 год

СЧАСТЬЕ — КОГДА ТЕБЯ ПРИНИМАЮТ

Молодая преподавательница техникума в Подмоскowie призналась мне:

— Я очень плохая учительница... Я так мучаюсь от этого, иногда и ночью не сплю.

Мне было известно о ней, что это редкая по своим качествам учительница, может быть, даже редчайшая. Я спросил, за что же она так корит себя.

— Знаете, — сказала она, — есть несколько учеников, в которых я не верю... Это ужасно. Им так плохо, когда в них не верят! Они просто на глазах увядают. А я ничего с собой не могу поделать, не могу поверить в них... Их всего несколько человек из ста пятидесяти, но ведь... Это же преступление, правда? Учитель не имеет права не верить!

Вот истинно нравственное отношение к воспитанникам.

Но немногие из нас понимают, что за свою веру в человека надо бороться, что мы отвечаем за веру и неверие и что мы обязаны непременно верить в человека, которого мы воспитываем.

Отец, не наказывающий мальчика, обычно чувствует себя виноватым: «Я мало занимаюсь ребенком, я не учу его, я виноват».

Но я никогда не встречал отца или маму, которые сказали бы словами учительницы:

— Что мне делать? Я не верю в своего мальчика, я виновата!

Обычно нам кажется, будто виноват мальчик — и потому в него трудно верить.

Все наоборот! Мы не потому не верим в детей, что они плохие, а дети потому и становятся плохими, что мы в них не верим.

Маленькие не понимают, в чем дело, подросток кричит матери:

— Ты меня не понимаешь, ты мне не веришь!

Мама задыхается от возмущения: не верю? Да как же тебе верить, если ты

Это же духовные процессы, здесь тихое слово действует сильнее громкого, а не сделанное замечание сильнее выговора. И незаметная, необъявленная, никак внешне не проявляемая вера в ребенка действует на него с огромной силой. А малейшее недоверие, даже если оно не высказано, портит отношения. Ребенок вдруг становится дерзким, без всякого повода с нашей стороны. В чем дело? Но повод был. Мы подумали о ребенке плохо.

Однажды мне привели мальчика-семиклассника, чтобы я поговорил с ним. У него не складывались отношения с родителями.

Мальчик как мальчик, дружелюбный, словоохотливый, он стал мне рассказывать про свои житейские дела, про школу, про увлечение марками. Я слушал его, слушал и вдруг подумал: «Какие у него некрасивые уши!» И тут же мне стало стыдно, я попытался загладить свою вину усиленным вниманием. Мальчик это почувствовал, сбился, затерялся — разговор испортился. А кто знает, может быть, от этого разговора вся жизнь его зависела? Я позволил себе плохо подумать — а испорчена жизнь.

Есть известный психологический эксперимент. Психологи пришли в третий класс и стали изучать учеников. Приборы, тесты, расспросы — чуть не полгода работали. В конце концов они сказали учительнице, что по результатам их исследования такие-то три ученика в классе покажут в будущем году заметный сдвиг в развитии. Прошел следующий год, и предсказания ученых полностью оправдались.

Но эксперимент состоял в том, что эти три имени были выбраны по таблице случайных чисел. История с опросами и приборами была спектаклем для одного зрителя — для учительницы. Учительница верила в науку, поверила в трех учеников, случайно выбранных, и они действительно стали лучше учиться.

Вера в человека улучшает человека.

Я обещал не учить и не призывать, но вот случай, когда я готов крикнуть: не смейте!

Не смейте подозревать ребенка в дурном! Даже если для подозрения есть основания.

Бойкий первоклассник стянул в школьном буфете пирожные, да не одно, не два, а целый поднос. Схватил с прилавка и потащил. Разумеется, его тут же поймали и повели к директору школы на суд и расправу. Но в директорский кабинет ворвалась молодая учительница.

— Коля не брал! — закричала она. — Вы не знаете! Коля не вор! Пирожные упали, он их собрал и понес... Нельзя же с полу есть?

Когда об этом случае было рассказано в газете, то пришло несколько возмущенных писем: что же это за учительница? Она потакает воришке! Что вырастет из мальчика?

На взгляд одних, мальчик был погублен в этот день.

На взгляд других, мальчик был спасен добросердечной учительницей.

А вы как думаете, читатель?

На мой взгляд, подозрение в дурном намерении, в злом умысле, в воровстве, в предательстве так же страшно, как и сам злой умысел, воровство и предательство. Сколько детских душ погублено оттого, что на ребенка пало однажды подозрение! Какие ссоры и разлады в семьях, где растут дочери и где родители постоянно подозревают дочь невесты в чем, стоит ей лишь на полчаса позже вернуться домой!

Дети, мальчики и девочки, должны возвращаться домой вовремя — за них страшно. Но мы не должны, не имеем права подозревать их в дурном. Даже в юриспруденции, имеющей дело с преступниками, установлена презумпция невиновности: обвиняемый не виноват; пока вина его не доказана. А у нас, у воспитателей, имеющих дело не с закоренелыми рецидивистами, а с маленькими и

магистик, с которыми прибывают в дет-
выделяется одна: «Обла-
родным, открыв-
ших

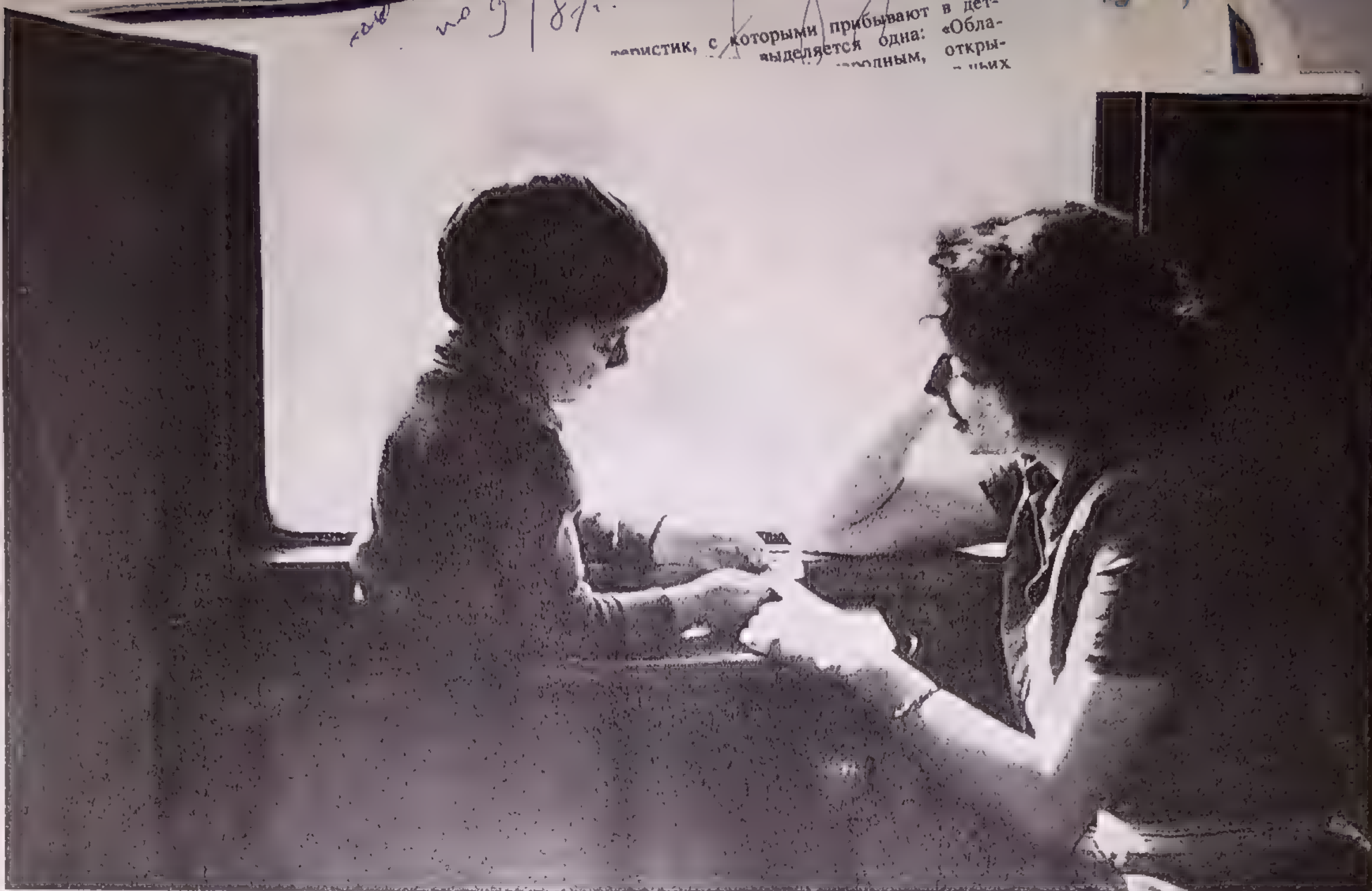


Фото А. Фурманова

действительно невинными детьми, презумпции детской невиновности отчего-то нет. Дети у нас всегда под подозрением...

...

Мы обычно говорим, что ребенок тоже человек, хотя и не совсем ясно, по сравнению с кем «тоже» — с нами, что ли?

Но, повторяя это, мы относимся к ребенку, как к будущему человеку: дети — наше будущее, тем они и ценны. Ребенок — человек, но в будущем, а сегодня он вроде бы и не человек. Безобидный, привычный вопрос: «Каким человеком вырастет мой сын?» — таит большую опасность. Чрезмерные заботы о будущих качествах ребенка мешают сегодня увидеть его. Я все время гадаю: «А что из него вырастет?» Как будто тот, который сегодня передо мной, чем-то не устраивает меня. Для себя самого ребенок — человек сегодня, и никакими силами его не убедить, что он еще не человек или недочеловек. Чем искреннее я сегодня вижу в ребенке человека, тем лучше он будет, когда вырастет. Постоянно думая о будущем, я не с тем мальчиком общаюсь, что передо мной, а с каким-то мифическим, нафантазированным, будущим. Мы не просто общаемся с любимым человеком, а постоянно думаем о его будущем, хотя ничего о нем не знаем.

Но с будущим общаться невозможно, будущему нельзя утирать нос, с будущим нельзя гулять — только с сегодняшним! С первого дня родители расходятся со своим ребенком: он живет ны-

нешней минутой, а родители — будущим, которого ни дети, ни даже родители не знают. Как же им понять друг друга, найти общий язык?

Все пугают детей неведомым будущим, все пугаются будущего.

Сейчас ребенку год, три года, десять лет, пятнадцать. Но, считаем мы, коль скоро мы его воспитываем, он, следовательно, еще не совсем человек. Вроде недоделанной машины. Вот вырастет, вот закончится воспитание, тогда увидите... А когда это будет? В восемнадцать, в двадцать пять, в тридцать? А может, о результатах воспитания справедливо судить лишь в семьдесят лет?

Оттого, что мы относим результаты нашей работы в будущее и только в будущее, мы воспитываем вслепую. Мы не знаем, на что нам надеяться.

Независимо от того, мерещится ли нам большое будущее ребенка (станет художником, ученым, спортсменом), или, наоборот, нас страшит ужасное будущее (вырастет хулиган, тунеядец, преступник), мы воспитываем как бы в мифе. Поэтому наше воспитание, несмотря на неустанные хлопоты, не имеет силы и, как правило, сбываются не лучшие, а худшие предположения и предчувствия.

Все дети мечтают стать великими, многие родители надеются увидеть своих детей необыкновенными людьми. Но иногда наша легкая мечта становится тяжелым грузом для ребенка и лишает его детства.

Когда наши дети были маленькие, я не писал о них. Я считал и считаю, что о своих детях писать и рассказывать нельзя — это опасно для них. Как вести

себя ребенку, если он знает, что каждое его слово попадет в газету или в книгу? Но я отступил от своего правила, потому что первый вопрос родителей: «А у вас есть дети? А какие они? А кем они стали?» И вот я поступаю дурно, пишу о маленьком Матвее.

Но я надеюсь, что вы будете милостивы, читатель, к нашим детям и не станете ждать от них слишком многого. Дети как дети, дети как все дети, и вопрос: «А что из них вырастет?» — оскорбителен и опасен для них, как и для всех детей.

Ребенок играет на скрипке, занимается в художественной школе, учит иностранный язык, катается на коньках... Но не потому он ходит на эти уроки, что с ними связаны какие-то родительские надежды, не понятные ребенку, а потому что занятия дают содержательную жизнь.

Чем больше мы желаем идеального в ребенке, тем меньше ребенок удовлетворяет это желание, тем труднее принять ребенка, найти общий язык с ним, и тем беспомощнее мы как воспитатели.

Когда слышишь: «У меня такая необыкновенная девочка, такая необыкновенная!» — жалко и маму, и девочку. Пройдет немного времени, девочка окажется вполне обыкновенной, и она же будет виноватой за это в глазах мамы: не оправдала надежд. Все дети — чудо, и потому — обыкновенное чудо.

...

Еще хуже получается, когда в ребенке видят потенциального преступника. Мы читаем в газетах ужасные истории

в подростках, мы видим нагловатых ребят в подворотнях, мы слышим: «Украл... Ограбил... Нахулиганил... Посадили!» И мы боимся, чтобы и наш не украл и не нахулиганил. Но именно эти страхи и приводят к беде. Мы теряем разум, у нас остается одно: не пропустить, с детства застраховать, чтобы неповадно было.

И уходит любовь, исчезает великодушные, рвется душевная связь с детьми. Их место полностью занимает страх перед будущей ужасной участью ребенка. Вся педагогика заменяется двумя фразами: «как бы чего не вышло» и «кто будет отвечать». И не мы руководим ребенком, а он своими проступками руководит нами, и мы едва успеваем реагировать да принимать меры. Мы, родители, становимся марионетками в руках мальчишки, а он заставляет нас держаться. И на каждом шагу: «Ну что из тебя вырастет?»

Да откуда нам знать, что из него вырастет? Из чего следует, что мальчишка, укравший в детском саду лопатку, неминуемо станет вором? Тысячи неблагоприятных обстоятельств нужны, чтобы стать вором.

Но нас пугают, что даже один дурной поступок ведет к разрушению нравственного в ребенке, если этот поступок принес удовлетворение и не был замечен и осужден, и добавляют, что именно так приобщаются к воровству. Разве не страшно? Следи, следи за ребенком, осуждай его, принимай меры, чтобы потом на будущем суде честно взглянуть в глаза судьбе: «Я все сделал, я учил его только хорошему, я ему ничего не спускал».

Словно мы не воспитываем, а готовимся предстать перед судом и заранее снимаем с себя ответственность... Нельзя воспитывать по чужому примеру, нельзя поддаваться страшным рассказам. Взгляд на ребенка с будущей скамьи подсудимых почти наверняка приведет его на эту скамью. Ребенок вырастает человеком там, где царит надежда на лучшее, а не страх перед худшим. И уж во всяком случае надежда — лучший воспитатель, нежели страх.

Мы не выпутаемся из педагогических противоречий до тех пор, пока не перестанем даже в глубине души считать своих детей будущими людьми и результаты воспитания относить в будущее, повторяя: «Ну что из него вырастет?» Уже всё, вырос! Полгода ему! Вырос! Уже человек.

Все результаты воспитания буду определять по тому, каков сегодня маленький человек, каким тоном и как разговаривает он с детьми и со взрослыми, насколько он самостоятельный. Да и просто по глазам его буду судить. Да, у мальчика много недостатков, но я все равно не могу вырастить совершенного человека, я не знаю, как это делается. У него ясные глаза и добрый голос? Он деятелен и энергичен? Друзья любят его? Ему хорошо с нами и нам хорошо с ним? Вот результаты воспитания, и ничто другое не может мной руководить. Если иногда от усталости и раздражения я забываю, что он человек,

я вглядываюсь в него, в душе поднимается что-то тихое, сердечное, и мне становится гораздо легче.

Дети — наше будущее, это верно, но они и наше настоящее. Мы верим в жизнь, верим и в детей. Мы надеемся на жизнь, надеемся и на детей.

Конечно, мы должны понимать их — как и любого другого человека. «Понимание — основа общения», — пишет известный режиссер М. Кнебель. Ах, если бы могли понимать детей всегда, как мама понимает младенца!

Кричит, надрывается у меня на руках. Приходит мама:

— Он хочет пить.

И вправду, влили ему в рот ложку-другую кипяченой воды, он и утих. И все-то мама знает!

— Ему холодно.

— Он, наверно, мокрый.

— Он хочет спать.

— Он голодный.

Но с ростом ребенка мы обычно теряем эту способность. Мы не просто не понимаем выросших детей, мы отказываемся понимать их. Пятилетняя девочка достала семейное серебро и — ложка за ложкой — побросала все в колодец. Для чего? Ну разве непонятно? Ей нравилось, как серебряные ложки делают «буль».

Способны ли вы понять и разделить удовольствие такого рода?

Счастье, когда тебя понимают? Несомненно. Но понимать людей очень трудно. И своя-то душа — потемки, а уж чужая! Немногие из нас могут похвастаться тем, что видят людей (или хотя бы своих детей) насквозь... Да и немногие из нас хотели бы, чтобы их видели насквозь.

Нет, счастье — когда тебя принимают. Мы любим лишь тех, кто принимает нас.

Заколдованный круг: недостатки ребенка мешают мне любить его, но избавиться от этих недостатков можно, только любя его, только принимая его, потому что, если ребенок чувствует, что его не принимают, не любят, он уходит от нас, загораживается, спасает свою душу — и тогда, хоть делай ему замечания, хоть не делай, хоть борись, хоть не борись, все бесполезно.

Любить — значит принимать человека таким, какой он есть.

Женщина жалуется на мужа (и всего-то полгода, как поженились, немолодые люди, второй брак у каждого): с ним невозможно жить.

— А он вас тоже критикует? — спрашиваю я. Насколько мне известно, моя собеседница отнюдь не лишена недостатков.

— Нет, — говорит она простодушно, — он меня очень любит.

Ей кажется, что он ее любит потому, что она без недостатков... На самом деле он любит потому, что любит — принимает ее такой, какая есть.

— Но как же? Как же? — снова слышу я. — Ведь надо же бороться с недостатками детей!

Заколдованный круг. Бороться-то, конечно, можно, но победить их можно лишь любовью. Ведь перед нами не враг, а собственный ребенок.

Б. КОЧУБЕЙ,
кандидат психологических наук

МАМЫ, ПАПЫ, ДЕТИ...

ЭМОЦИОНАЛЬНЕЕ ЛИ ЖЕНЩИНЫ?

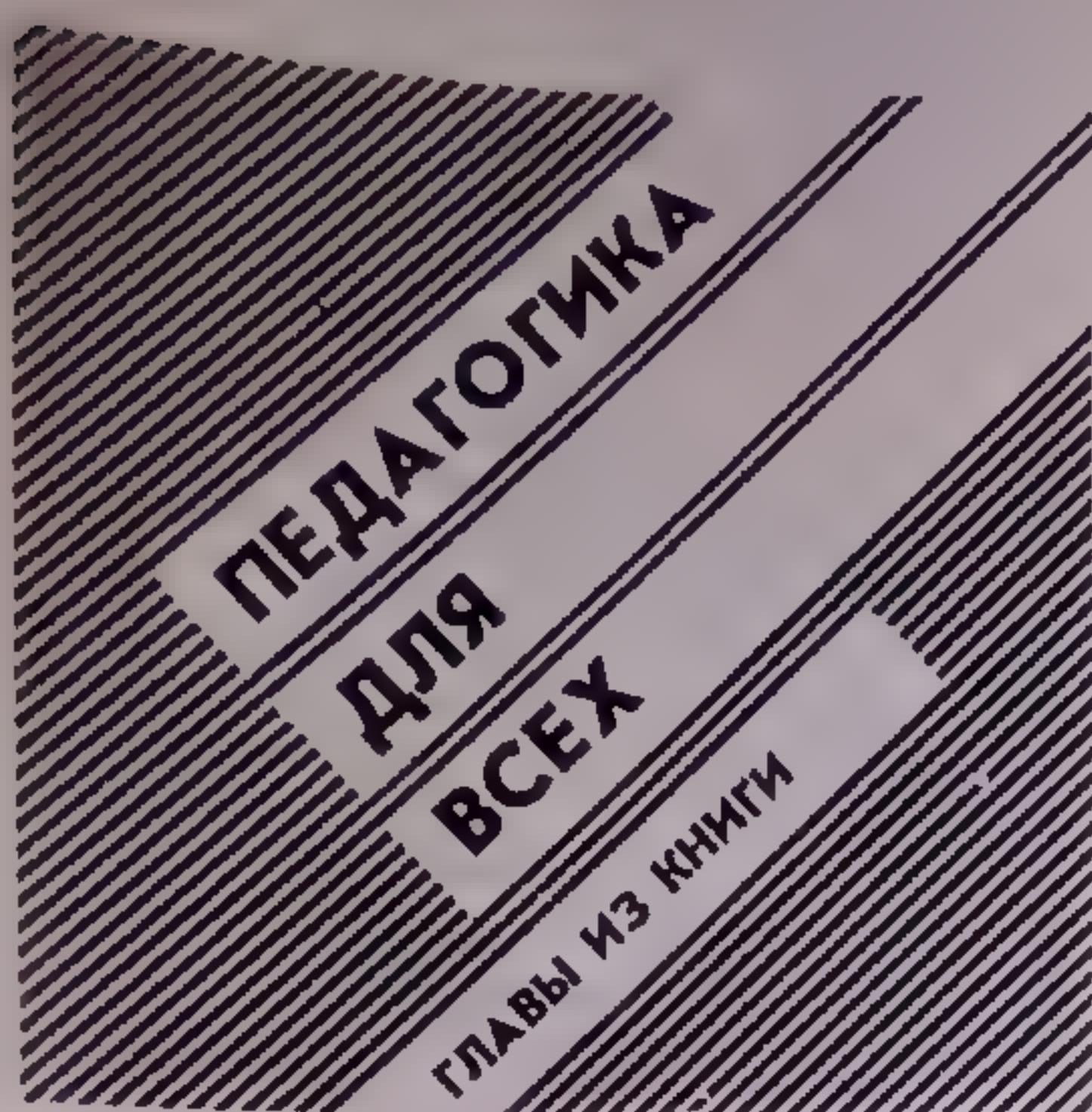
«Сердце матери разрывалось от сострадания к ребенку...» Никто не удивится, прочтя такую фразу: ведь каждому известно, насколько материнское сердце способно к состраданию. Удивительно другое: крайне редко можно услышать что-нибудь похожее о сердце отца. Действительно ли женщины более чувствительны к переживаниям детей?

Чтобы ответить на этот вопрос, психологи поставили множество экспериментов. И хотя окончательного ответа еще нет, некоторые выводы уже можно сделать. Все эти эксперименты были построены по одному принципу: испытуемый — мужчина или женщина — наблюдал за ребенком, попавшим в затруднительное положение, плачущим от ушиба или растерявшимся от неожиданности. Иногда это была реальная ситуация, например во время спортивной игры, но чаще испытуемым показывали видеозапись, кинофрагмент или просто фотографию. В некоторых экспериментах такого рода ребенка заменяло какое-либо другое маленькое существо: котенок, щенок.

Как же узнать, что переживает взрослый, как измерить его (ее) эмоции? В этом вся трудность, ведь прямого метода измерения переживаний нет, а любой косвенный метод не без изъянов. А может, и не ломать голову, а просто спросить испытуемого, что он чувствует, что переживает? Попросить его самого описать свои эмоции и оценить их, например по пятибалльной системе. Результат в таком случае прост и однозначен: самоотчеты женщин свидетельствуют о более интенсивных, более глубоких и насыщенных переживаниях.

Но можно ли безоговорочно верить этому результату? Мы ведь знаем, что человек не всегда отдает себе верный отчет в своих чувствах. Вдобавок иногда люди по тем или иным причинам предпочитают эти чувства сдерживать. Так, если, например, мужчина оценивает свою эмоцию жалости на 4 балла, а женщина в той же ситуации — на 5, то можно ли утверждать, что женщина переживает сильнее? Может быть, она просто лучше умеет анализировать свои чувства? Или, возможно, мужчина стесняется своей чувствительности?

Попробовали использовать другой, более объективный метод — измерять не сами эмоции, а сопровождающие их физиологические явления: учащение пульса, за-



Симон СОЛОВЕЙЧИК

ЛЮБИМЫЕ НЕ ВИНОВАТЫ!

Насколько ребенку труднее живется, чем взрослому! Его постоянно оценивают. Он получает отметки за каждый шаг не только в школе, но и дома. Что бы он ни сделал — хорошо, хороший мальчик. Или — плохо, плохой мальчик. Мы все время гадаем: хороший, плохой, способный, неспособный? Примерьте такую жизнь на себя — да выдержим ли мы? Потому мы все и тянемся к родным, любящим, близким людям: они умеют принимать нас такими, какие мы есть. Нельзя, чтобы жизнь ребенка превращалась в вечный экзамен, а мы, родители, были вечными экзаменаторами.

Ребенка надо принимать таким, какой он есть, обуздывая свою педагогическую страсть, свое постоянное желание переделывать его во что-то другое.

Волны воспитания — это любовные волны, они идут по душевному каналу «принимаю — не принимаю». Чувствуешь, что к тебе хорошо относятся, — и любое замечание стерпишь. Не любят тебя — и слушать не хочу, всегда готов к отпору. Даже справедливое не доходит до разума, не может преодолеть фильтр защиты. Поэтому речи одного человека доходят до нас, другого — нет.

Перед ребенком, как перед каждым человеком, огромное количество информации. Если бы он всю ее воспринимал, он захлебнулся бы в ней. Но в его душе воздвигается невидимая и прочная плотина, загораживающая путь рекам сообщений и требований. В каком месте откроется шлюз, какая информа-

ция будет впущена в сознание? Это полностью зависит от того, как относится ребенок к нам. Если мы, родители, — источник напряжения, неудобств, неудовольствия, опасности, ребенок загораживается от нас, и ни одно наше слово не доходит. Мы — как радиостанция, которую никто не ловит, хотя она тратит огромную энергию.

Я принимаю сына или дочь такими, какие они есть, и тем удовлетворяю их первую потребность — потребность в безопасности и признании. Если я оттолкну сына от себя, если буду досаждать ему своими замечаниями и укоризнами, то дом станет небезопасным для него. Вон из дому, туда, где принимают без всяких условий! И я потеряю влияние на ребенка. Он уйдет душой из дома, и все недостатки его лишь усилятся, а я останусь при своей благородной фразе: «Я его воспитывал, я его учил хорошему».

Нет, я принимаю его, и он бежит в дом, а не из дому. Пока он дома, еще есть надежда. Я принимаю ребенка таким, какой он есть, и, чем ужаснее его пороки, тем больше нуждается он в том, чтобы его принимали и любили. Ничто другое его не излечит. Принимая его, я снимаю озлобление, из-за которого и происходят пороки. Если же я не принимаю его, если его пороки и проступки вызывают одно лишь негодование, то ребенок никогда не услышит меня. И он пропад, и я вместе с ним пропад.

Мальчик — отличник, мальчик — общественник, мальчик — чистюля; это мне понятно и всем понятно, и не надо обладать выдающимися душевными качествами, чтобы любить его — отличника и общественника. Но вот другой мальчик — двоечник, лентяй, грязнуля; не понимаю, отказываюсь понимать! Но тут-то и начинается добро, любовь, великодушие, тут и проявляется культура воспитателя.

Добро начинается с этого порога — с принятия непонятного и неприятного в человеке. При-ять неприятное — вот добро. Вот в чем труд души, все остальное никакого труда не составляет.

Добрый ко мне тот, кто любит меня, кто меня принимает таким, какой я есть, кому я нравлюсь. Любишь женщину — и всё готов ей простить. А не любишь — всё раздражает, всегда она виновата, никак ей, бедной, не оправдаться.

Шестилетний умный мальчик грустно говорит маме:

— Я думал, вы с папой хорошие люди, а вы — нет, вы недобрые, вы меня не любите. Я у вас всегда виноватый.

За вопросом «виноват?» или «не виноват?» скрывается «люблю» или «не люблю».

лю». Ребенок все время виноват перед нами? Значит, мы его не любим. Скорее всего, мы боимся за него, но страх не любовь. Или мы стыдимся своего ребенка перед другими людьми, что тоже весьма непохоже на любовь. Виноват — значит не любим. Любимые не виноваты! И значит, мы перед ребенком виноваты во сто раз больше, чем он перед нами: на нас лежит тяжелый грех нелюбви к нему.

Врач говорит:

— У вашего ребенка будут частые насморки, у него носовые ходы неправильные.

Что же? Операция? Переделывать носовые ходы?

Нет, просто у ребенка будут частые насморки, только и всего.

И так во всем. Откажемся от мысли, будто у нас должен быть идеальный ребенок, без насморков и других недостатков; откажемся от мысли доводить ребенка до совершенства. Примем его таким, какой он есть, и он с каждым днем будет лучше и лучше, и постоянно будет идти внутри него незаметная работа улучшения. А если мы его не принимаем, он сопротивляется каждому нашему слову, каждому движению, и все наши усилия ни к чему не приводят.

Есть семьи, где дети навсегда признаны неудавшимися и навечно виноваты перед родителями. С ними и не разговаривают. Какие могут быть разговоры? Он мне в душу плюнул, он меня покля лишил, а я с ним разговаривать должен? Начинается эта война с невинного на первый взгляд наказания. «Я с тобой не разговариваю», — объявляет мама дочке. — Я на тебя обиделась, я тебя не люблю». Отказ в любви — так называют психологи этот чисто женский способ влияния на детей. В детстве, лет до шести, до семи, такое наказание действует; ничего страшнее для ребенка нет, особенно для девочки: мама меня не любит, мама со мной не разговаривает! Но придет час, и дочка объявит маме: «Я с тобой не разговариваю, я на тебя обиделась».

Обычно мы отказываем в любви ребенку тогда, когда он больше всего нуждается в нас, когда у него неприятности: устал, неудачи в школе, запутался в делах, нечаянно совершил серьезный проступок, и его мучит совесть. Он хуже ведет себя, дерзит, огрызается — тут-то мы и отворачиваемся от него. Мы, видите ли, разочаровались, мы не ожидали, что у нас вырастет дурной сын, мы собирались стать родителями-медалистами. А вместо этого — конфуз.

Веселого и благополучного ребенка любим, от неудачливого отворачиваемся, хотя именно ему нужна наша любовь. И мы оставляем ребенка одного перед лицом жизни, перед лицом



Фото Н. Филиппова

всех его неприятностей. Самые злобные чувства рождаются в душе ребенка, самые мстительные картины появляются в его сознании.

В идеале мать и отец относятся к ребенку по-разному.

Материнское отношение: «Я принимаю тебя (люблю) за то, что ты есть».

Отцовское отношение: «Я принимаю тебя (люблю) за то, каков ты».

При таком сочетании ребенок чувствует, что он нужен, что он любим, что он хорош, и в то же время знает: от него ждут, что он станет лучше.

Трудно приходится матери без мужа. Хорошо, если она продолжает играть свою естественную материнскую роль. Но, чувствуя особую ответственность за воспитание, она обычно берет на себя непосильную роль отца. Отец умеет критиковать, не затрагивая отношений с ребенком; у матери каждое слово касается личности, отношений, любви. Отцовская критика — просто критика, материнская — отказ в любви (так кажется ребенку). Если отец отвернулся от меня — проживу, если мать отвернулась — пропал. Мать имеет отношение к самому существованию моему, мама — это почти я.

К тому же, оставшись одна, женщина из страха оказаться несостоятельной начинает так настойчиво воспитывать, что ребенок чувствует себя отверженным, нелюбимым. Потеряв почему-либо отца, он теряет следом и мать.

Мать с ребенком без мужа — ситуация не вполне естественная, и, как всегда бывает в таких ситуациях, для нее нет идеального решения. Одна мать и не может дать ребенку то, что дают и отец, и мать вместе, но она хорошо

воспитает детей, если будет оставаться матерью.

Принимать — это что же? Во всем уступать ребенку? Подлаживаться к нему? Нет, тогда бы я был не я, потому что я не терплю к кому-нибудь подлаживаться. Я не уступаю, не подлаживаюсь, я просто принимаю своего ребенка — ну как это еще объяснить? Я его люблю!

Замечательно, что легче всего принимают, больше любят и потому лучше воспитывают детей больных и даже уродливых. В этом случае у родителей нет честолюбивых мыслей о совершенном ребенке, и начинается настоящее воспитание. Видали ли вы когда-нибудь женщину, у которой неизлечимо болен ребенок? На этих женщинах свет лежит, они всегда прекрасны!

Я знаю женщину, которая до того замучала своего сына-восьмиклассника, добиваясь от него успехов в школе, что он стал невротиком и попал в клинику. Тут мама испугалась, примирилась с мыслью, что ее ребенок не такой, как все, что он болен и не обязательно ему учиться так уж хорошо. Она оставила сына в покое, была ласкова с ним, принимая его таким, какой он есть. Они вместе переживали семейную беду, объединились... И что же? Сын быстро поправился, закончил школу, пошел работать на завод, а спустя два года поступил в вечерний институт и учится теперь так, что мама уговаривает его поменьше заниматься.

Мы с ребенком в одной комнате, но мы видим комнату и все вещи в ней разными глазами, с разных точек зрения. Я сверху, почти с потолка, а он снизу, почти с пола. И мы не можем видеть мир его глазами, и мы не можем даже вспомнить этот мир, населенным, как сказал один писатель, бесформенной массой великанов, которые иногда наклоняются над кроватью, заслоняя свет, и громко гудят, то есть разговаривают. Сколько бы времени мы ни проводили вместе, все равно ребенок ложится спать, и у него свои мечтания; мы в них не участвуем, мы в них не были, мы их не разделяем. У него свои сны, свои страхи, свои привязанности и оценки. Мы стараемся понять ребенка; одним это удается лучше, другим хуже; но даже самые понятливые из нас, самые старательные в своих усилиях касаются лишь близкой границы мира ребенка.

Чужая душа — потемки. Это справедливо и в том случае, когда перед нами не чужая, а родная душа сына или дочери. Все равно другая, все равно потемки! Не станем винить себя за непонимание этих потемок, не будем сердиться на потемки за то, что они не освещены для нас ярким светом. Единственное, что нам остается — понимать, что мир так устроен: чужая душа — потемки. Понимать — и потому принимать существование всех этих чужих тайн и скрытностей, существование другого мира, другой души.

Все люди знают, что к детям нужно относиться по-доброму, с добром. И все знают, что есть дети, которые добра не понимают, над добрым словом смеются. Что ж, и мы порой путаемся, где добро, а где зло.

Тогда подальше от зла, в ту область, где нет и не может быть ошибок, — в область великодушия!

Нет на свете ни людей, ни детей, которые не понимали бы и не принимали великодушия. Учитель-словесник В. Я. Буяльский пишет в книге «Путь к мастерству»: «Главнейшей особенностью педагога следует признать великодушие». И это для учителя, у которого сорок ребят в классе, сорок чужих ребят! Что же сказать о родителях?

Первого нашего заводского наставника, Героя Социалистического Труда Степана Степановича Витченко упрекали: «Он великодушием хочет совесть в подростках пробудить. А им плевать на его великодушие, им подавай гитару и поллитровку на троих».

Но Витченко верил, что именно великодушие пробуждает совесть, и знал, что придет время, когда его подростки будут стыдиться своей праздности, презирать лень и нерадивость — так он пишет в своей книге «Встреча с юностью».

Чтобы ребенок вырос человеком, должен же хоть кто-то потратить на него душевные силы, отнестись к нему великодушно. Витченко стеной вставал, не давал уволить прогульщиков, бегал по милициям и прокуратурам, утешал в любовных страданиях, мирил с родителями. А как же иначе? Ну и останемся мы при высоких теориях воспитания, при нашей принципиальной неприступности, но с пропадающим ребенком. Витченко, армейская косточка, человек, четверть века проживший в солдатской дисциплине, полковник в отставке, возвел в принцип: во что бы то ни стало обойтись без «ежовых рукавиц». Он возвеличил слово «заступничество», это слово великодушных людей... «Мы вправе спросить с подростка не более, чем спрашиваем с самих себя», — пишет он. И так Степан Степанович Витченко заступничеством своим и великодушием вывел в люди 150 труднейших, совсем было пропавших ребят. Вот эффективное воспитание!

В детском доме Януша Корчака при разборе проступков выносили одно из двух определений: или признать невиновным, или простить. Причем те, кого прощали, еще и сердились: все-таки их признали виноватыми.

Когда ребенок набедакурил, провинился, у нас есть две возможности: показать, что мы его меньше любим, что мы сердимся, негодуем; и показать, что мы по-прежнему или даже больше любим его, жалеем и разделяем с ним его неприятности. Тогда источником неприятностей и мучений совести для ребенка будем не мы, родители, а сам проступок. Плохо то, что я так поступил, а не то, что родители узнали об этом и наказали меня. Родители всегда со мной в моих бедах.

Маму с дочкой-семиклассницей вызвали к директору школы. Девочка плохо учится, дерзко ведет себя, вступает в споры с учительницей. «Да, да, я вас понимаю!» — мама кивает головой. Мама вздыхает, мама чуть не плачет, и девочка плачет. Но, выйдя из кабинета, мама смотрит на девочку, ей жалко дочь, и она... Она ведет ее в кондитерскую и покупает пирожное. Как на зло, сюда же приходит и директор, видит эту антипедагогическую сцену.

Слышу: «Пирожные ей покупаете? А за что? Чем она заслужила? Тем, что мать опозорила? Что это за воспитание такое?»

Но мы относимся к детям не так, как к взрослым, по заслугам их, а как к детям, то есть великодушно. Дети потому и в радость нам, что только к ним мы можем относиться великодушно без особой опасности. Перебираю в уме все возможные детские прегрешения: какое из них нельзя простить? Не простишь, когда маленькие дети выбегают играть на проезжую часть дороги, когда спички берут... Вот, пожалуй, и все! Остальное можно принять, понять, простить. Умные мамы так и говорят самым маленьким детям: «Всё можно, всё! Нельзя только «раз, два, три»: подходить к плите, трогать штепсель, выглядывать в открытое окно!»

Полное, бескорыстное, безусловное прощение трогает самое зачерствелое сердце и действует куда сильнее, чем наказание. Оно часто бывает и шоком: чем глубже вина ребенка, тем больше впечатления производит на него наше помилование.

Высший идеал человечества, всепрощение, не может быть воплощен в жизнь взрослых, до этого еще очень далеко. Но этот идеал должен быть воплощен в наших отношениях с детьми. Вырастают — научатся и наказывать, и мстить; но детство должно быть идеальным. Только в идеале — истинная сила духа и источник мужества.

В одном доме пятилетний мальчик рос в окружении многих взрослых: мама, папа, тети, дяди. Каждый наказывал его, говорил: «Иди в угол». Он хмурился, но шел безропотно и лишь спустя какое-то время гордо кричал из угла: «Эй, вы, прощайте меня кто-нибудь!»

Если у вас запущенный мальчик, его не возьмешь злом, то есть наказаниями; его не возьмешь и добром; к нему не пробьешься обыкновенным душевным отношением. Ему нужно великодушие, только великодушное отношение в конце концов спасет его.

Обычно родителям говорят:

— Вспомните, какими вы сами были в детстве.

Мама десятилетнего мальчика сказала мне:

— Воспитывать очень легко, надо лишь помнить, какой ты была сама, когда была маленькой.

Справедливо.

Но еще полезнее помнить, что перед

нами совершенно другой человек. Не я. Не такой, каким я был в моем детстве. Иной. Другой.

Когда ребеночка приносят из родильного дома в родительский, мы остро чувствуем, что перед нами таинственное, непонятное существо — другой. Быть может, никогда в жизни только что родившийся человек не будет вызывать к себе такого уважения, как сейчас. Но проходит время, мы привыкаем к ребенку, узнаем его и... чудо исчезло, другой перестал быть другим.

Будем обучать себя, тренировать, привыкать смотреть на другого как на исключительно другого человека. Утверждают, что до конца это доступно только гениям. Так писал М. Бахтин о Достоевском. Гениальной глубины понимания другого человека как другого трудно достичь, но будем хотя бы стремиться к этому.

Каждый из людей другой. Попробуем это понять, и нам легче будет выносить всех, кто не похож на нас, и мы спокойнее будем относиться к странным на первый взгляд особенностям в характере нашего ребенка. Другой, иной, новый человек растет у меня в доме. Я ему не хозяин, и он не моя собственность, ни один человек не собственность другого.

Нам кажется, будто каждый из нас, взрослых, «хомо сапиенс» — человек разумный, а он, ребенок, пока что дитя неразумное, и надо быстрее приладить его к нашему миру, вразумить. Но ребенок не есть неразумное существо, у него другой разум, по-другому устроенный. С точки зрения ребенка многое из того, что мы делаем, глупо и нелепо. Но если нам трудно это понять, то признаем хотя бы, что ребенок имеет право на глупость с нашей точки зрения, он имеет право говорить глупости и совершать глупые поступки. Отнесемся к ним с уважением, это какая-то новая, еще не известная нам глупость, она своя у каждого поколения. Из этой новой глупости молодых постепенно вырастает обычная старая мудрость, лишь чуть-чуть не похожая на мудрость прежних поколений. И так мир делает маленький шаг вперед... Глупость взрослых — просто глупость, она безнадежна; глупость детей — кто знает, что из нее вырастет? Она вызывает надежды.

И чем ребенок виноват, что у него совсем другое детство, не похожее на наше?

Другой человек, другой ум, другая глупость, другое детство... Если мы не понимаем, не чувствуем этого, мы стараемся другое сделать похожим на свое, другого на себя, а это невозможно, никому не удавалось. Другой всегда останется другим, и мы лишь испытаем горькое чувство бессилия и разочарования. Только в том случае, если я научусь смотреть на ребенка как на другого человека, я научусь уважать его, я смогу говорить с ним открыто, непредвзято, без поучительства, не сгибаясь перед ним, не наклоняясь к нему. У меня нет превосходства перед ним, мы не можем ни в чем сравняться, мы разные: он — другой и я — другой.

ГОВОРЯТ ДЕТИ

Андрей, 3 года

В поезде с мамой. Проезжают лес.

— Андрюша, вон там серый волк живет...

— Ну что ты, мамочка! Волки бывают в сказке, в клетке и в телевизоре!

Сережа, 2 года

— Мама, я муха!

— Почему?!

— А я денежку нашел!

Наташа, 5 лет

Играет с подружкой:

— Ты будешь продавец, а я — покупатель...

— Не покупатель, а покупатель.

— Ну ладно, я — продаватель, а ты — покупатель.

Марина, четыре с половиной года

Мама легла возле дочери и не укрывается одеялом.

— Ты почему не укрываешься?

— Жарко мне.

— Жарко, жарко... По телевизору похолодание передавали!

Артём, 3 года

Дедушка:

— Я страшно хочу есть...

Артём:

— Я тоже страшно хочу есть. Пойдем, бабушку напугаем?

Таня, 2 года

— Таня, как называется эта ножка?

— Правая.

— А эта?

— Безымянная.

3 года

По дороге в детский сад.

— Мама, пойдем сюда, здесь грязь лучше...

— Если сильно камнем в небо бросить, то дождь пойдет...

Дима, 2 года

Смотрит, как кошка умывается:

— Бабушка, а у нее полотенце есть?

Нина, 4 года

Упрекает маму:

— Я тебя редко не слушаюсь, а ты меня — часто!

Записали наши читатели: К. Индабрал (Ворошиловград), Г. Розелиус (Курган), А. Иванова (Лисичанск), М. Ефимова (Ленинград), Плотникова (Мурманская область), Н. Ефименко (Хакасская автономная область), Л. Сильнова (Минск), В. Фильберт (Киргизская ССР).

М. БУЯНОВ,
кандидат медицинских наук

СЛИШКОМ МНОГО ЕСТ...

...Мальчику всегда казалось, что мама и папа живут очень дружно. Он радовался этому, гордился этим. Отцовская поддержка ему была особенно нужна: он был ребенком впечатлительным, даже нервным. Как только попадал в сложную ситуацию, терялся, не мог себя защитить — сразу в слезы. Очень беспокоился и за других, его отзывчивость бросалась в глаза едва ли не всем окружающим.

Но однажды, когда мальчик учился во втором классе, обнаружилось, что у мамы и папы все неблагополучно — они лишь долго и тщательно скрывали свои ссоры. Папа ушел из дома. Его место занял другой человек. Мальчик стал звать его дядей Володи. Он казался полной противоположностью отцу: злой, вредный, ругается, а потом и драться начал.

Мальчик стал плохо спать, выглядел угрюмым, замкнутым, в классе держался особняком, стыдился, что ребята узнают: у него теперь нет отца. Со временем немного успокоился, вроде бы смирился с присутствием дяди Володи. Все вроде бы обошлось, но...

Мать заметила, что сын стал много есть и толстеть. Отчим отнесся к этому прямолинейно и грубо: «Раскормила парня, прихоти его исполняешь, а на меня ноль внимания». А через несколько месяцев отчим так же внезапно исчез, как и появился. Мать плакала, нервничала, но крепилась. От этого мальчику еще больше было ее жалко.

Ребенок толстел, его вес уже превышал норму на 30 процентов. Мать заметила: стоило сыну встревожиться из-за чего-то, поругаться с мальчишками, вспомнить отца или увидеть слезы матери, как сразу за стол. Хватал первую попавшуюся еду и все подряд уплетал. Мать удивляло: сын много двигался, играл, казалось, он не должен был бы толстеть, однако... Учился он неплохо, во всяком случае не хуже, чем до ухода отца. Да и настроение выравнивалось.

Когда в доме появился дядя Володя, и сын на глазах стал меняться, мать на всякий случай сводила его к врачу. Тот долго расспрашивал мальчика и заявил потом: у него невротическое состояние. Назначил лечение, но мать его не проводила: авось и так пройдет. Вроде бы прошло. Но вот что-то непонятное случилось с едой... И мать обратилась к эндокринологу. Тот не нашел у мальчика никаких отклонений, посоветовал лишь не перекармливать.

— Но ведь я же его не перекармливаю, — ответила мать. — Я ограничиваю

его в еде, но он ест как бы назло. Словно бес в него вселился!

— А в школе тоже много ест? — поинтересовался врач.

— В том-то и дело. Съедает по две-три порции, берет у других ребят еду, кланчит побольше денег на завтраки. Нет, доктор, что-то тут не так...

— А вы не заметили, отчего возникает аппетит?

— В том-то и дело! Я выяснила, что влияет: ссоры, конфликты, плохое настроение, если что-то не по нему, если его обидели. Например, смотрит хоккей. И вдруг в ворота его любимой команды влетает шайба. Краснеет, раздражается, нервничает — и сразу же просит поесть.

— Ну а если вы не даете есть?

— Меняется прямо на глазах: бледнеет, жалуется на головную боль, иногда плохо спит. А дашь поесть, настроение поднимается, смеется, шутит; работа спорится, учит уроки быстро, потом пятерки получает...

— Видно, вам нужно вести сына к детскому психиатру, это по его части.

Так мальчик оказался в моем кабинете. Еще лет десять — пятнадцать назад таких пациентов было очень мало, а сейчас они не единичны. Ну что ж, каждая эпоха порождает свои проблемы. То, что сильные нервные напряжения вызывают расстройства аппетита, известно всем. Но обнаружился и еще один вид реагирования на такие напряжения, который прежде встречался крайне редко, — это компенсация (точнее, самокомпенсация) с помощью еды и иных удовольствий. Человеку плохо, в душе мрак, будущее кажется печальным, в настоящем нет ничего утешительного, вокруг одни обидчики или сухие, равнодушные люди. Но наелся до отвала (в народе это называется волчьим аппетитом, а на языке медиков — булимией), и все переживания сгладились, настроение улучшилось.

Если же говорить о детях, то к такому способу компенсации их толкает сегодняшняя школьная и домашняя малоподвижность. Ребенку нужно «выплеснуть» рвущиеся из него силы или обиды. А если невозможно это сделать в движении, игре, соревновании? Если за это накажут или, еще хуже, «обсмеют»? Вот и прячет человек свои чувства и помогает себе не лекарствами, а едой.

Характерно, что подобное невротическое ожирение почти никогда не сопровождается другими, сопутствующими эндокринному ожирению расстройствами. Здесь в со-
седстве с ним лишь некоторые невротиче-

ческие расстройства — иногда явные, порой малозаметные.

Иной раз невротическая булимия внешне протекает вроде бы незаметно: дети не очень сильно толстеют и поэтому не вызывают тревоги у матерей. Однако, если внимательно присмотреться к ним, можно заметить следующее: после неприятностей и иных отрицательных психических переживаний дети сильно наедаются, а потом искусственно вызывают у себя рвоту. Таким образом, внешних последствий булимии вроде бы и нет: ребенок не толстеет, хотя ест очень много.

Попутно заметим, что рвоты у детей могут возникать и по многим иным причинам. В частности, если мать насильно кормит ребенка, то в знак протеста у него могут появляться рвоты. Нередко рвоты возникают во время ссор с родителями. У некоторых детей неукротимые рвоты появлялись после рождения младшего братика или сестренки. Это своеобразная реакция протеста.

Невротические переживания — причина, конечно, не всех видов ожирения у детей (а ожиревших, увы, становится все больше и больше). Но сбрасывать со счетов этот механизм нельзя. Нет никаких сомнений: если и далее так пойдет дело, детей и подростков, у которых ожирение возникло на нервной почве, будет все больше и больше.

Подвержены такому расстройству дети физически ослабленные, с частыми простудами и иными хворями и особенно натуры впечатлительные, ранимые, сдержанные. Я бы сказал: чересчур воспитанные, обязательные, дисциплинированные, жестко контролирующие себя. Можно даже осмелиться утверждать: невротическое ожирение — скорее болезнь отличников, нежели лентяев.

...Девочка была серьезна, уверена в себе, настойчива. Ела она плохо. Аппетит появился, когда ей исполнилось десять лет. Если раньше трудно было заставить девочку съесть хотя бы что-нибудь, то теперь никаких напоминаний не требовалось. Мать радовалась этому и готовила для дочери с большим вдохновением. Девочка стала прибавлять в весе. Это не тревожило мать. Забила она тревогу лишь тогда, когда заметила, что по утрам у дочери рвоты. Начались хождения по врачам. Ничего конкретного они не говорили. Потом один заявил, что рвота у девочки невротическая, не связанная с нарушениями желудочно-кишечного тракта или эндокринной сферы. Надо проконсультироваться у детского психиатра. Что же обна-

вместе с Семеном испытываем себя — когда можно пойти на риск.

Каждый раз поединок. И с горячим, самолюбивым Королем — как удержать его, если в порыве обиды он надумал уйти из детдома? Надо ли было прямо сказать: оставайся? Или можно было так: «...Силой я никого не держу. Но... Так друзья не поступают... Я тебя удерживать не стану. Друзей не держат, не упрасивают, они сами приходят и сами остаются?» Казалось, проняло. Ан нет, ушел. «Купил-ся» на подначку приятеля.

Иной поединок — с сонным, равнодушным Суржилом. Его и командиром отряда выбрали явно в насмешку. Удастся ли его расшевелить, стронуть что-то в этой неподвижной душе? И удастся ли одолеть невозмутимо самоуверенного Андрея Репина? Ни о ком нельзя забыть, махнуть рукой. Всегда надо быть наготове. В любую минуту кто-то ворвется с воплем: скорее! — и некогда спросить, надо бежать... И никогда не знаешь, какое ЧП тебя ждет. И нельзя успокаиваться. Все время мысль, сердце в работе. Не угадаешь заранее, какое оружие понадобится в новом поединке. «Презрение — лекарство сильное, но опасное... Оно проникает даже сквозь панцирь черепахи». Как соразмерить удар, чтобы самолюбивый мальчишка не сломался? Снова и снова Семен проверяет себя. Мы видим, какой ценой дается каждый шаг настоящему педагогу.

Чем дальше, тем чаще испытания не внезапными ЧП, а обманчивой легкостью. Так было, когда мальчишкой Семен учился пахать: «...Плуг пошел поверху, он не брал в глубину, а только царапал верхний слой земли — потому и стало легко».

Так у нас на глазах складывается педагог. Думает, спорит сам с собой, а порой и с товарищами, и с Галиной Константиновной. Да, мы полюбили Семена, поначалу на все глядели его глазами. Но все плотнее рядом, плечом к плечу становятся его товарищи, все больше втягивается в работу Галя. И вот мы уже сравниваем, сопоставляем разные подходы. Все больше видим Семена со стороны. Замечаем: вот он сорвался, вспылал. И прав учитель Казачок: «...Если неудача — ищи причину в себе». И Галя не зря порой тревожится: «Я боюсь, что Семен... круто повернет, тогда все пропало».

Галя больше может там, где нужны мягкость, терпение. Мальчик потерял мать. Как часто мы пасуем перед непоправимым. И хотим, да не умеем помочь. Это особый дар. «Галя не теребила, не торопила его... она просто давала ему прийти в себя. Но ее постоянно окружали другие ребята, и понемножку у Паши появлялись новые мысли, не связанные с его горем».

Откуда берутся на это силы — «о каждом подумать, каждой душе помочь»? Но в этом главная вера писательницы и ее героини: «Каждый должен быть любим, чтобы чего-нибудь стоить».

Галины заботы тоньше. Ее волнует не только украденная буханка, чья-то грубая вышивка. Ее тревожит и душа тех, тихих,

незаметных, у кого «ни обиды, ни ласки — тусклота... такая ровность хуже всякой беды». Ее волнует скупость Якушева. Но мало осудить. «Виктору надо открыть радость дарить, давать... Посмотри, как много радости можно принести людям, а значит, и себе. Если мы будем только укорять, мы загоним болезнь внутрь. Он станет стыдиться этого, станет прятать».

Поэт мог сказать: «Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...» Учитель обязан предугадать. Его мысль должна обгонять его слово. Вот мы вечно требуем, чтобы ребенок обещал, что «это не повторится», что он «больше не будет», что это «последний раз». Но как полезно задуматься вместе с Галей: «Верно, бывает надо сказать человеку: «Смотри, предупреждаю тебя в последний раз». Но я знаю по опыту — предупрежденный, хоть и полон самых лучших намерений, тотчас же оступится. Как говорят ребята, с перепугу. Он и сам хочет за собой уследить, знает, что и другие смотрят за каждым его шагом, — и от напряжения срывается».

Следуя изо дня в день за этим напряженным трудом души, мы ощущаем, как обостряются и наша зоркость, наше чутье, обогащается наш душевный опыт. Вместе с героями учимся, где выждать, не оторопиться, а где и стукнуть кулаком по столу, как Семен. Иной раз и это необходимо. Например в случае, очень близком нашим нынешним сложностям. «Слава Сизов страдал от пресыщения. Он обжился любовью, заботой и уже не воспринимал ни того, ни другого». Этот чудовищно запущенный эгоизм вырос на столь знакомой почве: «Я не могу лишать ребенка удовольствий, детство бывает только один раз». И вот дитя не желает ходить в школу, если не купят велосипед, фотоаппарат, овчарку и т. д. Искалеченный характер уже не удастся полностью выправить.

Не все под силу даже прекрасным педагогам. Есть и у них неудачи, провалы, потери. И горькие укоры себе. И черные минуты, «когда нету сил для нового дня...». Но — «надо разговаривать. Надо слушать и отвечать». И никуда не уйдешь: ты в ответе за других. Эта отдача себя — не поза и не жертва. «Некоторым людям кажется, что добро можно отдавать в рост. А это неверно. Добро никаких процентов не дает. Все доброе, что вы делаете другим, вы делаете для себя». Лучшая награда Гале — та минута, когда она ощущает, что у ребят уже выработалось нравственное чутье, что они сами, без подсказки взрослых, находят верное решение в трудных случаях. Не прощают лицемерия, подлости, предательства. «Их вело безошибочное чувство правды и справедливости».

Если человек сам добр и щедр, он и вокруг видит хороших людей. В книгах Вигдоровой таких людей много. Карабанов и Черниговка и сами их ищут, собирают вокруг себя, и к ним, словно магнитом, притягивает таких же самоотверженных, неутомимых подвижников.

Вот среди безликих, стандартных харак-

теристик, с которыми прибывают в детдом новички, выделяется одна: «Обладает характером благородным, открытым... Любит лес, речку». «Человек, в чьих глазах любовь к лесу и речке — черта настолько важная, что следует о ней упомянуть в педагогической характеристике, такой человек чего-нибудь да стоит». И Семен разыскал Казачка, зазвал к себе талантливого педагога.

Рожден учителем и Владимир Михайлович. Пусть ребятам иногда кажется чудной его горячность, но их привлекает его равнодушие ко всему — и к каждому из них. Андрей Репин, с его жадной подчинять товарищей любой ценой, испытующе говорит Владимиру Михайловичу: «...А вас ребята совсем не боятся».

— Не боятся моего гнева, это правда. Но они боятся меня огорчить, — вы разве не замечали?

Оглянемся на себя: всем бы нам, и родителям, и учителям, достичь такого!

И писательнице, и ее любимым героям нетерпим рядом с детьми человек равнодушный. Им довольно поглядеть, как женщина с замкнутым лицом брезгливо утирает носы и моет головы осиротевшим детишкам: «Вам с детьми работать не надо!» В тяжкие дни Семен с горечью думает: «За равнодушие к чужой судьбе не судят. Если один человек отвернулся от другого в беде — за это тоже не судят». Но писательница и ее герои судят и себя, и других самой высокой нравственной мерой. О Лиде, девочке, для которой главное — справедливость, один из взрослых говорит: «Какие внимательные глаза у девочки! И так она, знаете, требовательно смотрит... засматривает вам в душу, как будто проверяет — все ли у вас там в порядке». Так смотрят нам в душу книги Ф. Вигдоровой.

«Где источник постоянного света, которым он полон?» — размышляет Галя об увлеченном педагоге-подвижнике.

«Человек жив, пока о нем помнят», — думает героиня Ф. Вигдоровой. Уже больше двадцати лет нет в живых этой замечательной писательницы. Она «сгорела» в пятьдесят лет, потому что безоглядно отдавала себя людям. Но оставила свой след в душах многих людей. Учительница. Писательница. Журналистка. Всегда готовая ехать за сотни верст, одолевая бездорожье, грубость, равнодушие, чтобы защитить, помочь, спасти... Об этом говорят и сборники ее статей и очерков: «Дорогая редакция», «Что такое мужество», «Минуты тишины», «Кем вы ему приходитеесь?». Та же чистота человеческого облика сквозит в оставшейся неопубликованной повести-дневнике «Аня и Катя» (отрывки из нее напечатаны в «Учительской газете» за 12—16 августа 1986 г.).

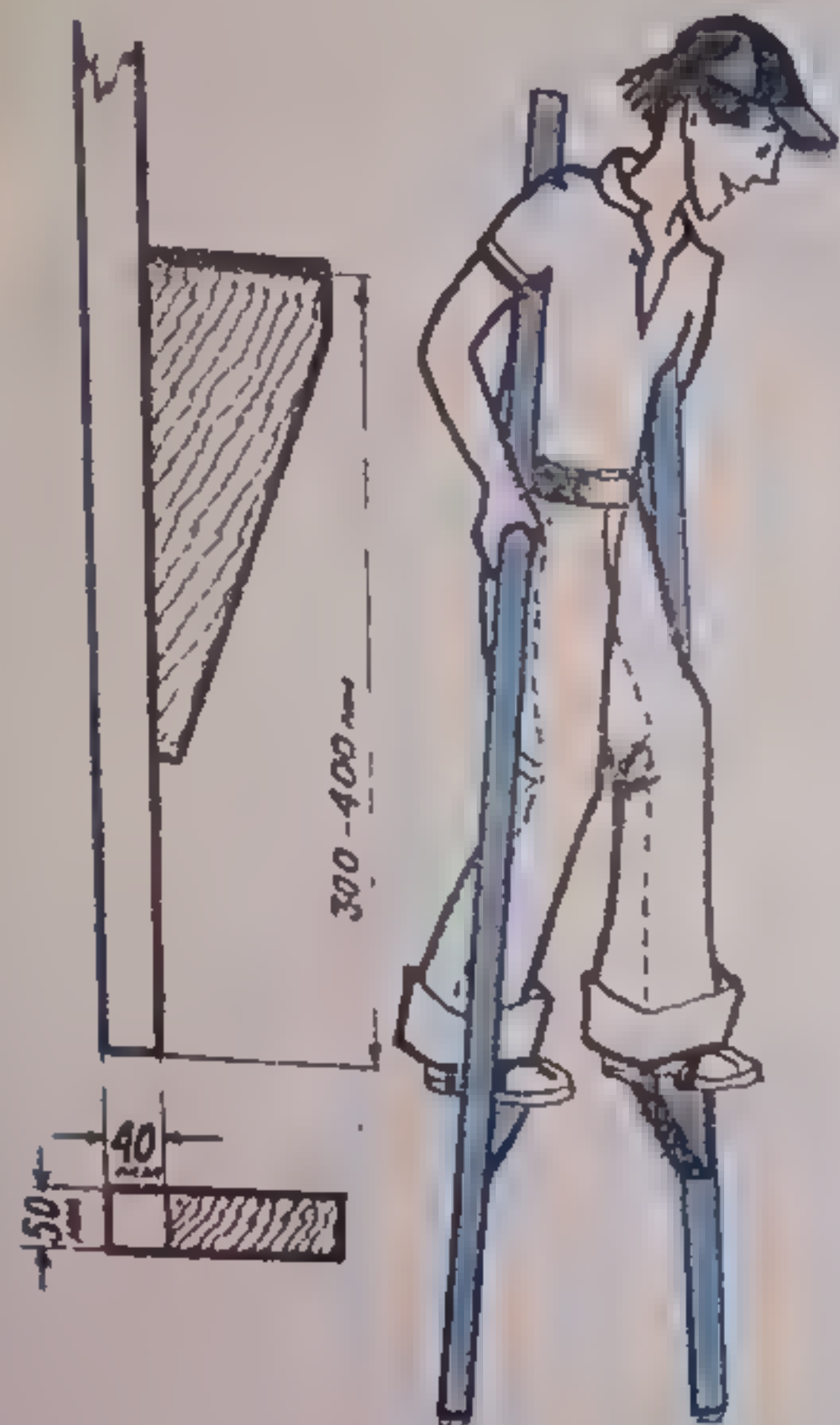
Любая из книг Вигдоровой может стать другим, советчиком, опорой в трудную минуту, согреть своим светом, душевным теплом... Это будет лучшей памятью о прекрасном человеке и писателе.

Э. КУЗЬМИНА

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

поиграем

Ходули и «ходульки»



Хотите стать великаном? Становитесь на ходули. Сделать их несложно. Понадобятся деревянные бруски сечением 40—50 мм, длиной 2—2,5 м. На расстоянии 30—40 см от одного конца к брускам прибиваются деревянные колодки — упоры для ног. Сначала надо научиться держаться на ходулях, затем попробовать делать шаги, а потом уже сможете уверенно ходить, спокойно сохраняя равновесие.

Хорошо бы изготовить несколько пар ходулей, чтобы можно было устроить игры-соревнования. Вот некоторые из них. По кружкам. На дорожке на расстоянии 1,5—2 м друг от друга чертят кружки диаметром 50—60 см. Надо пройти дорожку, ступая ходулями в каждый кружок, и так же вернуться обратно.

Шире шаг. Нужно пройти заранее отмеченное расстояние, сделав как можно меньше шагов.

Кто быстрее? На линии старта выстраиваются несколько человек, держа ходули в руках. По команде участники вскакивают на ходули и устремляются к финишу.

С мячом на ходулях. Каждому участнику дается мяч. Его надо прогнать до указанного места и закатить в специально вырытую ямку.

Слалом. На дорожке расставляют различные предметы на расстоянии 1—1,5 м друг от друга. Играющие должны пройти между ними, не зацепив ни одного предмета.

Футбол. Если наберется много участников, можно устроить игру в футбол. Конечно, площадка должна быть небольшая, да и игроков может быть немного.

Если нет возможности сделать ходули, сделайте такие приспособления, как показаны на рисунке. Для этого можно использовать отрезки круглых бревнышек диаметром 10—15 см. Вверху надо просверлить отверстия, чтобы можно было продеть веревку. Вместо деревянных отрезков можно взять большие консервные банки. В них отверстия сделать совсем просто. Длина веревки подбирается по росту (см. рисунок).

На таких «ходулях» можно провести много забавных соревнований и игр.

М. МИТИНА

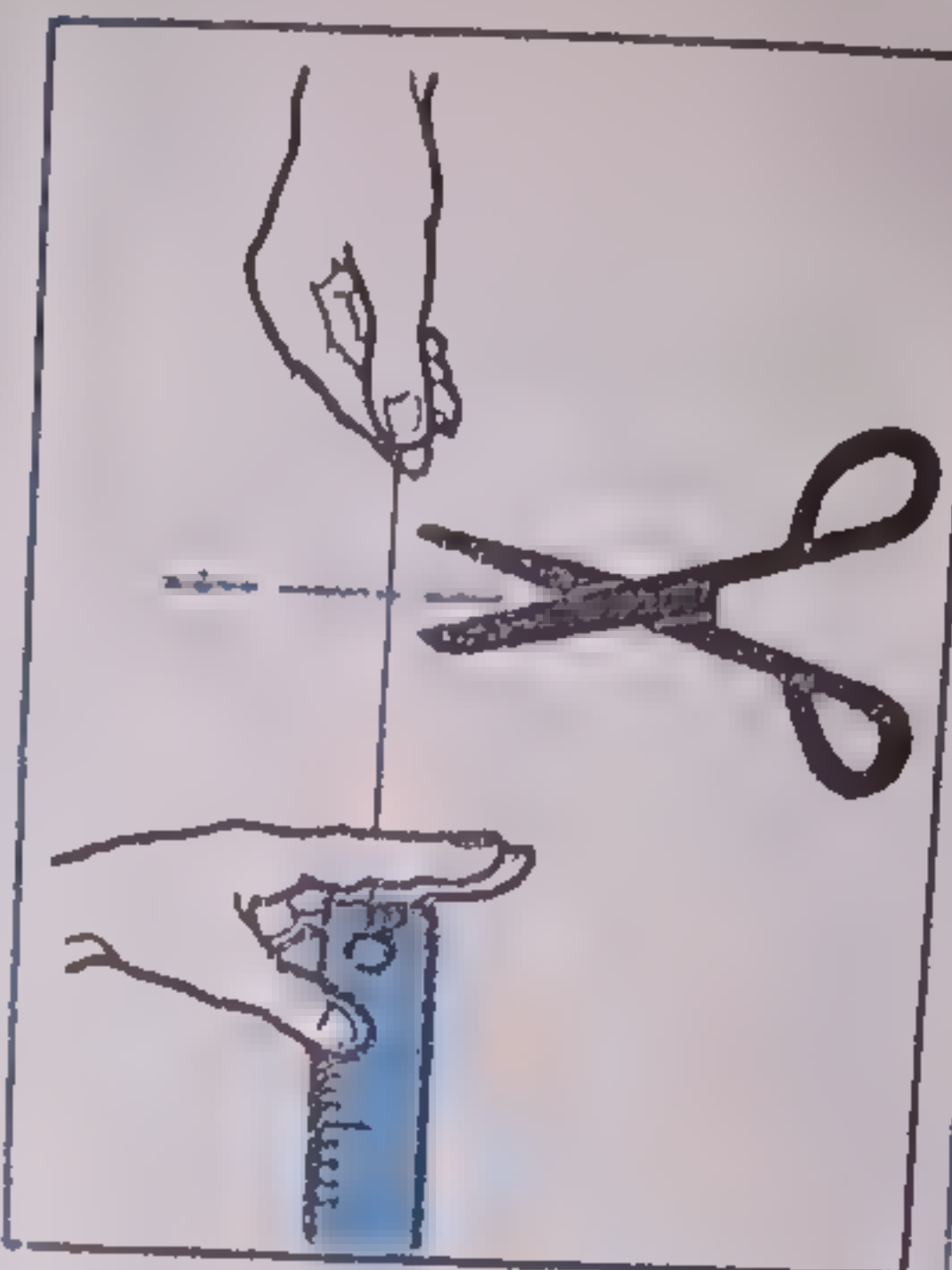
занятия и увлечения

Раз, два, три — фокус!

Линейка на нитке. Зрители видят, что вы держите в пальцах левой руки нитку, к которой привязана линейка (обыкновенная ученическая деревянная линейка с круглым отверстием). Другая ваша рука касается линейки сверху, как бы лежит на ней.

Вы просите кого-нибудь ножницами разрезать нитку. Линейка упадет? Как бы не так! Она словно приклеилась к вашей правой руке.

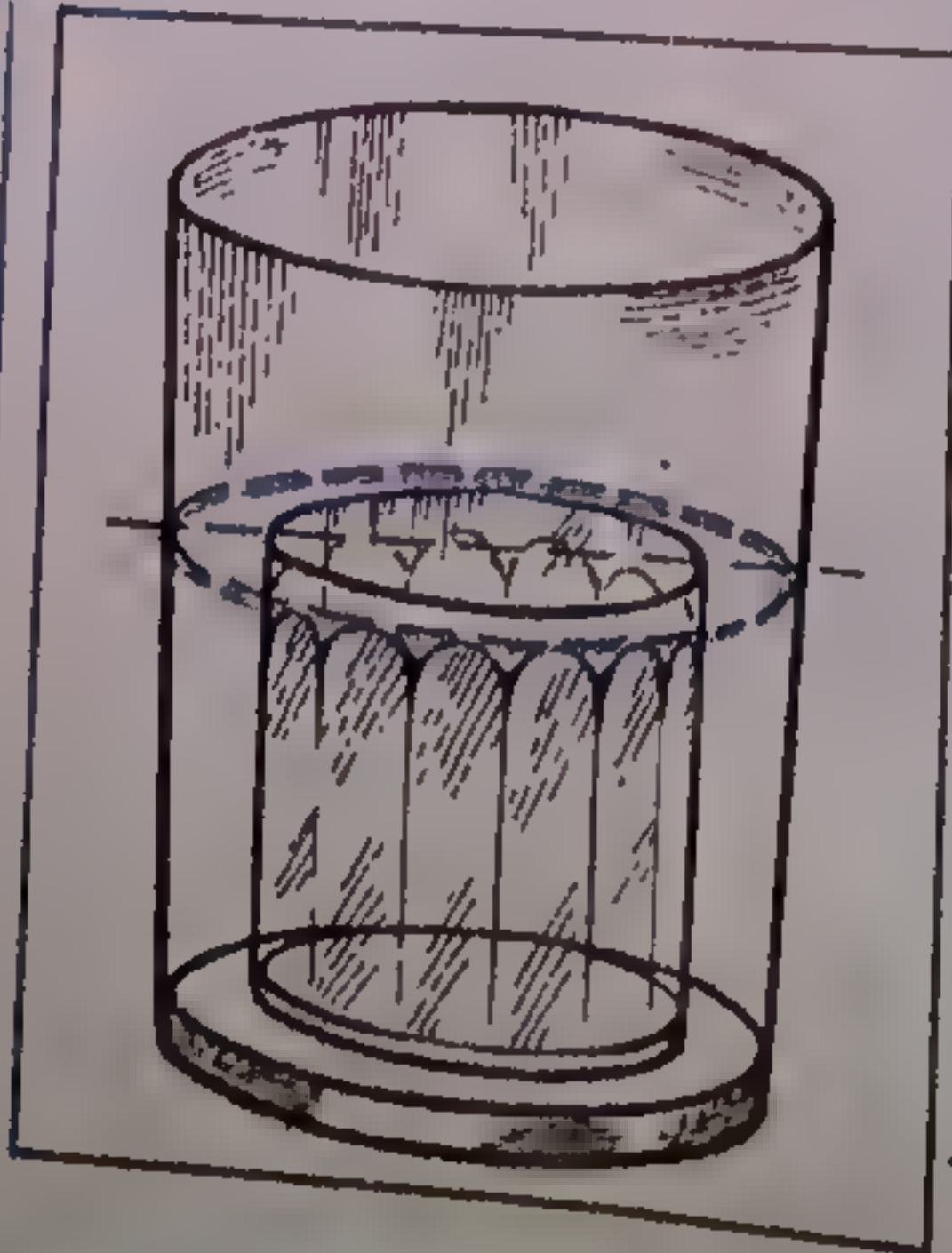
В чем тут дело? А дело, видите ли, в том, что вы незаметно зажали нитку между пальцами правой руки, за счет этого и держалась линейка с самого начала, а левой рукой вы просто натягивали нитку, чтобы возникло необходимое для фокуса впечатление.



Стакан растворился. Вы показываете зрителям небольшой граненый стакан (емкостью примерно 100 мл), в котором вода. А вот другой стакан, из тонкого стекла (обычная емкость таких стаканов 250 мл), в нем тоже вода. Вы опускаете маленький стакан в большой — все видят, что он исчезает, как бы растворяясь...

Конечно, маленький стакан никуда не исчез, его просто не видно. Но произойдет это лишь в том случае, если он сам будет заполнен до краев, а в большом стакане вода будет стоять на уровне верхней кромки маленького.

Все это надо подготовить заранее. Прежде всего поставьте маленький стакан в большой. Налейте в них воду — ровно столько, сколько надо для того, чтобы возник желаемый эффект «растворения». Теперь извлеките маленький стаканчик, попутно отлив из него в большой некоторое количество воды. Когда на глазах у публики вы станете проделывать обратную операцию,



восстановится прежний уровень воды в стаканах и маленький станет невидимым.

Ниточка с иголочкой. Конечно, вдевать нитку в иголку не так уж сложно. Но кому удастся сделать это не глядя, держа руки за спиной? Пожалуй, никому. А вот вы это можете, что и демонстрируете зрителям: в одной руке нитка, в другой — иголка. Руки за спину, немного усилий — и перед всеми уже иголка с вдетой в нее ниткой.

Секрет прост. Конечно, вы заранее приготовили иголку с вдетой в нее ниткой и спрятали ее, воткнув, скажем, сзади в пиджак. Показывая фокус, вы просто вытаскиваете ее. Остается упрятать пустую иголку, ну и от нитки, которую вы держали в руке, избавиться.

Валерий ПОСТОЛАТИЙ
г. Армавир

полезные занятия

Цветочные часы

Если вы выйдете на цветущий луг в летний солнечный день, то заметите, что цветы ведут себя по-разному: одни склонили головки, другие как бы присыпаются, расправляя лепестки, третьи поворачивают за солнцем свои широко распутившиеся венчики. Наблюдая за цветами, вы сможете установить, что они раскрываются и закрываются в определенное время. Так что в поле можно обойтись без часов и узнавать время по цветам. Жаль только, что «ходят» часы верно лишь в солнечные дни. В дождливую и пасмурную погоду цветы обычно не раскрываются или раскрываются в другое время.

Захватите с собой ребят и отправляйтесь рано утром на прогулку. Походите с ними по полям, оврагам, лесным опушкам, наблюдайте за цветами. Чем больше разных растений вы отыщите и отметите их особенности, тем точнее сможете определять время по цветочным часам.

Вы выходите из дому рано, как только забрезжил рассвет, а в саду уже распустились маки. Раскрылись желтые цветки козлобородника и осота, — значит, уже есть 5 часов. Цикорий тоже просыпается рано, уже в 5 часов по обочинам дорог видны его голубые венчики. К 6 часам распустится одуванчик. В 6—7 часов стано-

вится голубым поле льна. В 7 часов распускается на поверхности воды наш северный лотос — белая кувшинка. Вьюнок раскрывает свои белые и розоватые граммофончики в 8 часов.

В 9 часов распускается полевая гвоздика, в 10 часов закрываются козлородник и цикорий. Между 10 и 11 часами распускаются цветки торницы — розово-белые, мелкие, чуть больше булавочной головки. В 12 часов закрывается желтая корзинка осота, в 13 часов засыпает полевая гвоздика. В 14 часов закрываются маки, между 15 и 16 часами — цветки торницы. В 16 часов начинают опадать лепестки льна, в 17 часов засыпают незабудки. В 18 часов опускаются под воду кувшинки. В 19—20 часов складывает лепестки шиповник, в 20—21 час закрываются цветочки липкой смолки. В 21 час свертывает листочки кислица.

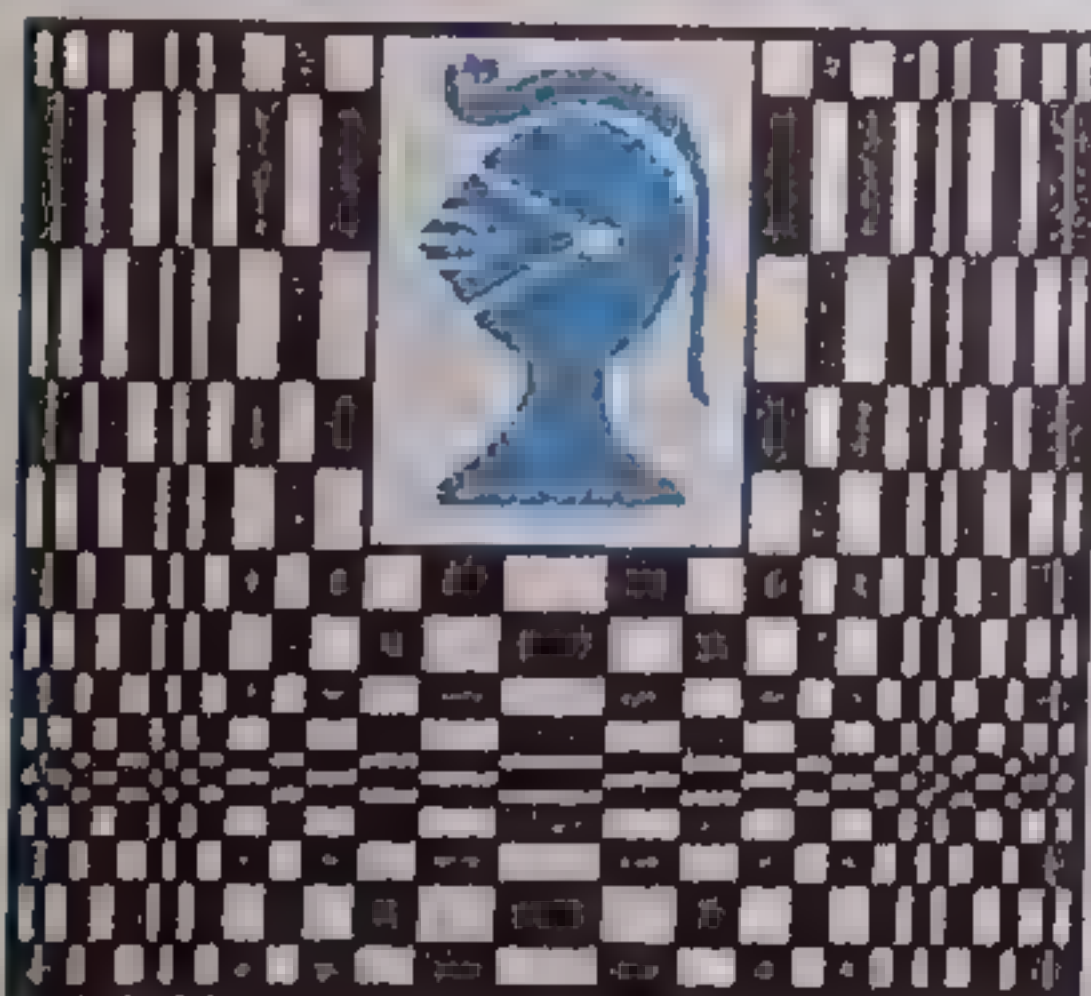
После захода солнца начинает благоухать наша лесная орхидея — любка двулистная, ночная фиалка.

Природа засыпает. С началом нового дня все повторится.

И. БАХМЕТЬЕВ



шахматный лекторий



Наказанная небрежность

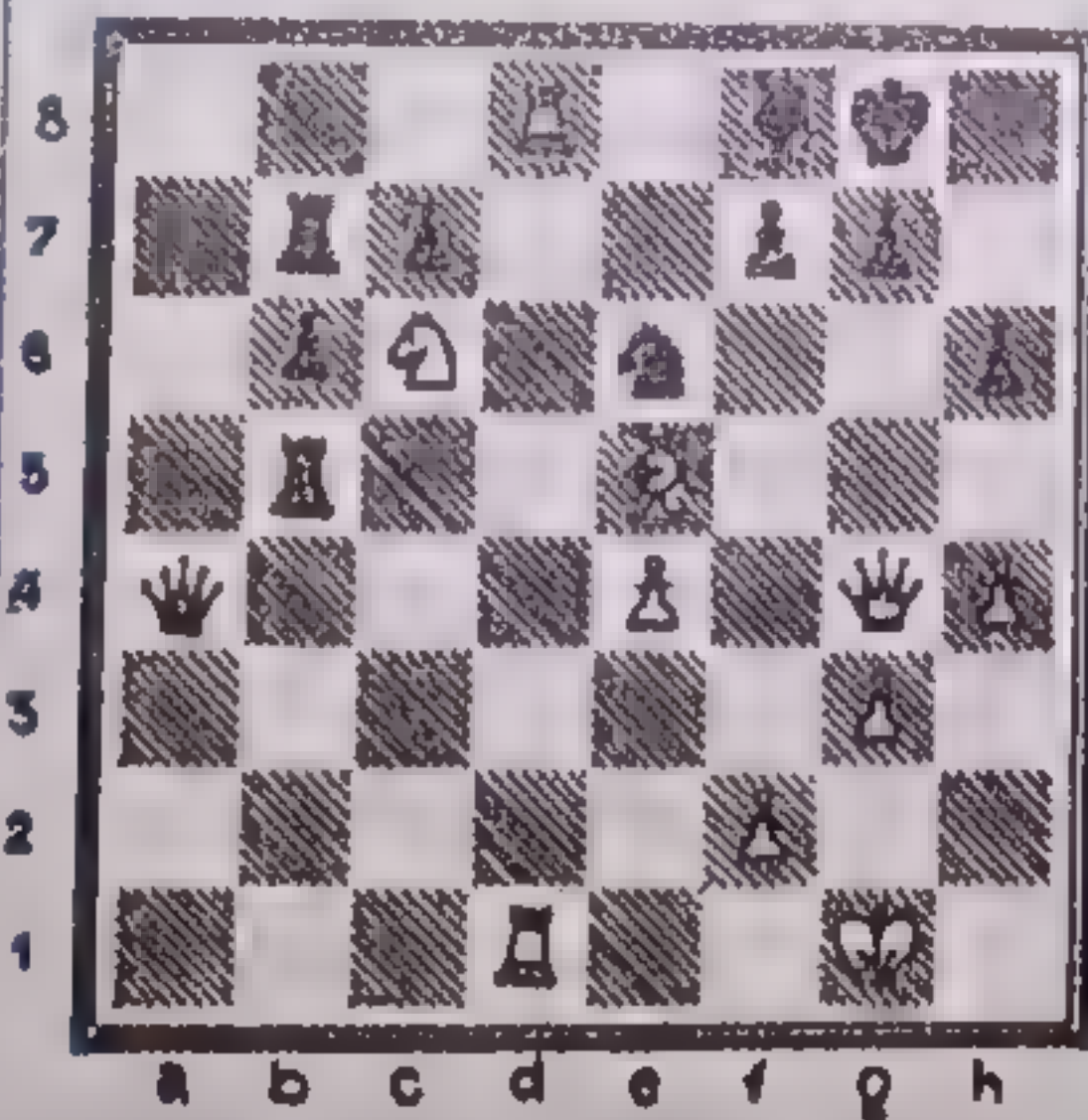
Мы с сыном собираем курьезные случаи в партиях известных шахматистов. Хотелось бы и на страницах журнала прочитать об этом.

Н. ЛУЩИН
село Куракино Марийской АССР

«Уж сколько раз твердили миру...» — эта строка из басни И. А. Крылова вспоминается, когда кто-нибудь из шахматистов допускает небрежность в выигрышной позиции и результат партии из ожидаемого мгновенно превращается в неожиданный.

У белых подавляющее позиционное преимущество (Ю. Ра-

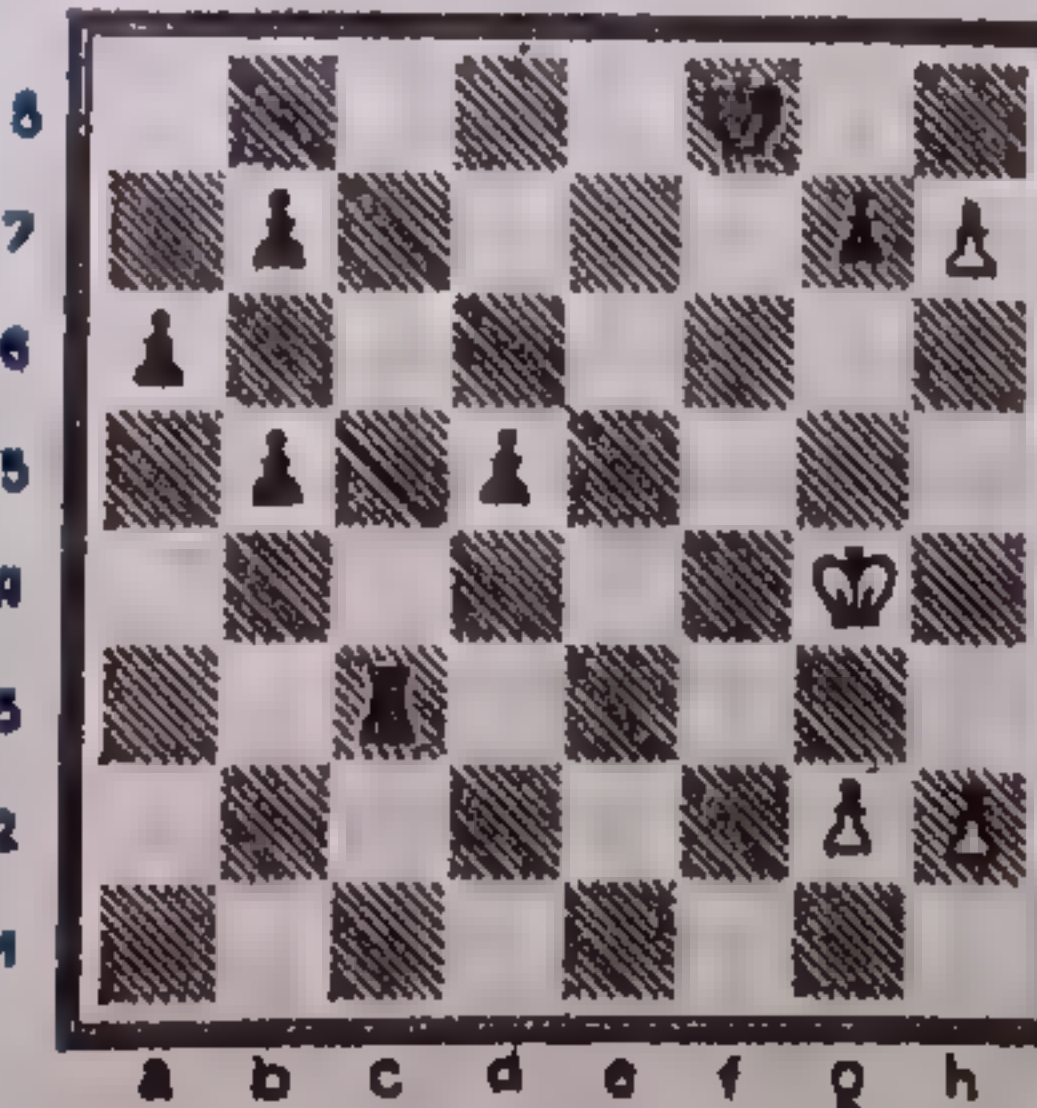
зуваев — Н. Ханов, VII летняя Спартакиада народов СССР).



После прозаического 1.Ke7+ Kph7 (1...Kph8 2.L:f8+) 2.Ff3+ Kph8 3.F:f7 черные могут сдаваться. Однако гроссмейстер Разуваев пленился красивым вариантом: 1.C:g7 K:g7 2.L:f8+ Kp:f8 3. Фс8+ Ке8 4.Ф:e8+ Кр:e8 5.Ld8X. Но эта идея не проходит из-за реплики черных 1...h5! Поэтому белые решили устранить коня е6 другим способом. Последовало 1.L:f8+ Кр:f8 2.Ф:g7+? В стремлении поставить эффектный мат кандидату в мастера гроссмейстер не только упускает победу, но и сам терпит поражение. Между тем 2.C:g7+ Кр:e8 3.C:h6 легко выигрывало. После же 2...К:g7 выяснилось, что белые комбинировали с ... тремя ладьями: 3.Ld8+ Ке8 4.L:e8+

Кр:e8 5.L(?) d8X. Мираж рассеялся, белые сдались.

«Для достижения совершенства в шахматной игре потребно непрерывное прилежание и внимание неослабное», — так писал в 1824 году первый русский шахматный мастер А. Д. Петров. И к «сильным мира сего» относится эта старая истина.

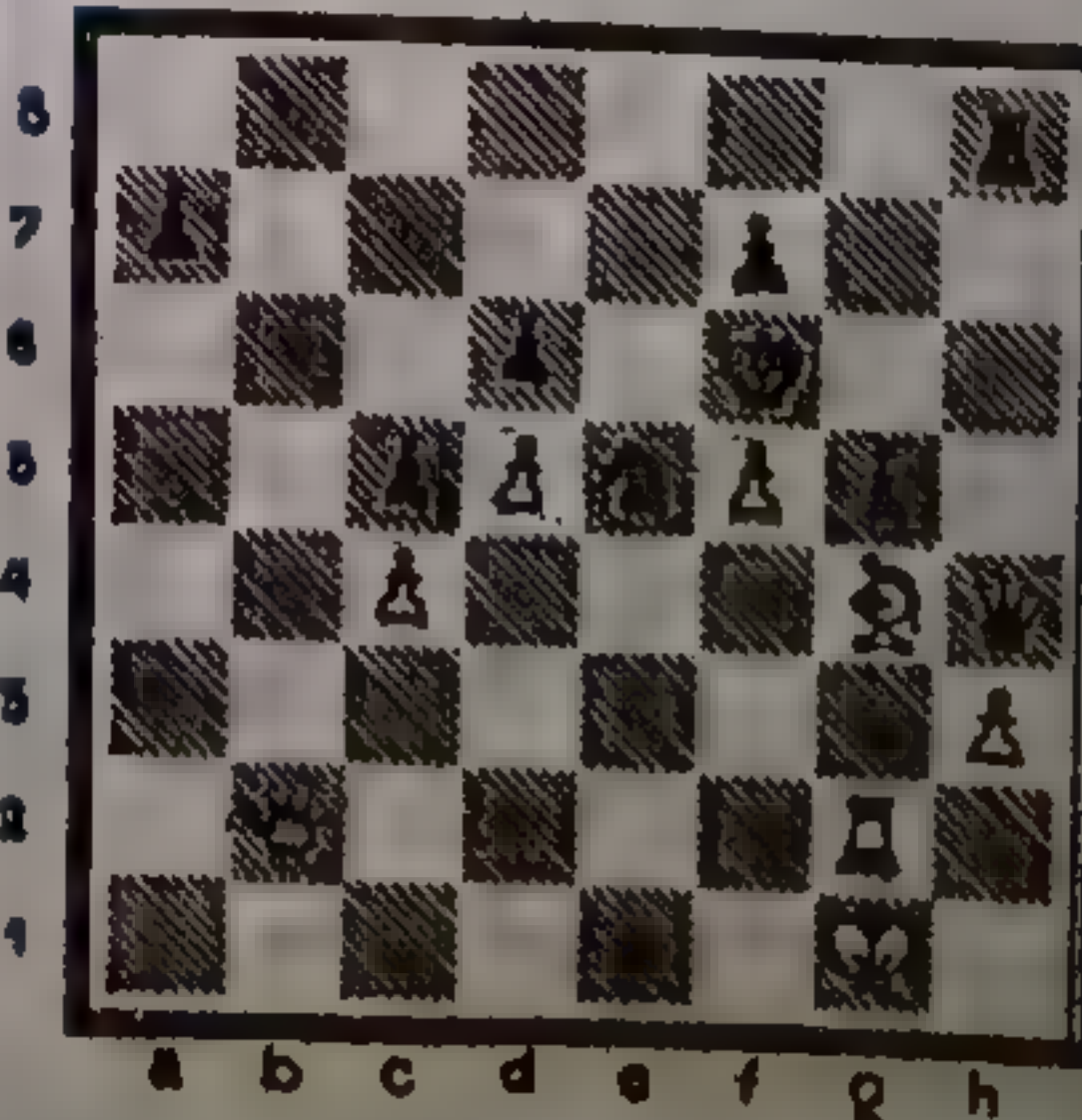


Некто Ломан, никому не известный любитель, попал в шахматную историю после того, как сумел преподнести ядовитый сюрприз великому Ласкеру в сеансе одновременной игры. Последний ход белых был 1. Крf3—g4?? — уверенный в неотвратимости появления нового ферзя, второй чемпион мира сделал безразличный ход королем. Ломан, осененный задачной идеей, находит способ

«подразнить» пешку h7: 1...Лс4+! 2. Крg5 Лh4!! Это и есть сюрприз. Теперь после вынужденного 3. Кр:h4 g5+!! и 4... Крg7 черные легко побеждают. Все-таки верна ласкеровская мысль о том, что самые опасные — это выигранные позиции!

Среди наиболее распространенных тактических приемов особое место занимает «связка». Эта тема звучит в бесчисленном множестве комбинаций. Столкнувшись со связкой уже с первых шагов, шахматист не расстается с ней никогда. Хотим мы этого или не хотим, но связка, как волшебная фея, иногда добрая, иногда злая, появляется во всех наших партиях, принося и радость, и огорчения...

Это положение из партии

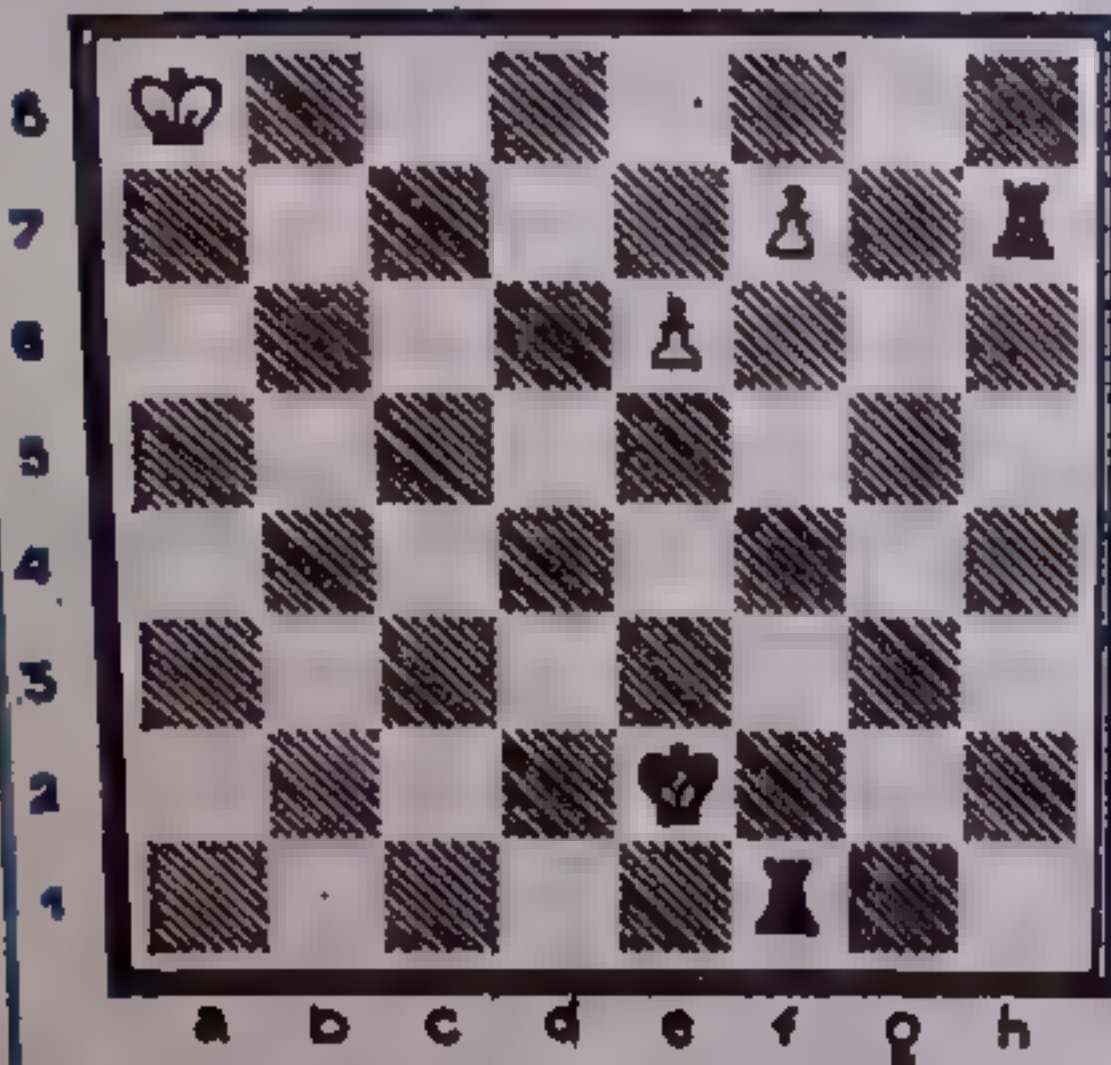


П. Романовский — Г. Каспарян. Позиция черных выиграна, но не сразу. Каспарян же решает объяснить эффект мат: 1...Фe1+ 2. Kph2 Л:h3? 3. Ch3 Kf3x?? Ход конем был сделан на доске, и только после протеста белых Г. Каспарян понял, что счастье в этой партии ему изменило...

А. КОСТЬЕВ

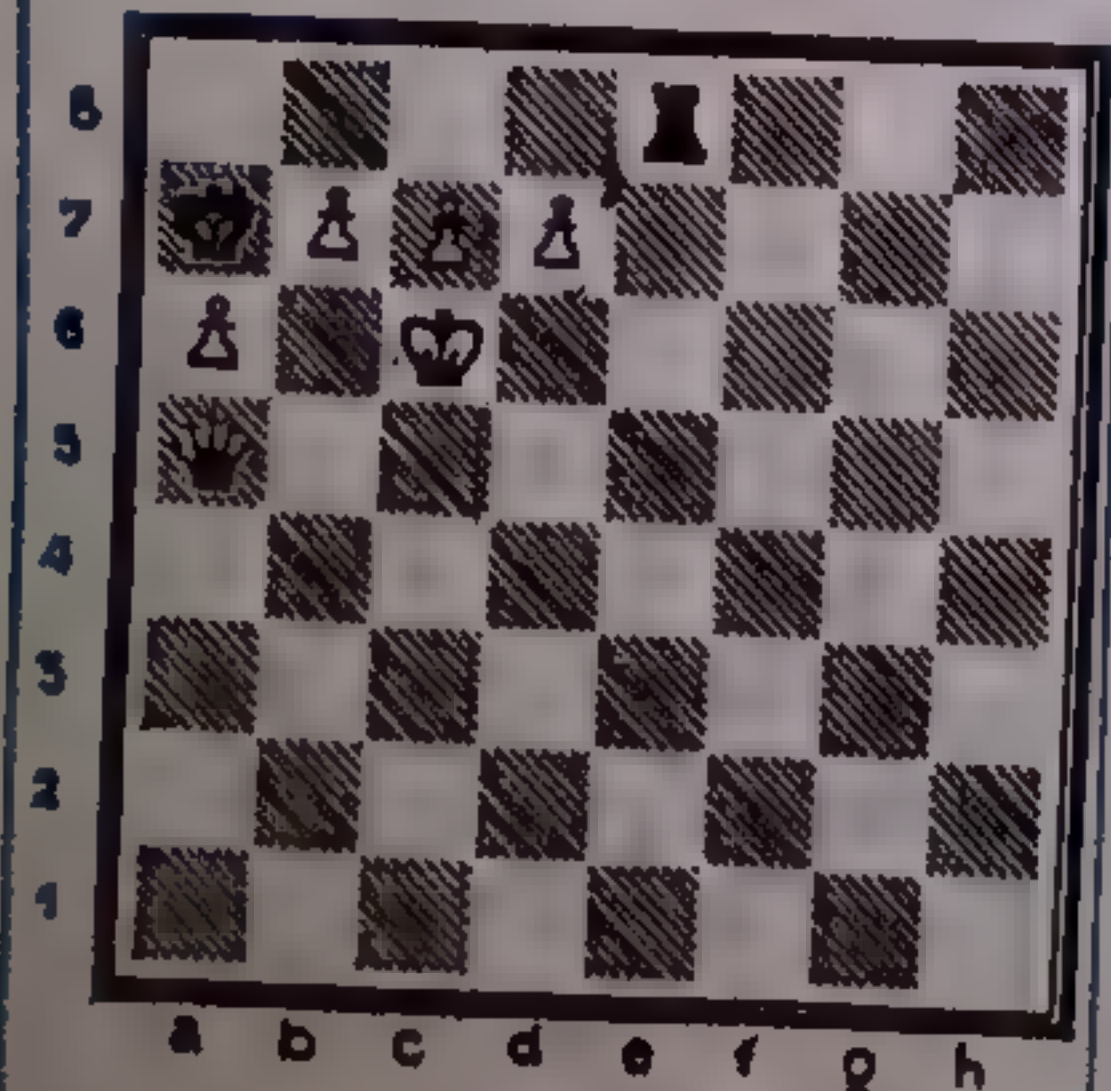


Задание 13



Белые начинают и делают ничью.

Задание 14



Белые начинают и выигрывают.

ГОТОВИМ ВКУСНО И ПИТАТЕЛЬНО

Золотые витамины

О пользе облепихи знают, пожалуй, все. Многие растения называют кладовой витаминов, но облепиха среди всех других держит первенство. Жизненно необходимые для человека вещества содержатся в плодах, листьях и коре этого удивительного растения.

Витамина С в облепихе столько же, сколько в черной смородине, но усваивается организмом он лучше. Кроме того, он более устойчив и дольше сохраняется в продуктах переработки.

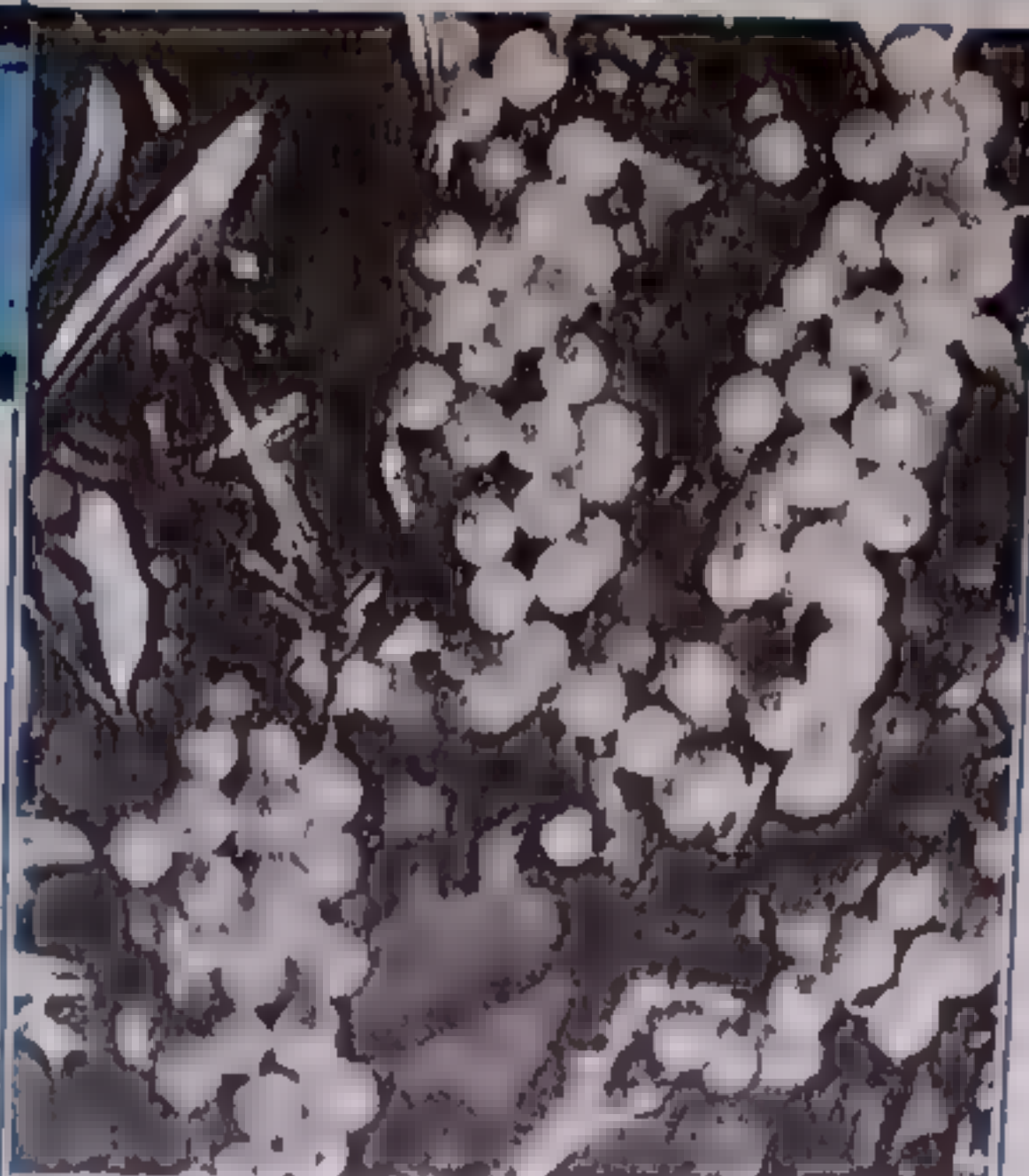
Известно, что для организма совершенно необходим витамин А (каротин). Он помогает бороться с простудными и инфекционными заболеваниями. В облепихе этого ценного вещества, оказывается, больше, чем в моркови. А поскольку витамин А усваивается только при наличии жиров, то у облепихи опять же преимущества: в ее плодах он как раз и растворен в масле — так что усваивается организмом полностью.

Облепиха — богатейший источник витаминов Е, К₁, Р, В. В ее коре содержится ценное вещество — серотонин, который способствует нормализации давления: снижает его у гипертоников и повышает у гипотоников. Так что при переработке облепихи не надо выбрасывать даже сухие веточки, попавшие вместе с плодами при сборе. Их используют для витаминного чая.

Плоды облепихи не только полезны, но и очень вкусны, обладают удивительным ароматом, похожим на запах ананаса. Облепиху заготавливают на зиму сырую, в виде компотов, варенья, желе. Свежесобранную облепиху можно заморозить, поместив плоды в полиэтиленовом пакете в морозилку.

Хорошо хранится облепиха, пересыпанная сахаром. Берется равное количество плодов и сахарного песка. Надо обращать внимание, чтобы сверху все время был слой сахара. Хранить такие заготовки нужно в местах, куда не попадает солнечный свет.

Плоды облепихи можно пастеризовать в банках. Для этого обрабатывают посуду, как для обычного консервирования, и заполняют ее доверху промытыми плодами. Банки следует закрыть прокипяченными крышками и поставить в прохладное место на 7—8 часов. За это время плоды осядут. Тогда нужно банки заполнить доверху



плодами из других банок и пропастеризовать: пол-литровые — в течение 10 минут, литровые — четверть часа. На 1 кг плодов берут 400 г сахара.

Из облепихи можно приготовить сырой джем. На 1 кг плодов нужно брать 2 кг сахара. Хорошо промытые и высушенные плоды разминают толкушкой или пропускают через ручную соковыжималку. При обработке плодов миксером разрушается большое количество витамина С. Джем хорошо хранится даже без холодильника.

Для компота банки заполняют плодами и заливают сахарным сиропом: в 1 л воды растворяют 1 кг 900 г сахара. Пастеризуют пол-литровые банки 15 минут, литровые — 20 минут.

Можно делать компоты ассорти: из облепихи и других фруктов и ягод. Сироп для таких компотов делают из расчета на 1 л воды — 450 г сахара.

Необыкновенно вкусно варенье из облепихи. Облепиху (1 кг) перебирают, отделяют плодоножки, моют. Затем заливают небольшим остуженным сахарным сиропом. Готовят его из расчета на 1,5 стакана воды — 1,5 кг сахара. Залитые сиропом плоды оставляют на 7—8 часов, затем кипятят 8—10 минут и опять оставляют на 3—4 часа. Так повторяют 2—3 раза, а затем варят до готовности.

А. ВИННИЦКАЯ

по просьбе читателей

Облепиховое масло

Вот уже несколько лет мы выращиваем облепиху. Заготавливаем компоты, делаем сок, желе, варим варенье. Слышала, что в домашних условиях можно сделать облепиховое масло. Хотелось бы научиться.

В. БАРИНОВА
г. Павлодар

Для приготовления масла надо взять спелые, ярко окрашенные плоды облепихи. Их следует перебрать, два раза промыть чуть теплой кипяченой водой и просушить. Затем плоды пропускают через ручную соковыжималку. Специалисты считают, что применение электрической соковыжималки нежелательно, так как большое число ее оборотов приводит к значительному разрушению витамина С (аскорбиновой кислоты). Полученную массу без сока и мякоти — жом — надо хорошо просушить (только не на солнце) время от времени перемешивая, чтобы не появилась плесень.

Соку с мякотью нужно дать отстояться, затем отделить верх получившейся бурой пастообразной массы. Снятую массу также высушивают.

Высушенную массу и жом нужно разделить на три части. Одну часть кладут в небольшую эмалированную кастрюльку и заливают таким же количеством рафинированного растительного масла. Закрывают кастрюльку крышкой и ставят в другую кастрюлю так, чтобы она держалась ручками на стенках большой кастрюли и не касалась дна. В большую кастрюлю наливают воду и ставят на огонь. Содержимое маленькой кастрюльки следует постоянно помешивать. Время от времени необходимо измерять его температуру, чтобы она не превышала 50 градусов. При такой температуре массу надо выдерживать в течение 8—10 часов.

Затем содержимое кастрюльки перекладывают в мешочек из плотной капроновой ткани и хорошо отжимают. Полученным маслом заливают вторую порцию жома и операцию повторяют: так же, как в первый раз, ставят в водяную баню, затем выдерживают в течение 8—10 часов, а потом опять отжимают. Аналогично поступают и с третьей порцией жома.

Полученное масло переливают в банку или бутылку, дают ему отстояться в темном месте и через 7—8 дней несколько раз фильтруют через 2—3 слоя марли.

В результате получается масло, которое по своим качествам приближается к тому, что производят в заводских условиях. Хранить его нужно в холодильнике, в посуде, заполненной доверху. Срок хранения около двух лет.

Масло из облепихи можно назвать чудодейственным. Оно быстро заживает различные раны, язвы, ожоги, обморожения. Обладает оно не только лечебным, но и обезболивающим действием.

Считаем нужным напомнить, что не следует применять облепиховое масло, как и любое другое лекарственное средство, без совета с врачом.

И. СТЕПАНОВ

Иголочка - иголочка

Летний комплект для девочки 7—11 лет

Состоит он из блузки (окружность груди 68 см) и брюк свободного силуэта. Горловина блузки соборена продернутой в кулиску долевой полоской ткани (по типу пояса), завязывающейся на плечах бантиками.

Брюки ниже колен (длину их можно изменить), по талии с поясом, в который продернута эластичная тесьма. Низ брюк слегка стянут также эластичной тесьмой.



Комплект можно сшить как из новой хлопчатобумажной ткани, так и из имеющихся в доме вещей, которые уже не носят (вышедших из моды платьев, юбок).

Раскрой. Выкраивают детали брюк с припусками на швы: по верхнему срезу — 1 см; по остальным срезам — 1,5 см; на подгиб низа — 3 см.

Детали блузки выкраивают с припусками на швы: по боковым срезам — 2 см; по горло-

вине и пройме — 0,7 см; на подгиб низа — 3 см.

Долевую полоску для продергивания в кулиску выкраивают длиной 1—1,5 м, шириной 4—5 см.

При желании брюки можно сделать без боковых швов (см. пунктирную линию чертежа), а удлив выкройку, выкроить пижамные брюки или брюки из плащевой ткани, ткани «белонья» с утепляющей прокладкой.

Если потребуется уменьшить ширину брюк по низу, то делают это равномерно со стороны каждого шва. Не забудьте

перед и спинки блузки.

Выкраивают обтачки для пройм и горловины. Форма обтачек должна соответствовать форме обрабатываемых срезов, при этом совпадение направления долевых нитей обтачек и основного изделия не обязательно.

Приметывают обтачки к срезам пройм, совмещая лицевые стороны деталей, притачивают.

Отгибают обтачки на изнаночную сторону блузки, подгибая срезы внутрь на 0,2—0,3 см, прометывают и застрачивают.

Приметывают обтачки к горловине, подгибая поперечные края

края вручную.

Продергивают полоску в кулиску.

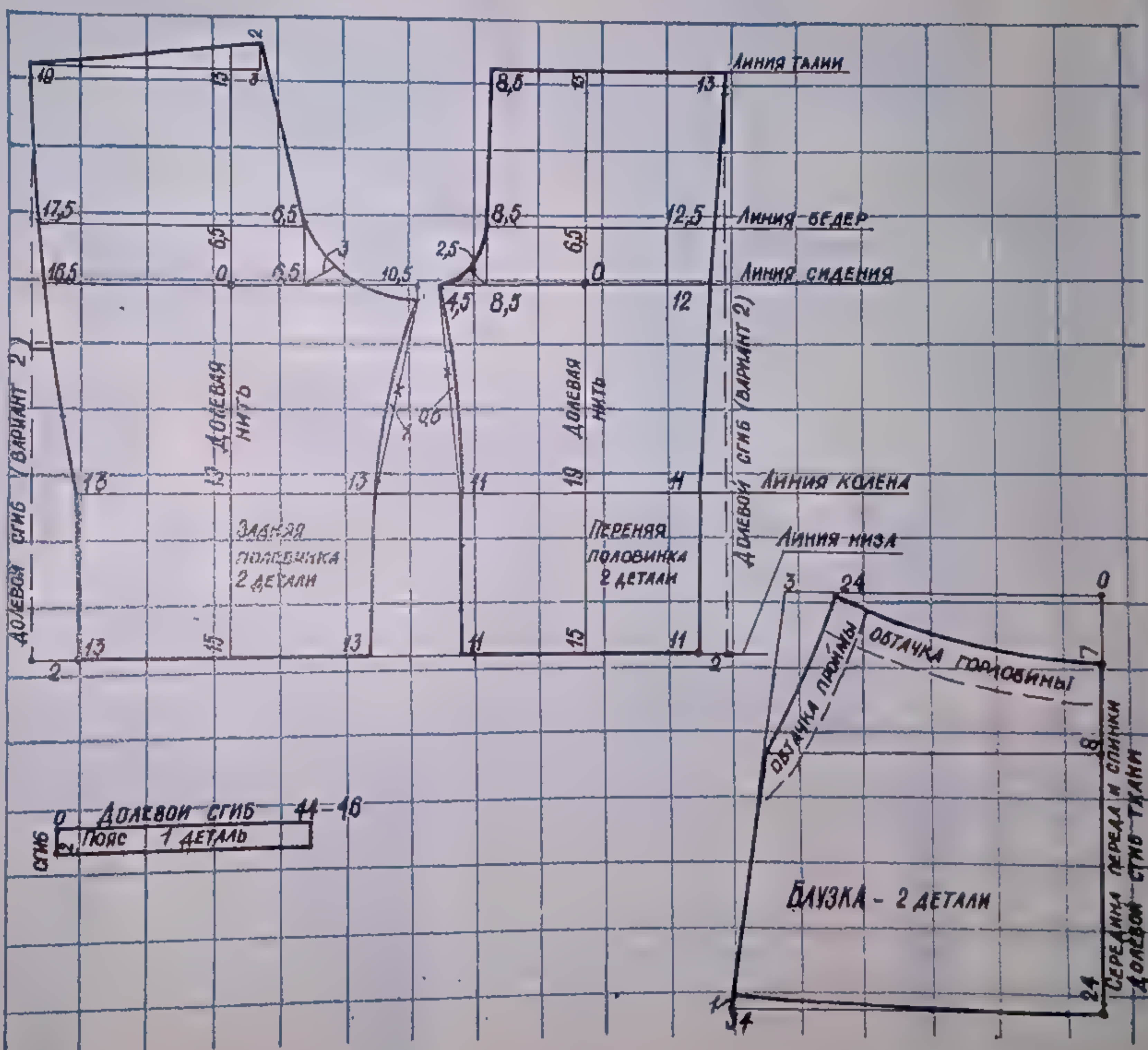
Обметывают срезы брюк.

Стачивают боковые и шаговые срезы (или только шаговые), разутюживают швы.

Сметывают и стачивают брюки по средним срезам.

Стачивают поперечные края пояса, притюживают сгиб его по лицевой стороне. Сметывают с верхним срезом брюк, застрачивают, шов обметывают и притюживают в сторону брюк. Обметывают петлю для продергивания эластичной тесьмы.

Подшивают низ брюк так же,



при изменении выкройки проверить ширину брюк на линии бедер.

По выкройке блузки можно выкроить сарафан, удлив для этого линии середины и боковых срезов.

Объем изделия позволяет сшить блузку (сарафан) и на большие размеры.

Расход ткани при ширине 90 см — 1 м 70 см.

Шитье. Отмечают прямыми сметочными стежками середины

застрачивают. Далее горловину обрабатывают, как и проймы. Обметывают боковые срезы блузки.

Стачивают спинку и перед по боковым срезам, швы разутюживают.

Подшивают низ блузки машинным швом вподгибку с закрытым срезом.

Стачивают долевую полоску для продергивания в кулиску, вывертывают ее на лицевую сторону, подшивают поперечные

как низ блузки.

Продергивают эластичную тесьму.

Можно пришить на брюки накладной карман или обработать карман в боковом шве. Это делают до соединения деталей брюк.

О. УЛЬЯШЕВА



сборка и узенькая рюш. Шов прикрыт черным руликом, который переходит в бантик-завязку. Так же оформлен низ рукава.

2. «Косоворотка» — кайма используется на местах традиционной вышивки. Цветные бейки и ластовицы, черная строчка и пуговицы.

3. Платье свободное, прямое. По линии талии продернута в кулиску резинка (2—3 ряда). Воротник — маленькая стойка, пуговицы черные, мелкие. Кайма на лифе расположена так, что прикрывает верх рукава, что зрительно расширяет линию плеча. По подолу можно нашить кайму в 1—2—3 ряда. Все места пришива каймы прикрыты черным руликом.

4. Из каймы сделаны вырез «каре» и оборка по подолу. Дополнительная отделка — узенькое черное кружево. Рукав широкий, на сборке, со складками шириной в 2—3 см. Черная строчка. Такие же складки и по подолу (с любым интервалом).

5. Это платье выполнить несколько сложнее, так как юбка слегка расклешена (4—6 клиньев из поля платков). Поскольку размер «чистого» поля может быть недостаточен для длины юбки то под бейкой длина продолжена уже из полей других платков. Жабо из каймы. Воротник, планочка и манжеты на прокладке.

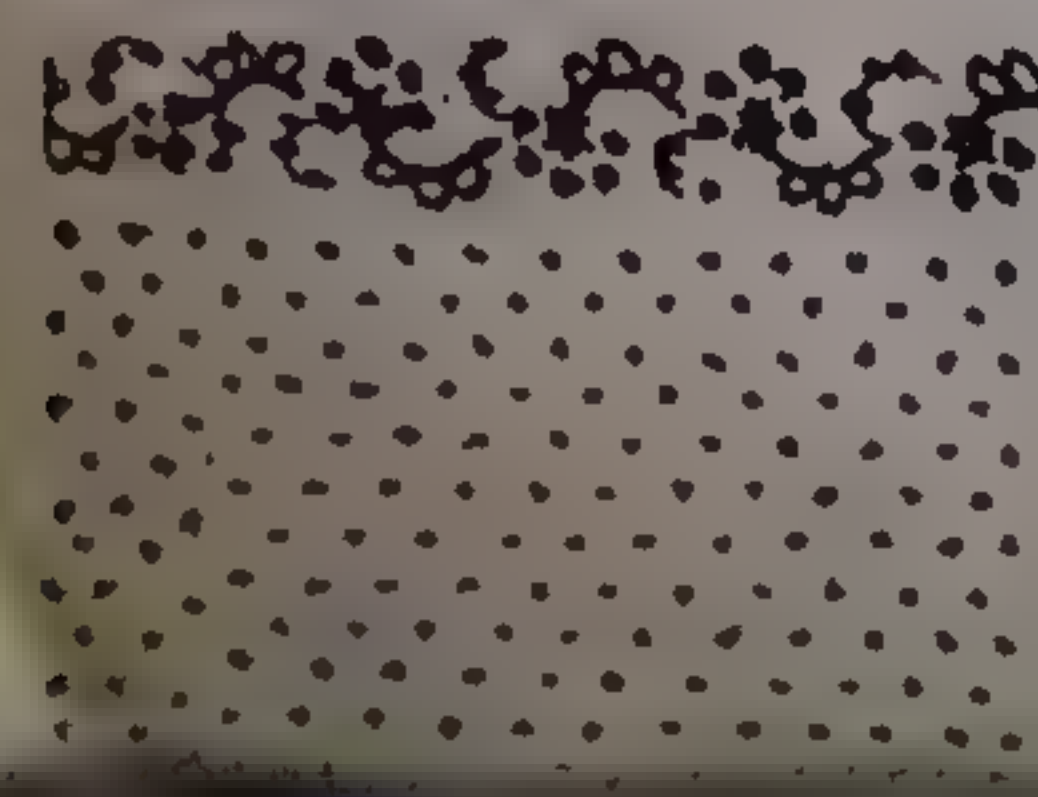
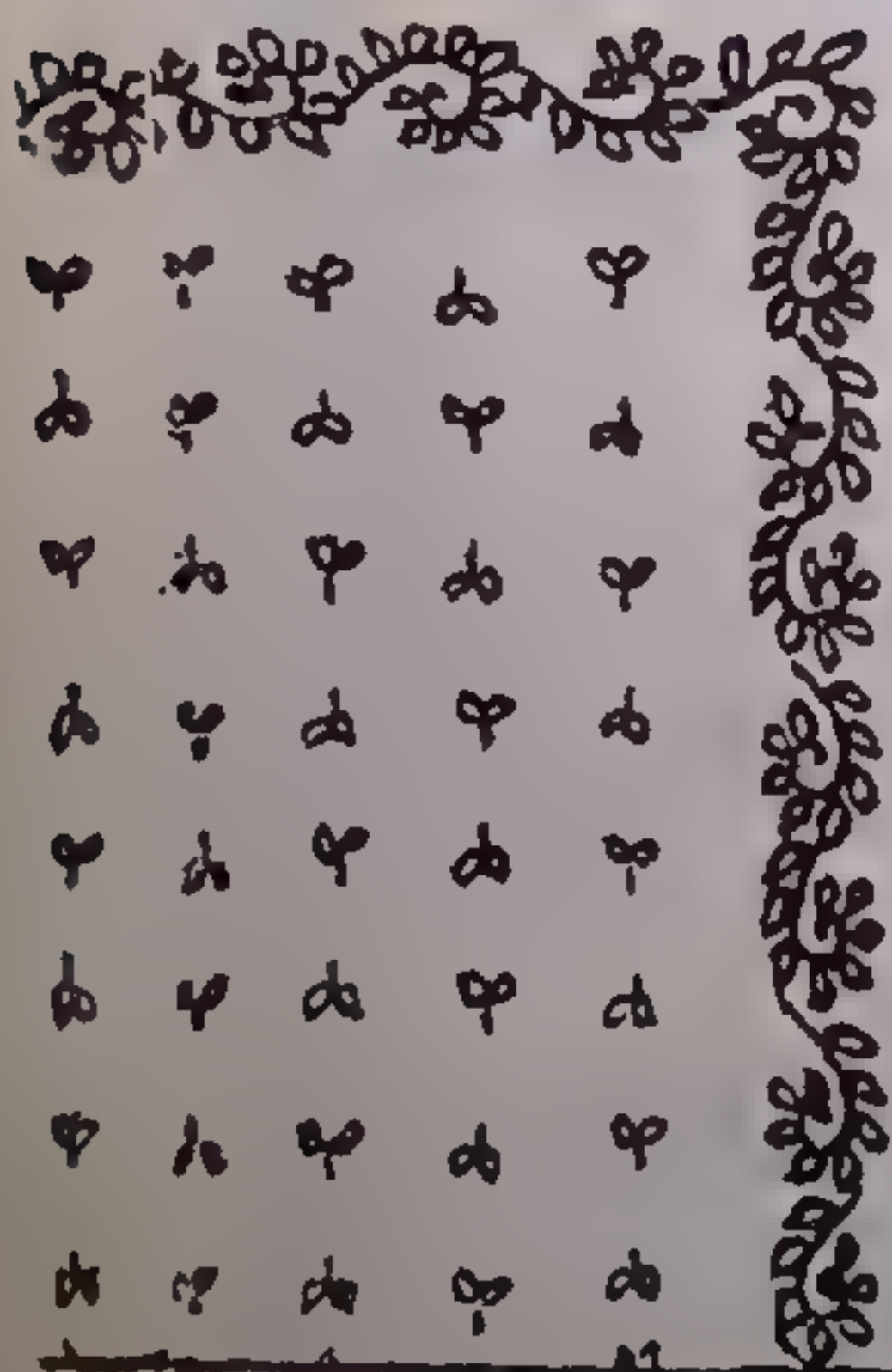
Н. ГОЛИКОВА
Рисунок автора

Из ситцевых платков

Оригинальные девичьи платья, рубашки, блузки можно выполнить, используя для этого белые ситцевые платки с орнаментом. На блузки, рубашки с рукавами потребуется 5 платков, на платье — 8—10 платков. Цена одного платка 77 копеек. Прежде чем раскраивать, платки следует постирать, чтобы избежать усадки готового изделия.

Кайма служит органичной отделкой. Расположенная в разных местах, она позволяет создать много вариантов. Кроме мест, указанных на рисунках, она может проходить по плечам, вдоль рукавов и боковых швов, по полочкам, манжетам, воротникам. Как дополнительные отделки подойдут черные кантики, рулики, строчки, узенькое кружево, а также цветные бейки (не резких цветов) и прошивки из шитья. Украсят изделия складочки, зашипки. Так как ткань легкая, надо избегать прилегающих или излишне пышных силуэтов.

1. Прямая блузка со спущенным плечом. У горловины легкая



макrame

Кулон

Число нитей и их длина: две нити длиной по 5 м, одна нить длиной 2,3 м, 10 нитей длиной 1,5 м.

1. Укладываем две нити длиной по 5 м на подушке по вертикали. Между ними кладем одну нить длиной 2,3 м. Находим середину нитей и закалываем ее булавкой.

Плетем в обе стороны цепочку фриволите. В основе средняя нить (та, что покороче). Рабочие нити справа и слева (те, что подлиннее). Завязываем по очереди узел фриволите, то правой, то левой нитью (рисунок 1).

Плетем от центра в каждую сторону по 35 см.

2. Складываем готовую цепочку пополам, укладываем ее на подушке петлей вниз. На нити цепочки по горизонтали укладываем нить длиной 1,5 м. Это основа для крепления новых нитей, которые нам нужны для плетения кулона. Этот прием начала работы называется «лесенка». Он довольно сложен, поэто-

завязываем на горизонтальной основе репсовым узлом;

д) повторяем работу пунктов «б», «в», «г» еще три раза (рисунок 3).

3. Справа и слева от закрепленных нитей крепим на горизонтальной основе нити цепочки (по три с каждой стороны).

«шахматка на уголок». Закрываем уголок двумя рядами диагональных узлов. За основу берем крайние нити.

6. Делим все число нитей на три части: 8-10-8.

а) На боковых нитях (в группе по 8) плетем мерезку фриволите (рисунок 3). Считаем ни-

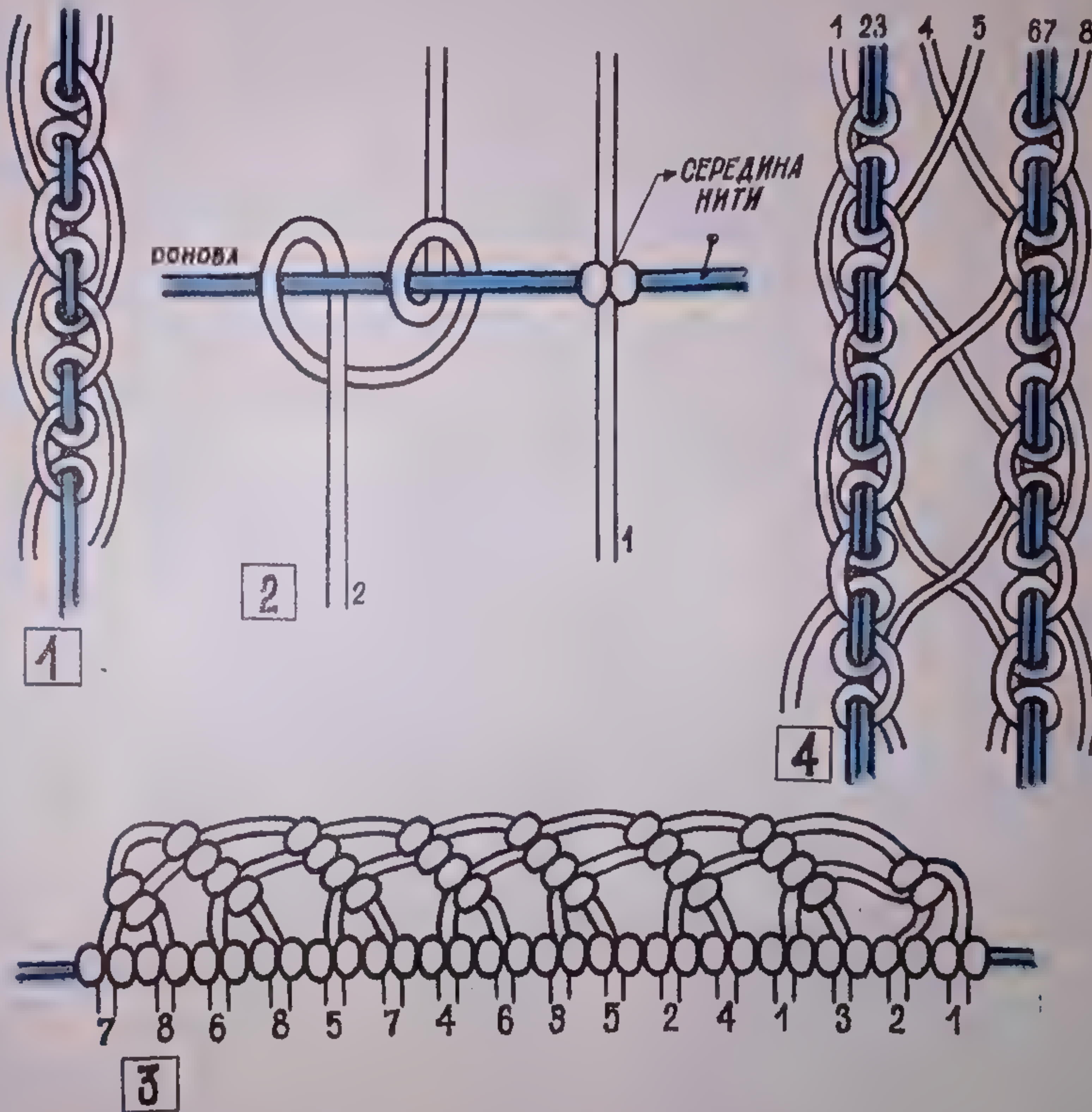
число нитей пополам:

а) раскрываем ромб двумя рядами диагональных узлов;

б) закрываем ромб двумя рядами диагональных узлов. Узор внутри ромба — свободные нити.

9. Повторяем работу пункта 8 еще два раза.

10. Делим число нитей на две



му, прежде чем приступить к выполнению приема, внимательно прочитайте текст:

а) нам нужно закрепить на основе 8 нитей длиной по 1,5 м. Две остальные нити этой длины служат основой для горизонтальных рядов. Крепим на основе среднюю часть нити горизонтальным узлом (рисунок 2);

б) рядом крепим вторую нить таким же способом;

в) верхний конец нити 1 завязываем на нити 2 диагональным узлом;

г) рядом на основе крепим нить 3, на нити 3 завязываем нити 1 и 2 диагональным узлом, после этого конец нити 1

4. Второй ряд горизонтальных узлов провязываем на средней части нити длиной 1,5 м.

В работе $(3+16+3)$ 22 нити и 4 конца основы. Итого в работе у нас 26 нитей.

5. Откладываем по три нити с каждой стороны и на средних 20 нитях плетем пять рядов квадратных узлов в шахматном порядке, причем в каждом следующем ряду завязываем на один квадратный узел меньше, то есть плетем последовательно в первом ряду 5 квадратных узлов, во втором — 4, в третьем — 3, в четвертом — 2, в последнем ряду завязываем один квадратный узел. Получили узор

ти слева направо: нити 2, 3 и 6, 7 — это основа.

Нитью 1 завязываем узел фриволите на двойной основе 2, 3; нитью 4 — на двойной основе 6, 7; нитью 5 — на двойной основе 2, 3; нитью 8 — на двойной основе 6, 7.

Далее возвращаемся опять к нити 1. Причем нити 4 и 5 по центру узора перекрещиваются. А нить 1, каждый раз входя в работу, образует *нико*.

7. Продолжаем работать с группой из 8 нитей. Плетем пять рядов диагональных узлов от центра.

8. Работаем с центральной группой из 10 нитей. Делим

части, по 13 в каждой. Выплетаем два ромба с общим квадратным узлом посередине. Нити внешней стороны ромбов обрезаем, края смазываем клеем с изнаночной стороны.

11. Между двумя ромбами выплетаем еще один. В центре ромба выплетаем шахматку.

12. Нити обрезаем, кончики нитей с изнаночной стороны смазываем клеем.

М. СОКОЛОВСКАЯ

Раздел оформлен художником В. Георгиевым

ПАВЕЛ ФЕДОТОВ

«СВАТОВСТВО МАЙОРА»

Жизнь Павла Андреевича Федотова известна довольно хорошо, да и в «Домашнем музее» нам уже приходилось рассказывать о ней, так что на этот раз мы опустим годы его учения в кадетском корпусе, затем офицерскую службу в лейб-гвардии Финляндском полку, затем стремительный оборот судьбы, в короткий срок превративший отставного капитана, по-любительски занимавшегося живописью, в большого и самобытного художника, и обратимся прямо к одному из осенних дней 1849 года, когда посетители очередной годичной выставки в Петербургской Академии художеств, вероятно, не без удивления смотрели и слушали, как щуплый, невысокий человек, еще не старый, но лысеющий, полуседой, с горящими глазами на бледном лице, стоявший в проеме двери, с приглашающим жестом декламировал, подобно балаганному зазывале:

Честные господа,
Пожалуйте сюда!
Милости просим,
Денег не спросим:
Даром смотри,)
Только хорошенько очки протри...

Этот необычный, чтобы не сказать — странный, эпизод позволяет, нам кажется, почувствовать натуру Федотова, человека, с одной стороны, «аскетического», как вспоминал о нем его приятель, литератор Дружинин, а с другой — простодушно-наивного, пожалуй не очень уверенного в себе, понимавшего живопись как священнодействие и все-таки нуждавшегося оправдать и объяснить свои картины при помощи поэтических описаний, или «рацей»; человека, в котором постоянный душевный восторг соседствовал с практической житейской сметливостью, ибо одним (хотя и не единственным) из назначений этих самых «рацей», написанных в духе простонародного расешника, было, разумеется, привлечь внимание публики.

Благодаря ли федотовской декламации или независимо от нее, судить трудно, только наутро после открытия выставки «имя Павла Андреевича», — писал Дружинин, — гремело по городу. Его сослуживцы и друзья находились в полном восхищении. По гостиним говорили, что в русской живописи появился свой Гоголь. И одной из картин, так скоропалительно прославивших имя Федотова в суровом Петербурге в начале последней поры николаевского царствования, было «Сватовство майора».

Достаточно и беглого взгляда на этот шедевр, чтобы бросилось в глаза зрелое совершенство композиции, колористический блеск, виртуозная щеголеватость письма, за которой угадываются месяцы изнурительного труда, ночи без сна, пол-

ные терзаний и сомнений, отвергнутые варианты, груды заготовок и проб — словом, то, без чего не бывает настоящих свершений в искусстве. Эта картина подлинно прекрасна, и уже поэтому, хотел того Федотов или нет, мы не можем остановиться на сатирической поверхности сюжета — не только сюжет, мастерство Федотова тоже формирует наше впечатление. И этому мастерству мы радуемся ничуть не меньше, чем смеемся над расторопной мамашей, не пускающей свое чадо сбежать и ругающей его на чем свет стоит сдвленным шепотом; над остолбенелым и лупорожим купчиной, должно быть, миллионщиком, не иначе, совсем ошалевшим от близости заветной цели — помолвки дочери с «их благородием», офицером-дворянином; над сидельцем, свахой и, наконец, над бравым майором в прихожей, эдакой продувной бестией, по-армейски крутящим ус и подмигивающим самому себе: ничего, мол, где наша не пропадала, ведь и девка, кажется, хороша, а приданое и того лучше.

Мастерство Федотова, богатое, изощренно-сложное, питалось главным образом из трех источников. Первый — это изучение в Эрмитаже мастеров голландского жанра, Тенирса и Остаде, а также гравюр англичанина Хогарта, вслед за которыми он усваивал умение видеть жизнь и людей во всех подробностях обстановки, поведения и характера, ничего не упуская и не пренебрегая ничем. Затем — стихия памяти, давшая внутренние каноны его живописи. «Сила детских впечатлений, — говорит он, — запас наблюдений, сделанных мною при самом начале моей жизни, составляет, если будет позволено так выразиться, основной фонд моего дарования». Наконец, третий, может быть, самый плодотворный, но и самый дорого ему стоивший источник — это постоянный и неотступный поиск натуры, заставлявший его подчинять саму жизнь распознаванию образцов для художественной работы, иначе говоря, обрекавший на заведомое одиночество и неучастие в жизни. «Моего труда в мастерской, — говорил Федотов, — только десятая доля: главная моя работа на улицах и в чужих домах». Это было самоотречение своего рода, и, когда читаешь о Федотове, временами становится очень жаль его, понимаешь, что он в буквальном смысле принес себя в жертву искусству, сгорел, так сказать, на огне своего идеала. В этом «Гоголе русской живописи» в самом деле было что-то от гоголевских персонажей.

Бывало, в каком-то безмолвном восторге Федотов бродил по прямым и страшным улицам гоголевского Петербурга, вглядываясь в лица встречающих,

заглядывая в чужие окна, терялся в пространствах площадей, вероятно чувствуя себя слабым и несчастным, отогревался в трактирах, толкался в толпе у церковных папертей, возле Гостиного двора на Невском, на рынках и не мог заставить себя вернуться домой. Например, купчину для «Сватовства майора» Федотов отыскивал по Петербургу очень долго. Порой казалось, что находил, и тогда он шел за ним неотступной тенью, любясь осанкой, походкой, жестами, но потом неизменно разочаровывался, и так повторялось бог знает сколько раз, пока наконец не повстречался вот этот, что на картине. И давайте снова послушаем Федотова: «...ни один счастливцев, которому было назначено самое приятное randevu, не мог более обрадоваться своей красавице, как я обрадовался моей рыжей бороде и толстому брюху». И дальше о том, как художник умудрился познакомиться с купчиной и целый год (подумать только!) обхаживал и изучал его, и невозможно отделаться от ощущения, что есть в этой истории что-то чрезмерное, что-то надуманное, болезненное, чуть ли не надрыв...

«Сватовство майора» Федотов писал дважды. Перед вами первый вариант. Второй, написанный два года спустя, позволяет с пугающей наглядностью проследить симптомы душевной драмы Федотова, перешедшей в душевную болезнь, которая и сгубила его. Представьте себе эту же сцену, только потерявшую щегольство и блеск: меньше снеди на праздничном столе, меньше позолоты на рамах картин, а главное — совершенно иные выражения лиц. Невеста сохранила свою красоту и стала даже еще красивее, но вместо нелепой гримаски на лице, утончившемся и одухотворившемся, появилось выражение смертной тоски и муки; поза невесты осталась прежней, но видится в ней уже не жеманный перепуг, а судорожный порыв к спасению. Какая-то лебединая обреченная грация проявилась в ней. Соответственно переменился и жених — он постарел лет на десять-пятнадцать, обрюзг, под глазами набрякли тяжелые мешки; обаятельной лихости в нем не осталось и следа, это уже не продувная бестия, а расчетливый мерзавец с ледяным взглядом и жестоким рисунком губ, как бы сам дьявол, надевший офицерский мундир. Живопись Федотова потускнела, безотрадный коричневый колер пересилил колористическое богатство первого варианта; кажется, вместо веселого смеха слышишь предсмертный стон. Это очень сильное и тяжелое впечатление. Не только в новом «Сватовстве майора», во всех последних вещах Федотова ощущение комедии жизни сменилось чувством непроглядного ужаса перед ней. И разумеется, мы теперь не можем судить, насколько в этом повинен подступавший недуг, а насколько — сокровенное знание о жизни.



ИГРЕ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ

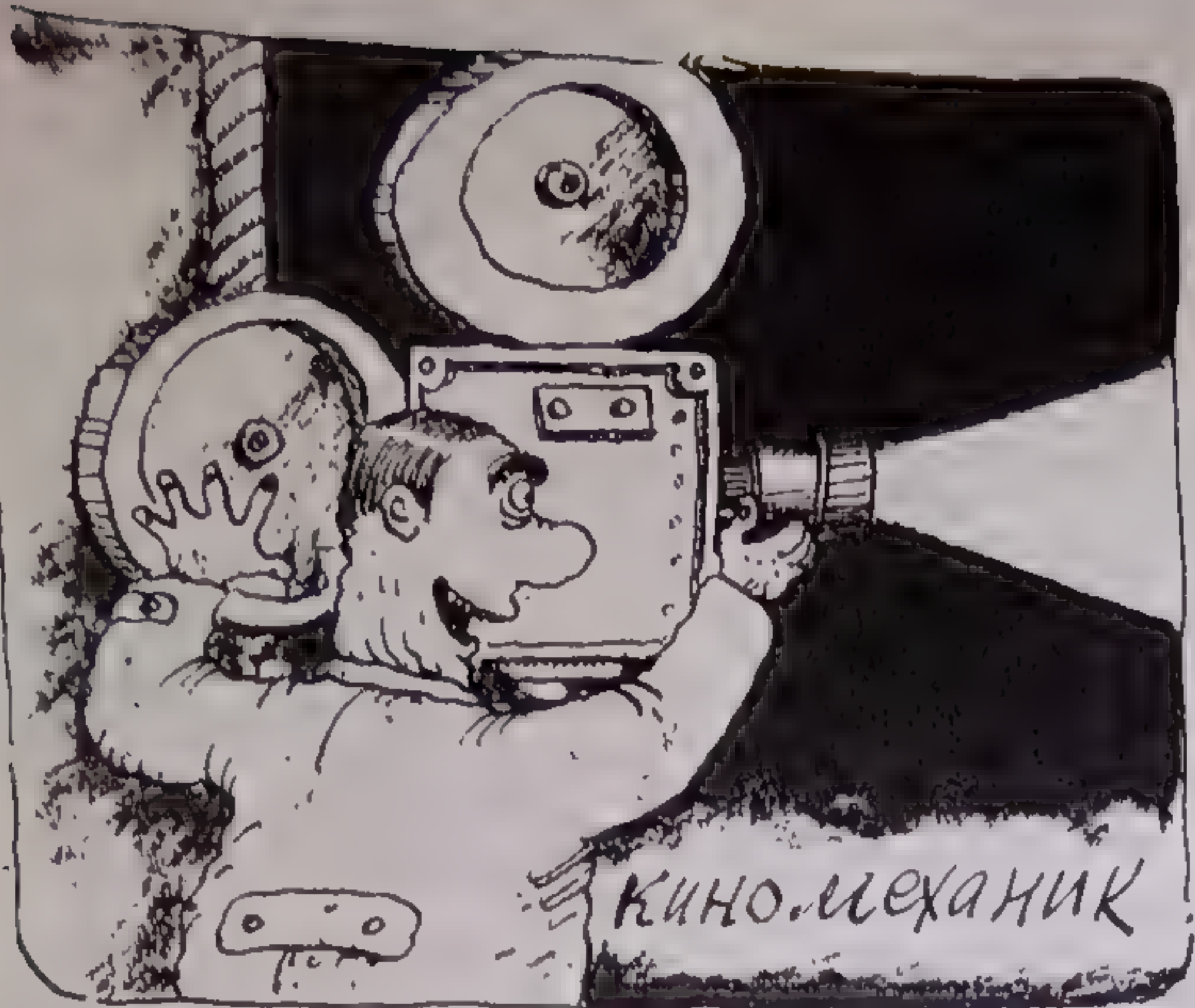
...Этим летом они организуют уже 47-ю экспедицию. Где только не побывали ребята из Лесногородской школы Одинцовского района Московской области. Урал, Кавказ, Поволжье, Север России, Средняя Азия, Якутия, не говоря уж о Подмоскovie и близлежащих областях — вот адреса предыдущих поездок членов «Клуба друзей игры», объединяющего ребят с четвертого класса. По заданиям Института этнографии и Академии педагогических наук СССР члены этого необычного объединения (оно создано в 1968 году) собрали и описали более двух тысяч игр. Многие из них вошли в книгу «Игры народов СССР», изданную два года назад.

Встречаются ребята в своем клубе три раза в неделю, обсуждают «находки», проверяют на практике, насколько интересными и занимательными были развлечения далеких предков в дни празднеств и народных гуляний. Так возрождаются и распространяются давно забытые игры. И не только по переписке (адресатов у клуба — сотни). На состоявшемся прошлым летом Пушкинском празднике в селе Захарово (именно там сделаны снимки) зрители с азартом наблюдали за старинной игрой «котел», пробовали самостоятельно запустить кубарь, активно играли в «горелки».

Для всякого времени года свои забавы. Есть «проводы зимы» и «встреча лета», «осенние игрища» и «колядования» под Новый год, — со своими ритуалами, песнями, прибаутками, их ныне помнят разве что очень старые люди, с которыми знакомятся члены клуба во время своих поездок. А может случиться так, что и собственная бабушка, оказывается, помнит такую интересную игру или обряд, о которых еще ни разу не говорили в клубе. Руководителей этого уникального объединения В. М. Григорьева, старшего научного сотрудника АПН СССР, Л. И. Григорьеву и В. Е. Баробонову, учителей Лесногородской школы, радует, что в последние годы на встречи членов клуба все чаще приходят и взрослые: папы, мамы, бабушки и дедушки. Увлечение детей находит самый горячий отклик. Во время праздников младшие и старшие играют вместе.

Е. КИРИЛЛОВА

Фотограф
Ирина А. Филатова



— Я хочу летать на говорящем ручном драконе!

Бабушка потащила за руку внука в дом и усадила за стол.

— Придумал тоже, дракон,— ворчала бабушка.— Вот цыпленок — другое дело. Он подрастет, превратится в большую курицу. Курица снесет яички, и я сделаю из них хорошую яичницу, вот совсем как эту.

И бабушка торжественно поставила на стол горячую сковородку с румяной шипящей яичницей.

Дорогие читатели!
Предлагаем вам придумать и нарисовать персонажей и сделать раскадровку этого сценария. Думаем, что это задание — для совместной работы взрослых и детей. А может быть, дети справятся с этим заданием и без помощи взрослых.
Итак, рисуем мультки!

ПОЧТА

Прошу вашей помощи. Дело в том, что я хочу быть мультипликатором кукольных мультфильмов, то есть изготавливать кукол для фильмов. Увидела в одном из номеров вашего журнала статьи о мультипликации и подумала, что вы сможете мне помочь. Я учусь в 10 классе, и передо мной остро встал вопрос, куда пойти учиться. Куда мне поступать, чтобы стать мультипликатором?

Лиля ХИСАМОВА
Тюменская область

Юная читательница путает профессии. Художник-мультипликатор — это художник-актер, который в рисунках создает движение и актерскую игру персонажей. Изготавливают же кукол художники другой специальности: оформители кукол и реквизита.

Специального учебного заведения по этой профессии нет, однако в Москве и Одессе есть театральные художественно-технические училища, где готовят аналогичных специалистов для кукольных театров. А вот художников-мультипликаторов учат специально при мультстудиях.

Курсы мультипликаторов (и вообще подготовка квалифицированных специалистов для этого вида киноискусства) — давняя большая проблема. Их мало, они нерегулярны, лишены должного статуса. В Москве курсы существуют при «Союзмультфильме», да еще режиссер А. Татарский и художник И. Ковалев ведут подобные на телевидении.

Народный артист СССР режиссер Ф. Хитрук, сам в прошлом блестящий мультипликатор, считает, что очень важное и плодотворное дело — развитие самостоятельной мультипликации, любительских студий. Об этом мы постараемся подробнее рассказать в следующих выпусках «Мультпеременки», как и о разных профессиях мультсеха. Ведь к примеру, наряду с мультипликаторами рисованного фильма есть и мультипликаторы-кукольники, то есть киноартисты-кукловоды. Есть и многие другие мультипесциалисты.

О ком именно вы хотели бы узнать в первую очередь?

М. ГУРЕВИЧ

ЗНАЙ НАШИХ!

Границы мира мультипликации совпадают с границами фантазии. Огромные «территории» густо заселены бесчисленными героями-персонажами. Некоторые из таких героев живут в одном фильме, а другие участвуют в целых сериалах. Существование одних ограничивается десятью минутами, а для знакомства с другими требуется целых полтора часа. Среди мультгероев есть хорошо знакомые и любимые уже не одним поколением персонажи. Они легко пересекаются в книги, становятся сувенирами, эмблемами, наклейками и игрушками. Других мы знаем меньше.

Кто они, нарисованные и кукольные, вылепленные из пластилина и созданные из песка или как-нибудь еще, персонажи? Предлагаем вам маленькую игру под шуточным названием «Знай наших!».

В каждом выпуске «Мультпеременки» мы будем представлять вам двух персонажей. Тот, кто первым пришлет наиболее точный и полный ответ: кто эти персонажи (имя), из какого они фильма и кто авторы этой ленты («родители», место рождения), получит в качестве памятного сувенира картинку с изображением этих персонажей. А того, кто соберет 10 таких картинок, ждет дополнительный приз: кадр из какого-либо нового мультфильма с автографами его создателей.

Итак, знай наших!

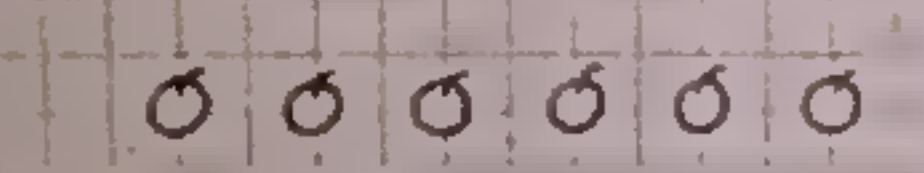
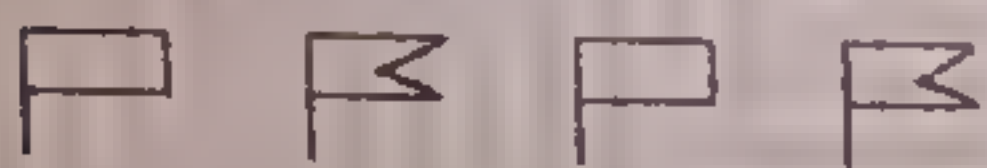


ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

Палочки, крючки...

У малышей, пришедших в первый класс, часто бывают неприятности с письмом. Иногда первоклассник и читает не-плохо, и считает, а вот письмен-ные работы не удаются. Так что, готовя детей в школу, надо позаботиться о развитии руки ребенка.

Начинать эту работу нужно как можно раньше. Дети трех-четырёхлетнего возраста охотно



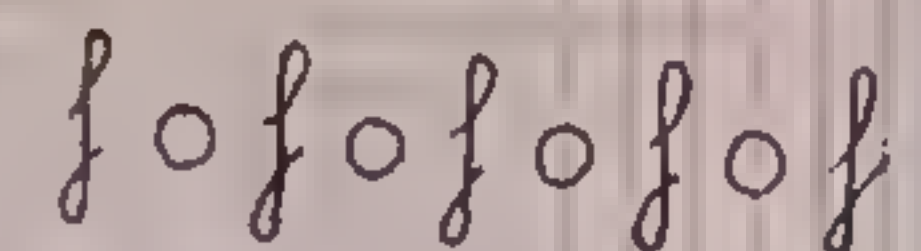
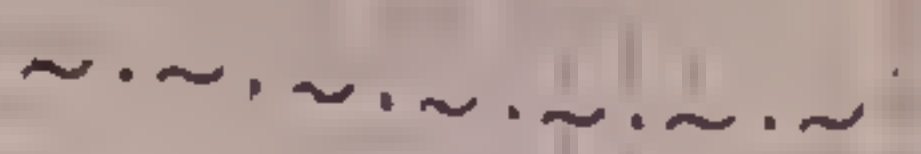
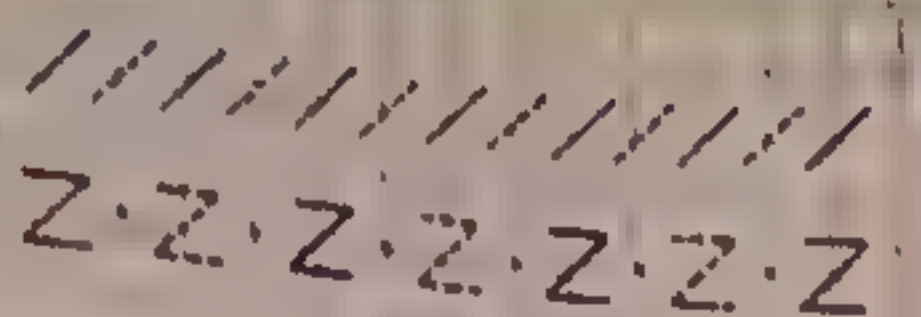
1

обводят клеточки на тетрадных листах. Если обводить каждую клеточку другим цветом, трудная работа превращается в игру. Затем клеточки можно заштриховывать цветными карандашами. Детям старшего дошкольного возраста интересно будет рисо-вать по клеточкам (рис. 1). С этого обычно начинаются пер-вые записи в школьных тетра-дах.

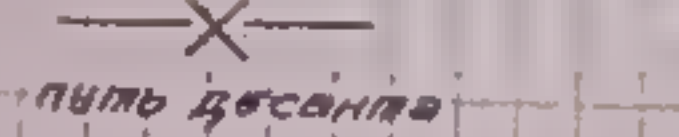
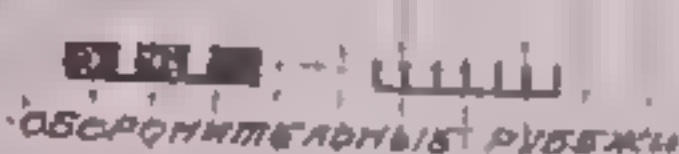
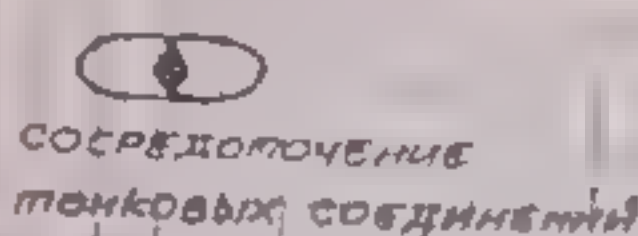
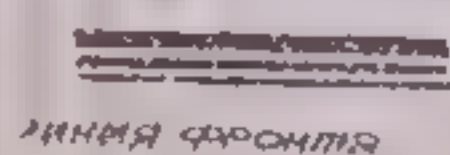
Мальчики с удовольствием зна-комятся с топографическими обозначениями, охотно придумы-вают символы для самодельных настольных игр (рисунок 2).

Ребятам можно предложить выполнить разноцветные орна-менты из различных штрихов и элементов письма (рисунок 3).

Детям, которые затрудняются выполнить это задание, можно дать готовые образцы и кальку. Сначала они будут только об-водить их, а затем, когда рука станет уверенней, они смогут



2



3

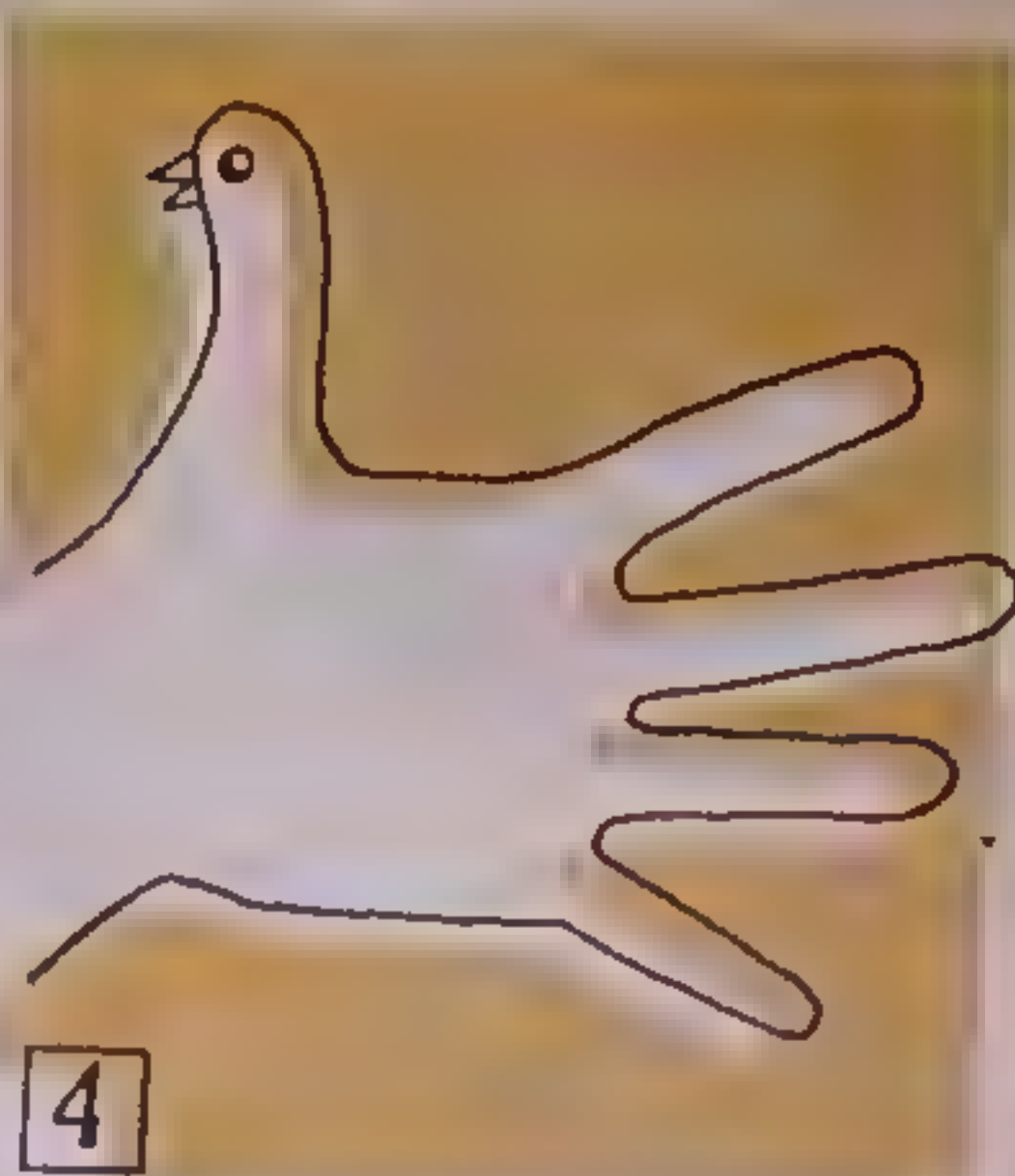
рисовать орнаменты самостоя-тельно.

Это занятие можно провести и по-другому: малышу пред-лагается образец рисунка, вы-полненный простым карандашом, а он должен обвести его фло-мастером, ручкой, цветными ка-рандашами.

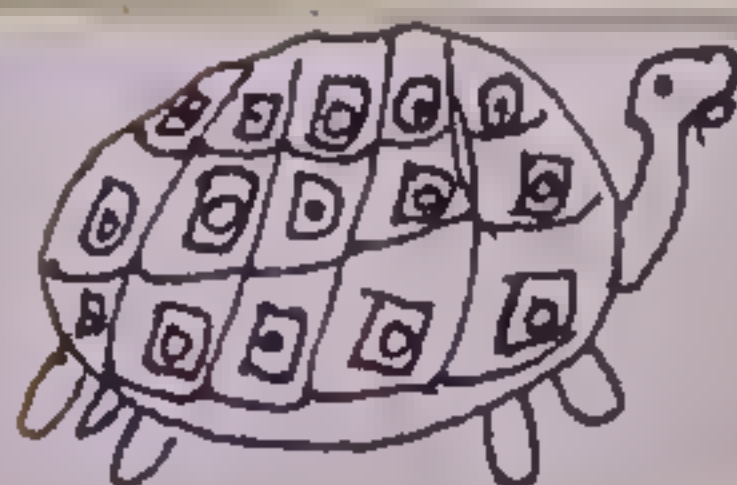
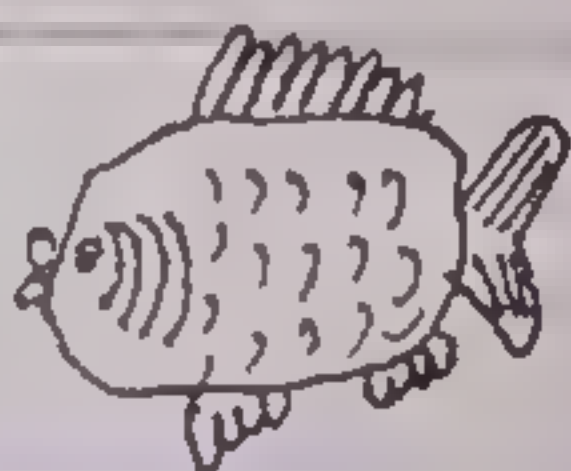
Интересной для детей будет игра «Оживи рисунок», когда любая кривая превращается в рыбку, птицу, зверюшку. Для на-чала можно предложить малы-шу обвести ладошку, а затем придумать, во что можно прев-ратить эту линию. В голубя, петушка, голову индейца (рису-нок 4).

С удовольствием ребяташки будут играть в «Волшебный кружок», когда кружок, овал превращаются в ежика, рыбку, черепаху (рисунок 5).

Не стоит до школы знако-мить ребенка с письменными буквами: это может привести к



4



5

ошибкам, которые трудно будет потом исправить. Лучше огра-ничиться написанием печатных букв.

Для детей старшего дошколь-ного возраста, которые научи-лись хорошо читать по слогам, можно рекомендовать игры, в которых они будут печатными буквами писать на бумаге в клетку. Основным правилом должно стать аккуратное напи-сание каждой буквы в своей клеточке.

Попробуйте с детьми сыграть в игру «Какая буква спрята-лась?». Предлагается слово с пропущенной буквой, например ...очка. Пусть ребята подберут недостающую букву (дочка, почка, кочка, ночка).

Всей семьей можно сыграть в упрощенный вариант игры «Эру-дит».

Записывается короткое слово. По вертикали и горизонтали подбираются слова с использо-ванием уже имеющихся в нем букв. Сколько букв возьмет играющий для составления но-вого слова, столько очков он по-лучит. Задача каждого играюще-го — использовать как можно больше букв.

Например, записывается слово «сок». Первый играющий допи-сывает слева «но», образуя сло-во «носок», и получает три очка, так как все три буквы перво-го слова оказались включенными в новое. Второй играющий ис-пользует две буквы справа, за-писывает слово «окно» и полу-чает два очка. Третий играю-щий записывает слово «кнопка» и получает три очка за исполь-зование три буквы «кно» (ри-сунок 6). И так далее. Если кто-либо из участников не мо-

Н О С О К Н О

Н О С О К Н О П К А

6.

жет продолжить игру вправо или влево, ее продолжают по вертикали. Эта игра обогащает словарный запас малышей (когда взрослые записывают не известные детям слова, обяза-тельно надо объяснить, что они означают), развивает языковое чутье, мышление, убойчивое внимание и графические навы-ки.

Такие игры-занятия, по наше-му мнению, очень полезны: иг-рая, малыши постепенно гото-вятся к написанию неподатливых и капризных строчек в школь-ной тетради.

О. ИВАНОВА,
учительница
г. Симферополь

ГОТОВИМСЯ К ШКОЛЕ

Буквы под пленкой

Мы не раз публиковали советы родителей, как сделать удобную кассу букв и цифр для первоклассников. Много различных вариантов предлагали наши читатели: склеить из плотной бумаги, сшить из материи, смастерить из картона. Интересным, на наш взгляд, предложением поделился еще один читатель.

Понадобятся два куска полиэтиленовой пленки, один желательнее поплотнее. Из более тонкой пленки нарезаются полоски для кармашков, в которых будут храниться картонные пря-

моугольнички с обозначениями букв и цифр. Полоски будем складывать вдвое, так что, нарезая их, следует учитывать размер букв и то, что нижний край верхнего ряда кармашков должен перекрываться верхним краем нижнего ряда кармашков примерно на $\frac{2}{3}$ высоты кармашка (см. рис.). Сложенные вдвое полоски раскладываются на плотной пленке и прострачиваются на швейной машине. Чтобы легче было строчить, можно сделать разметку на тонкой бумаге и подложить под пленку. Простроченная бумага потом легко снимается. Строчка должна быть редкая, чтобы не прорвался шов на пленке.

Преимущества такой кассы в том, что она складывается, карточки с буквами легко вынимаются и убираются, они видны через пленку, так что нет необходимости дополнительно наклеивать их на кармашки.

А. ЕРШОВ
г. Алма-Ата



игрушки-самоделки

Слоненок и лягушонок

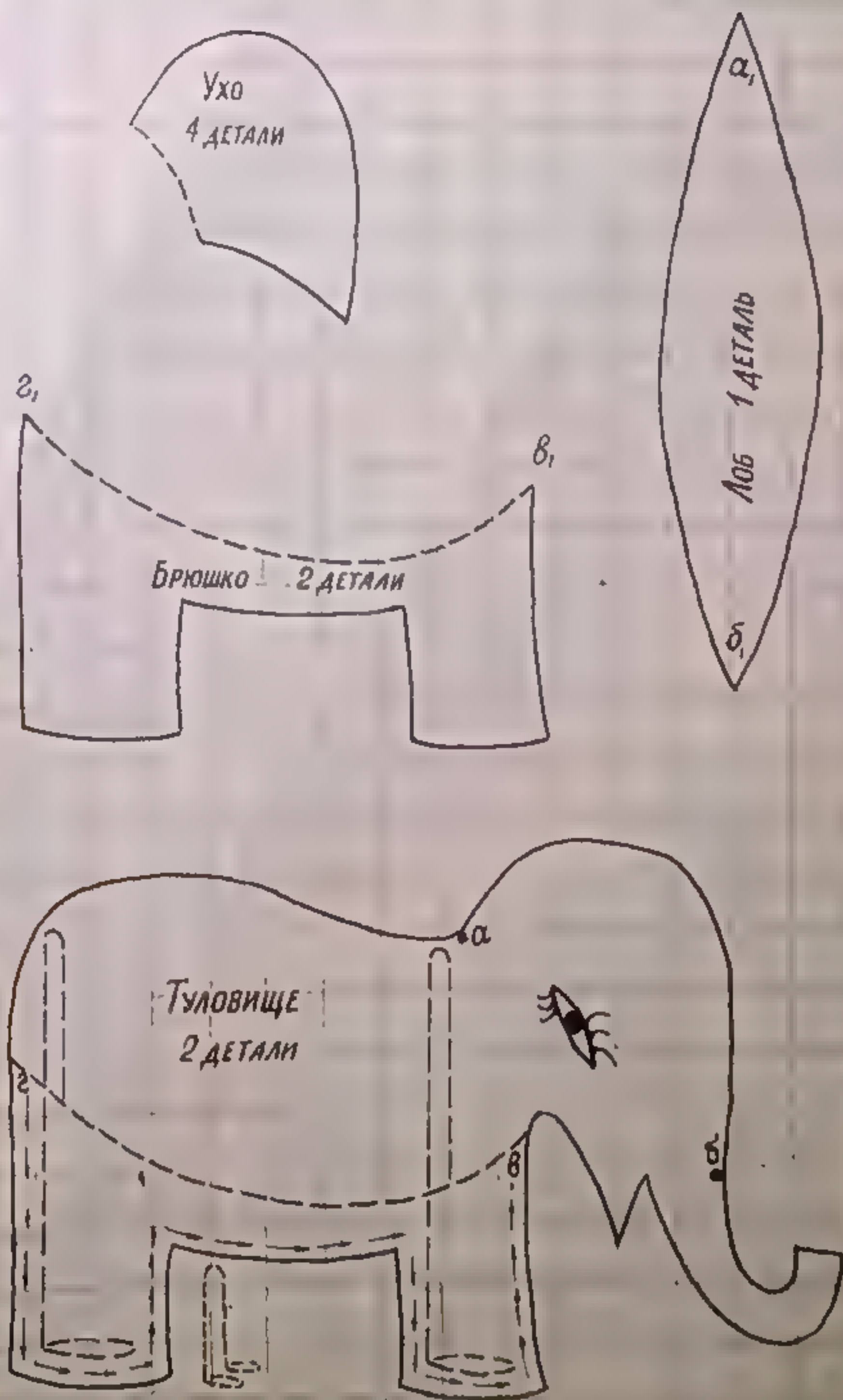


Многие наши читатели сетуют, что не всегда есть материал, из которого мы рекомендуем делать мягкие игрушки: натуральный и искусственный мех, плюш, поролон. Мы уже говорили, что все эти игрушки можно делать из ткани и ваты. Годаются различные лоскутки: драп, сукно, шерстяной трикотаж, натуральный и искусственный шелк. В своих описаниях мы подробно рассказываем, как делать игрушки из меха, поэтому, что с ним работать сложнее: имеет значение направле-

ние ворса, более тщательно надо обрабатывать швы. Кстати сказать, игрушки из материи, если они сделаны аккуратно и со вкусом, получаются не хуже меховых.

Что касается выкроек, к сожалению, у нас нет возможности давать их крупнее. Кто захочет сделать игрушку большого размера, должен увеличить выкройку. Сделать это легко по клеточкам.

Для слоненка подойдет любая ткань серого или белого цвета: плюш, сукно, байка, трикотаж.





Сначала выкроим детали. Затем надо сшить каждую часть туловища с брюшком по направлению стрелок от точки «г» до «в».

После этого соединим обе части туловища с пришитыми деталями брюшка и сшиваем хобот от точки «в» до «б». Потом надо вшить лоб от точки «б» до «а», затем сшить спинку от точки «а» до «г».

Брюшко сшиваем от точки «г» до «в», оставив посредине отверстие (3 см) для вставки каркаса и набивки.

Каркас делаем из проволоки. Одну часть вставляем в задние ноги и набиваем ватой. Затем набиваем ватой хобот и голову. Другую часть каркаса вставляем в передние ноги и набиваем ватой. Потом полностью набиваем туловище и зашиваем отверстия.

Остается сшить уши, пришить их к голове и прикрепить глаза. Из яркого лоскутка можно сделать попонку.

Чтобы сделать лягушонка, надо пообратить кусочки материи зеленого, красного и желтого цветов. Из зеленой ткани выкроем верхнюю и нижнюю части головы, спинку, лапки, подглазники.

Из желтого материала сделаем брюшко и глаза, из красного — рот. По линиям «а—б» сшиваем зеленые детали головы и красные детали рта. Затем соединяем их вместе и скрепляем.

Потом на подглазник накладываем жесткий кусочек материала (глаз) и сверху — из блестящего материала или пуговицы — зрачок. Пришиваем глаза к верхней части головы на места, указанные пунктиром.

Затем делаем каркас из проволоки: верхние лапки и туловище с нижними лапками. Скрепляем обе части каркаса на шее лягушонка.

Теперь надо наложить на каркас спинку и брюшко и сшить их петельным швом с лицевой стороны.

В незашитые отверстия набьем вату и зашьем. Так же соединим с каркасом верхние и нижние лапки. Проволоку обмотаем зелеными нитками.

Теперь надо согнуть лапки так, чтобы забавный и веселый лягушонок мог стоять.

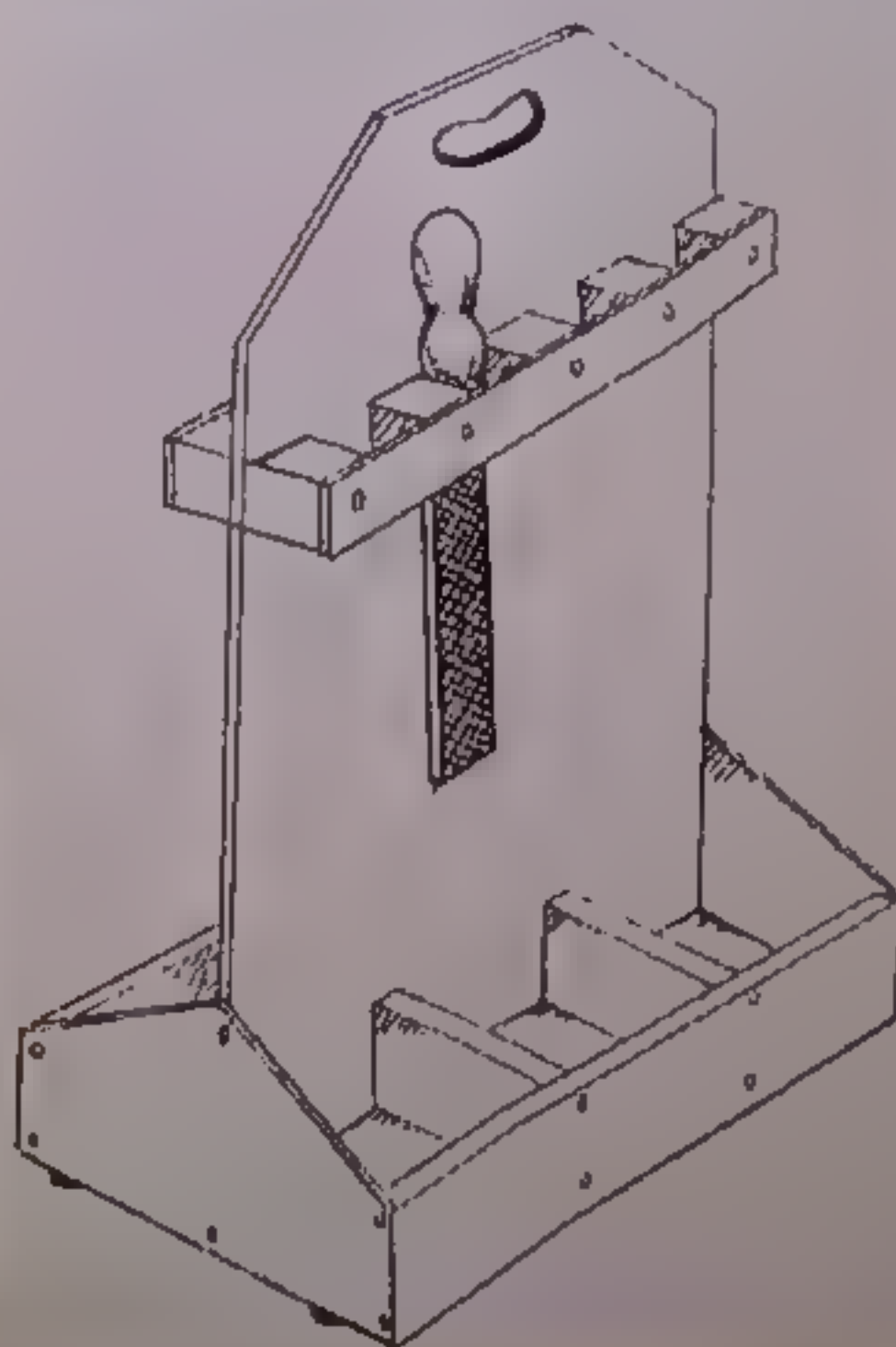
И. БАГАЕВА

домашняя мастерская

Подставка для инструментов

К сожалению, не в каждой квартире есть возможность оборудовать хотя бы уголок, где можно было бы мастерить вместе с детьми. Вот и приходится хранить инструменты в различных местах: в ящиках столов, на антресолях, под диваном. А ведь как удобно, когда необходимый инструмент, различные детали находятся всегда под рукой и в определенном месте!

Тем, у кого возникают такие проблемы, советуем сделать переносную подставку для инструментов. Она устойчива, занимает мало места. Делается подставка из многослойной (10-миллиметровой) фанеры и собирается на шурупах.



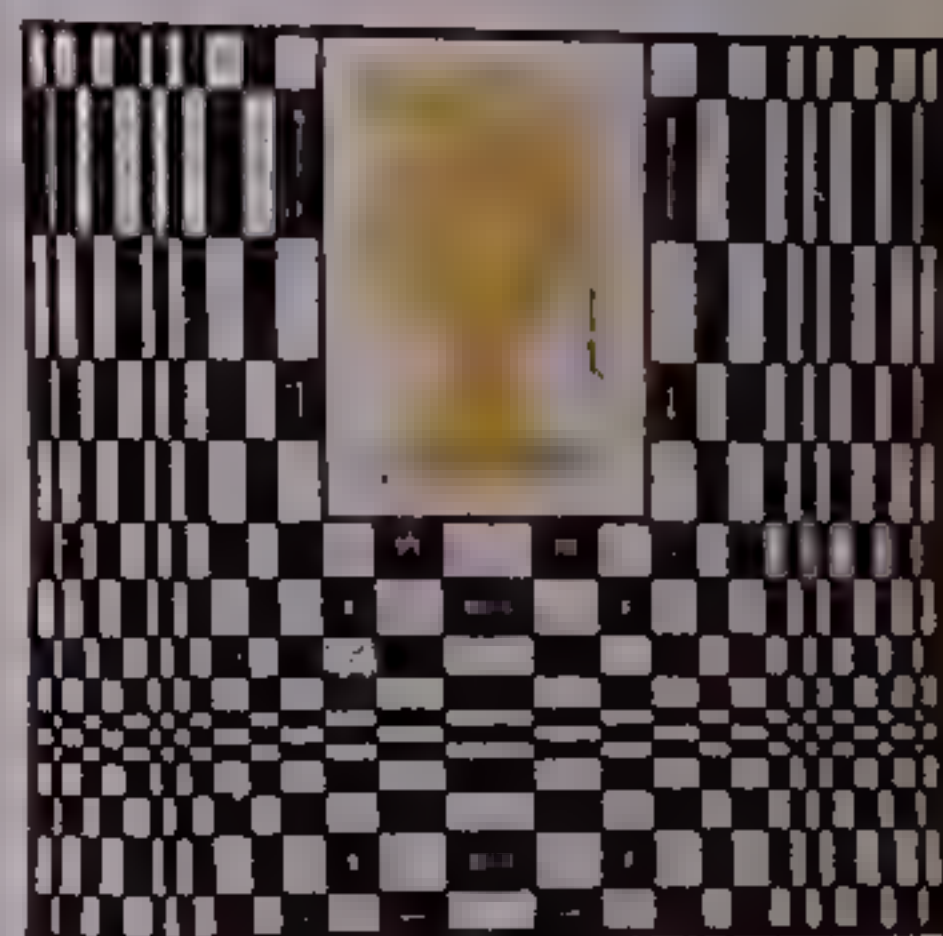
Подставка состоит из вертикальной стойки (400×400 мм) и основания (400×180 мм). По обеим сторонам стойки (в верхней части) из реек делаются гнезда, в которых будут находиться инструменты. С одной стороны можно разместить столярные инструменты: молоток, стамеску, рашпиль, клещи, малую ножовку, а с другой — слесарные: пассатижи, отвертки, напильники.

По периметру основания крепятся бортики: торцевые — из фанеры (они одновременно придадут жесткость подставке) и продольные — из реек. Таким образом из основания получается ящик. Каждую из половинок ящика можно еще разделить на несколько отсеков, в которых удобно хранить гвозди, шурупы, винты разных размеров.

В верхней части стойки выпиливается овальное отверстие для удобства переноски. К основанию крепятся четыре ножки (можно использовать резиновые пробки), и подставка готова.

Н. БАЛУЕВ,
инженер
г. Чита

шахматный лекторий

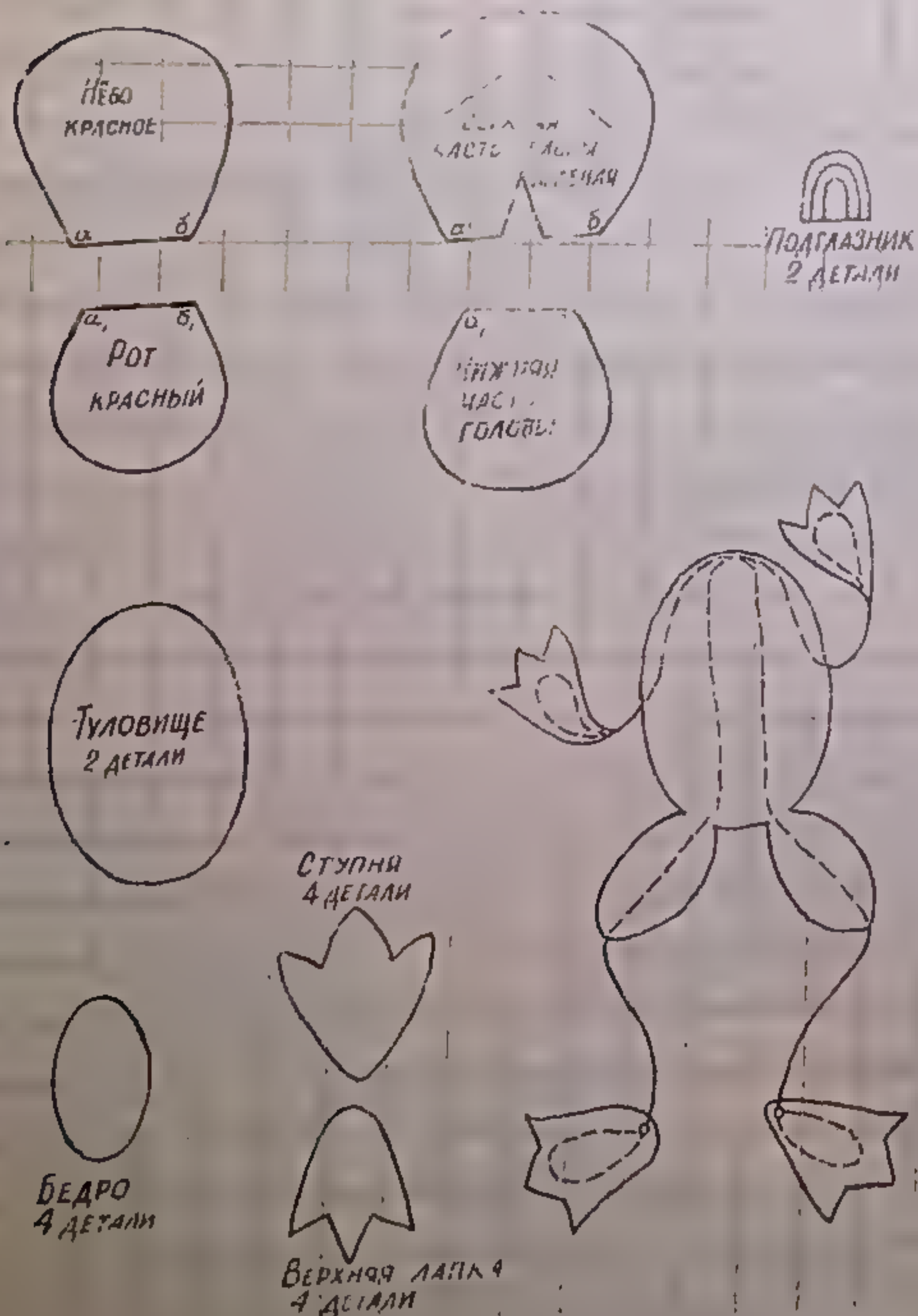


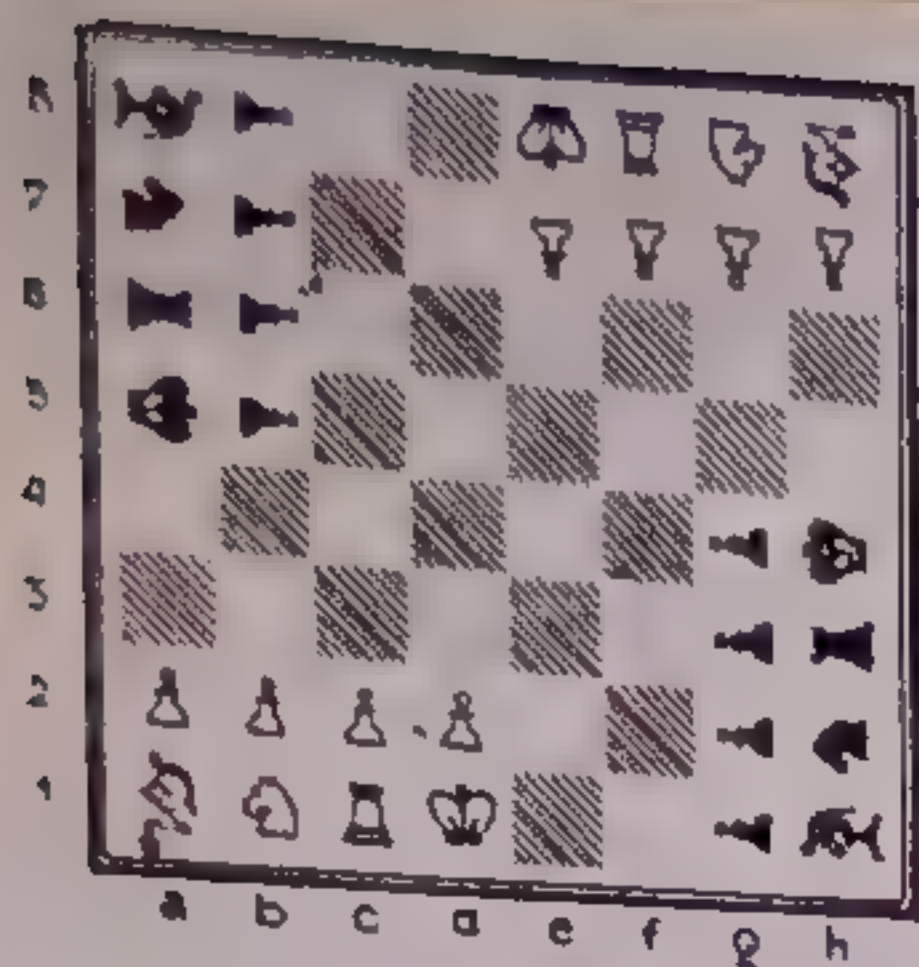
Про чатурангу и шатрандж

Слышал, что шахматам предшествовали другие древние игры с похожими правилами. Было бы интересно узнать об этом подробнее.

В. ЧАКРЫЖИН,
пенсионер
г. Долгопрудный
Московской обл.

О том, что шахматы впервые появились в Индии, известно всем. А вот все ли знают, как долго и через какие этапы шли шахматы к современному виду?

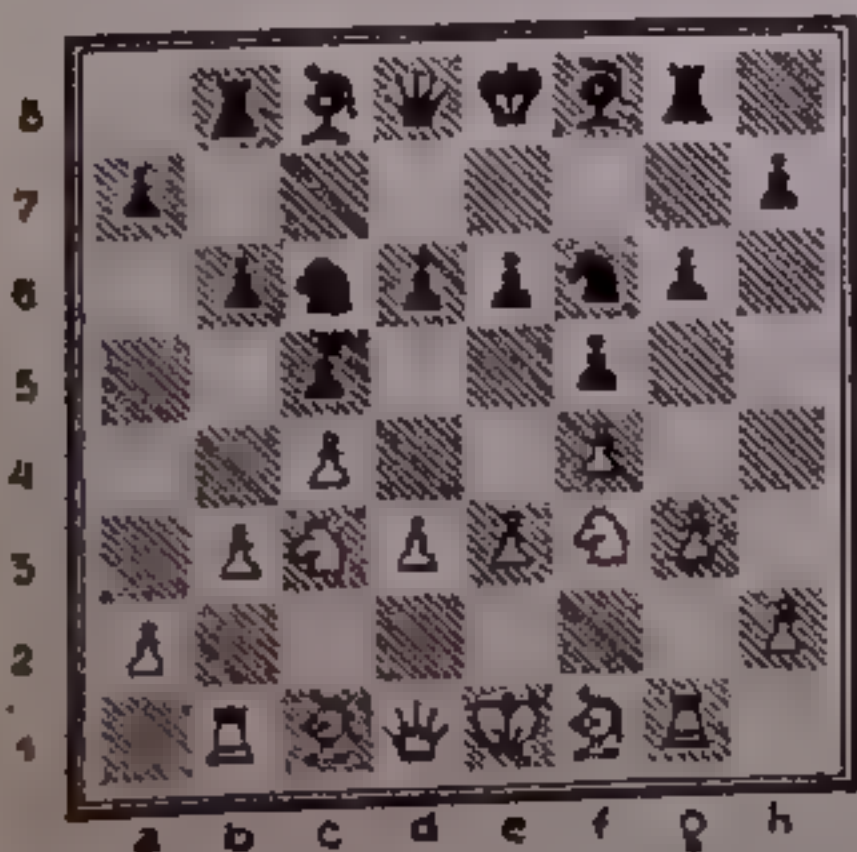




Это непривычное для нас положение называется чатурангой (четырёхсоставное войско). Именно так и выглядели древние шахматы. Игра сводилась не к матованию короля, а к уничтожению всех сил каждого из соперников, которые делали ходы поочередно в зависимости от показаний игровой кости. Так, если выпадала цифра 2, то играла ладья, 3 — конь, 4 — слон и т. д. Чатуранга возникла в Северной Индии не позже V века.

На рубеже VI—VII веков чатуранга превратилась в шатрандж — игру для двух соперников, внешне сходную с нынешними шахматами, но с иными правилами. В шатрандже не было рокировки, пешка передвигалась лишь на одно поле и превращалась только в ферзя. Сам ферзь считался слабой фигурой и ходил лишь на соседнее поле по диагонали. Слон еще не обладал дальностью и передвигался только на третье поле, причем он мог перепрыгивать через фигуру. Только король, ладья и конь ходили так же, как и в современных шахматах. Выигрышем в шатрандже считался не только мат, но и пат. Кроме того, победителем признавался тот, кто забирает все фигуры соперника.

Шатрандж на Востоке пользовался большой популярностью несмотря на неторопливое развитие игры. Так, на начальную фазу борьбы уходило от 8 до 20 ходов. С течением времени нашлось любопытное решение. Мастера шатранджа разработали готовые дебютные позиции — табии — с примерно равными шансами для обоих противников. С этих табий и начиналась игра. До наших дней дошла 31 табия.



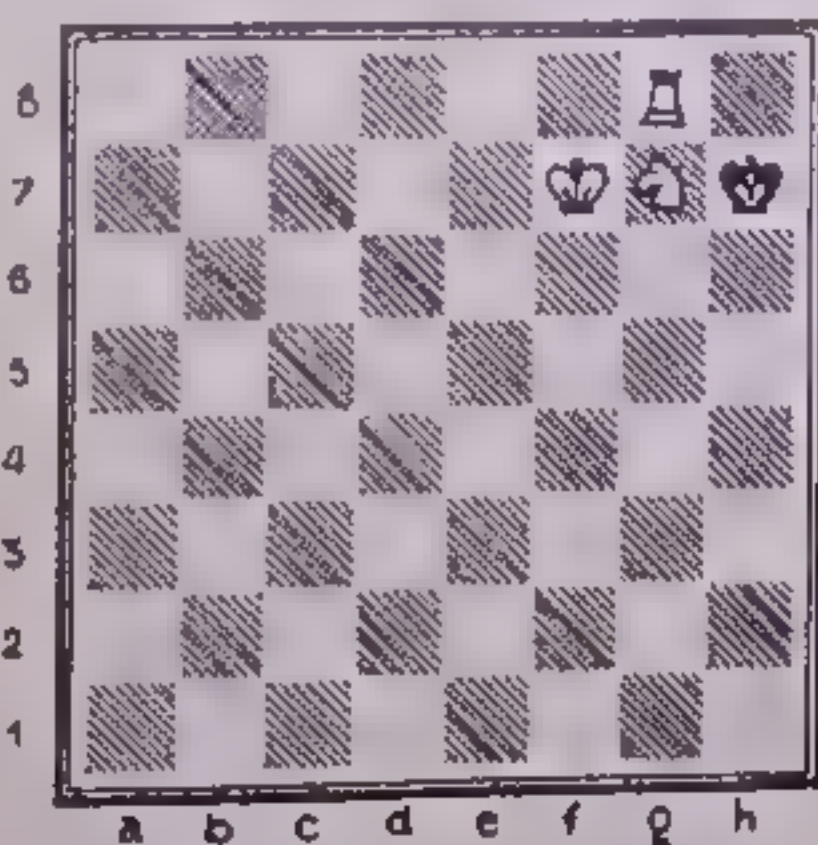
На диаграмме изображена табия «двойной альмущанах», воз-

никающая после 12 ходов. Этот дебют разработал видный теоретик шатранджа Абдулфарадж Ладжладж (умер около 970 г.). По его мнению, лучшим стратегическим планом для белых является продвижение пешек g и h. Любопытно, что «двойной альмущанах» в 1911 году исследовал гроссмейстер И. Мизес, сыгравший ряд партий по правилам шатранджа. Мизес считал, что план, предложенный Ладжладжем, великолепен.

Термин «табия» можно встретить и в наши дни. Действительно, такие дебютные схемы, как чигоринский вариант испанской партии или ряд построений в защите Нимцовича и ферзевом гамбите, стали современными табиями.

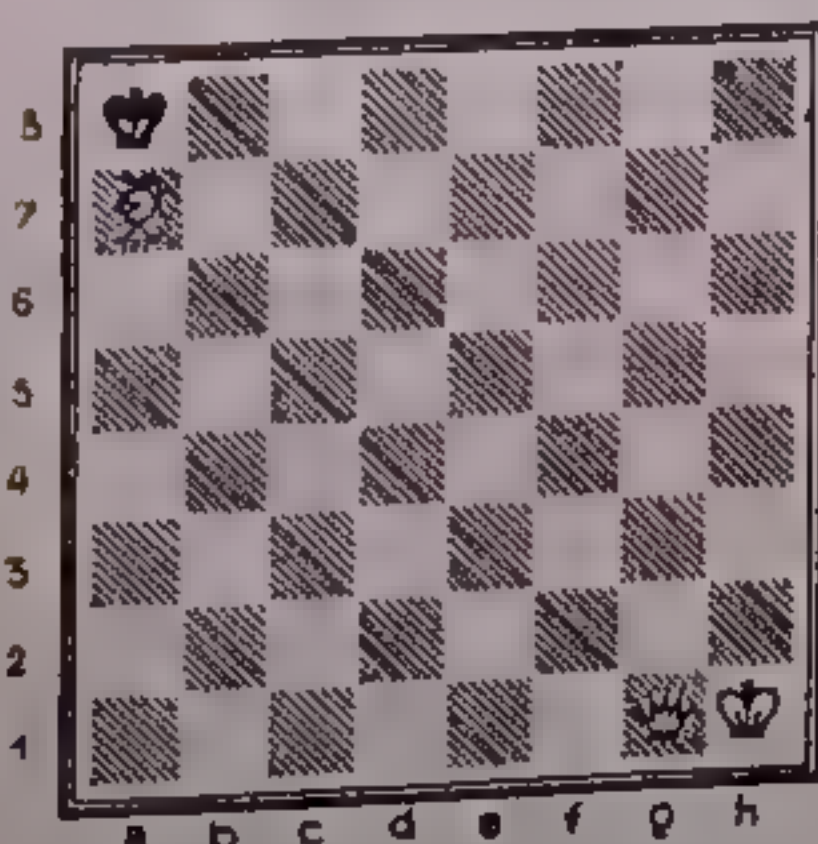
Конкурс шахматной СЕМОИ

Задание 15



Белые начинают и дают мат в 2 хода.

Задание 16



Белые начинают и дают мат в 5 ходов.

А. КОСТЬЕВ

ВЯЗАНИЕ



Полосатый пуловер для девочки 10—12 лет

Перед началом работы внимательно прочтите описание и провяжите образец «розетки».

Для выполнения такого пуловера понадобится около 200 (250) г голубой и 150 (200) г синей шерстяной пряжи. Вязать будем крючком 4 мм и спицами 3 1/2 мм.

Цифры, заключенные в скобках, относятся к большему размеру.

Полупетля делается так: ввести крючок в петлю, подхватить и вытянуть рабочую нитку, протянуть ее через петлю, лежащую на крючке.

Для столбика с накидом надо накинуть рабочую нитку на крючок, ввести его в петлю, подхватить и вытянуть рабочую нитку, накинуть нитку на крючок, протянуть ее через две петли, снова накинуть нитку и протянуть ее через две петли, лежащие на крючке.

Образцы вязки: резинка 1×1 (на спицах) и «розетки» (крючком).

«Розетка»: свяжите цепочку из воздушных петель.

1-й ряд (голубой): вяжите столбики с накидом. В начале каждого ряда провязывайте 3 воздушные петли, заменяющие первый столбик.

2-й ряд (голубой): вяжите столбики с накидом, но в 3-м, а затем в каждом следующем 13-м столбике предыдущего ряда выполняйте «розетку». Для этого провязывайте в одной петле 12 столбиков с накидом, а затем соедините последний из этих столбиков с первым стол-

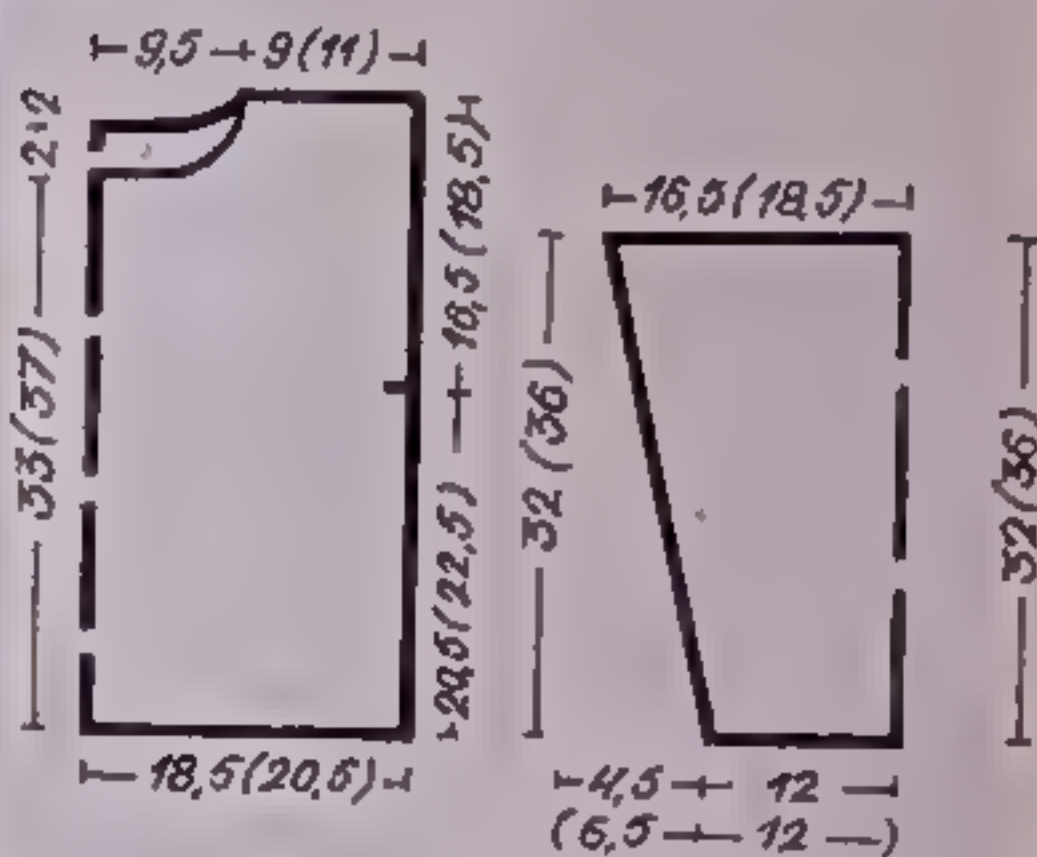
биком полупетлей, вводя крючок в верхнюю петлю 1-го столбика. 3-й ряд (синий): вяжите столбики с накидом.

4-й ряд (синий): вяжите столбики с накидом и «розетки», как во втором ряду, располагая «розетки» в шахматном порядке. Столбики, приходящиеся над «розеткой», провязывайте, вводя крючок в ее середину. Узор повторяется с 1-го по 4-й ряд.

Плотность вязки крючком: 19 столбиков с накидом в ширину и 10 рядов в высоту равны 10,5×10,5 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка. Свяжите голубой ниткой цепочку из 72(80) петель и вяжите по образцу «розетка» (70(78) столбиков). На 35-м (39-м) см от начала работы оставьте средние 28 столбиков



без провязывания для горловины и закончите каждую половину спинки порознь. Для закругления горловины убавьте с обеих ее сторон еще по 4 столбика. На каждое плечо оставьте без провязывания по 17(21) петель.

Перед. Вяжите по описанию спинки, но на 33-м см от начала работы оставьте средние 16 петель без провязывания для горловины и закончите каждую половину переда порознь. Для закругления горловины убавьте с обеих ее сторон 1 раз по 4 и 2 раза по 3 столбика.

Рукава. Голубой ниткой свяжите цепочку из 48 воздушных петель и вяжите по образцу «розетки» (46 столбиков). По мере вязки прибавляйте с обеих сторон по одному столбику: 8 раз в каждом третьем и 4 раза в каждом втором ряду. На 32-м (36-м) см от начала работы рукав будет закончен.

Сборка. Готовые детали расправьте по выкройкам, сбрызните водой и дайте просохнуть. Вдоль низа переда и спинки наберите на спицы голубой нитью по 64(72) петли, провяжите по 5 см резинкой 1×1 и закройте петли в ритме резинки. Вдоль низа рукавов наберите на спицы голубой нитью по 42 петли и провяжите по 5 см резинкой 1×1 и также закройте петли. Сшейте плечевые швы. Пришейте рукава к проймам. Сшейте боковые и рукавные швы.

М. ГАЙ-ГУЛИНА
По материалу из журнала
«Бурда» (ФРГ)

Прямая юбка

Многие читательницы обратились к редакции с просьбой рассказать, как сшить прямую юбку. Публикуем чертеж и описание обработки юбки (окружность талии 66 см, окружность бедер 92 см).

Юбка прямая по всей длине, двухшовная или трехшовная, со складкой или разрезом по середине заднего полотнища, застежка в левом боковом или среднем шве, по талии пояс.

Длина юбки различная — выше или ниже коленей. Ширину юбки рассчитывают и проверяют на линии бедер по мерке, снятой с фигуры, — обязательно с учетом припуска на свободное облегание.

Например, окружность бедер 92 см, припуск на свободное облегание 2—4 см, тогда ширина на линии бедер будет $92 + 2 = 94$ см. Ширина полотнищ может быть одинаковой, но, как правило, ширина заднего полотнища на 1—2 см меньше переднего.

При желании юбку дополняют различными карманами. (О карманах мы рассказывали в предыдущих номерах журнала.)

Расход ткани (при ширине 140 см) зависит от желаемой длины и равен длине юбки (70 см) плюс 5 см на подгиб плюс 2 см на притачивание пояса и уточнение при примерке. Будем считать, что понадобится 80 см.



Раскрой. После уточнения размеров чертежа выкройки в соответствии с фигурой выкраивают детали юбки с припусками на

швы: по верхнему срезу — 1 см; по боковым срезам — 2—2,5 см; по среднему срезу — 3—5 см или с припуском на одностороннюю складку (см. чертеж); на подгиб низа 5—6 см. Ширина пояса со сгибом вдоль посередине в готовом виде 2,5—3,5 см, припуск на притачивание к юбке — 2 см.

Затем обметывают края деталей. Обрабатывают средний шов на заднем полотнище юбки.

Обработка разреза в разутюженном шве. Шов стачивают, а разрез сметывают. Затем шов и разрез разутюживают, нитки сметывания удаляют. Края разреза подгибают наизнанку на 0,5—0,7 см и застрачивают на расстоянии 0,2 см от подогнутого края, подгибают низ изделия, не доходя до боковых срезов на 8—10 см, приутюживают.

Припуск разреза отгибают на лицевую сторону по заутюженным линиям разреза и обтачивают углы разреза по линии подгибки низа. Углы вывертывают и выметывают со стороны припуска прямыми стежками. После обработки низа нижние углы разреза на ширине подгибки низа подшивают потайными стежками. С лицевой стороны верху разрез можно закрепить поперечной машинной строчкой.

Обработка разреза-шлицы в заутюженном шве. Припуск отгибают на левую сторону полотнища, заметывают и приутюживают.

Для обработки нижней стороны шлицы выкраивают обтачку из подкладочной ткани, обметывают ее поперечный срез.

На лицевую сторону нижней стороны шлицы накладывают обтачку лицевой стороной внутрь, приметывают, совмещая срезы.

Второй долевой срез обтачки подгибают наизнанку на 0,5—0,7 см, застрачивают на расстоянии 0,5—0,7 см, застрачивают и притачивают обтачку.

Углы шлицы по линии подгибки низа обрабатывают так же, как и углы разреза.

Верхний конец шлицы закрепляют двумя поперечными строчками по всей ширине припуска или с лицевой стороны по намеченной линии.

Обработка вытачек. Стачивают вытачки юбки, начиная строчку от среза талии. В концах вытачек строчку постепенно сводят на нет. Концы ниток закрепляют узлом.

Вытачки приутюживают на ребро и заутюживают на сторону. Образовавшуюся слабинку ткани в концах вытачек сутюживают.

Стачивают боковые швы, обрабатывают застежку, подшивают низ юбки и притачивают пояс.

Способы втачивания молнии и притачивания пояса мы описывали в предыдущих номерах.

Готовую юбку окончательно отутюживают.

О. УЛЬЯШЕВА

макrame

Салфетка



Из простой мешковины можно сделать красивую, оригинальную салфетку. Предлагаем вашему вниманию работу Г. М. Хромовой, выпускницы студии «Аврора» при Доме культуры Московского электролампового завода. Понадобится кусок мешковины размером 90×90 см. Ткань нужно выстирать, отпарить и накрахмалить.

1. Сначала выдергиваем нити, оставив нетронутой центральную часть размером 20×20 см. Таким образом, по краям у нас будет бахрома из нитей длиной 35 см. Выдернутые нити понадобятся для работы.

2. На дополнительной нити провязываем один ряд горизонтальных узлов с каждой стороны квадрата.

3. На каждой паре нитей плетем цепочку из простых узлов (рис. 1).

4. Повторяем работу пункта 2. По мере надобности крепим на основу дополнительные нити. Способ крепления — замочком наизнанку. Распределяем нити на группы, чередуя число нитей: (5, 4, 5 и т. д.):

а) на четырех нитях завязываем квадратный узел;

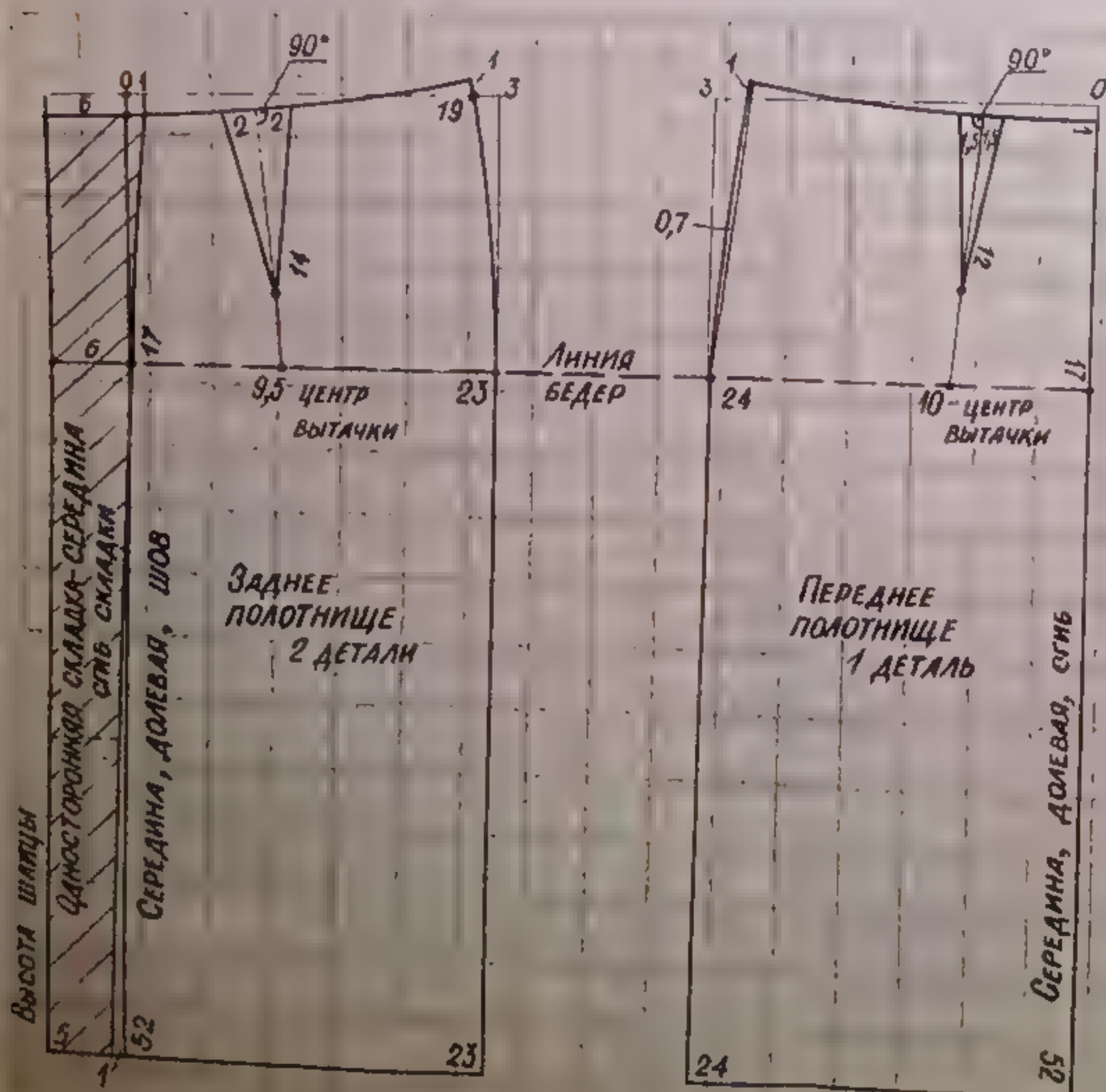
б) на боковых группах по 5 нитей закрываем полуромб тремя рядами диагональных узлов (рис. 2).

5. В каждом уголке выполняем узор «ягодка». Между уголками плетем шахматку из квадратных узлов, число узлов в ряду 1, 2, 1.

6. Закрываем ромб тремя рядами диагональных узлов. Крепим, по мере надобности, дополнительные нити.

7. Под «ягодками» (п. 5) вплетаем шахматку из квадратных узлов, чередуя в каждом ряду 1, 2, 3, 2, 1 квадратный узел.

8. Закрываем ромбы двумя рядами диагональных узлов. Не забывайте крепить на основу дополнительные нити, чтобы край салфетки не стягивался.



бережливым

Пусть горит синим пламенем

В прошлый раз разговор у нас шел об электроплитах. И было сказано немало в их пользу. Однако владельцы газовых плит — их пока еще куда больше, раз в тридцать, чем тех, кто в ответ на «А у нас в квартире газ? А у вас?» говорит: «А у нас электроплита-с! Да-с!» — не вправе считать себя обделенными и обойденными техническим прогрессом.

Конечно, гигиеничность электроплит выше, сомнений в этом нет. Но и газовая плита, которую содержат в исправном состоянии, в достаточной мере безвредна. (Приходилось сталкиваться с таким сравнением: если зажечь все четыре газовые конфорки и наглухо закрыть кухню, то воздух в ней и через час все равно останется более чистым — в десять раз, — чем на какой-нибудь шумной улице большого города, — скажем, на московском Садовом кольце в часы пик. Убедительно! Не забудем лишь, что речь идет о плите исправной. Кстати, первый признак того, что с горелкой не все в порядке, — «неправильный» цвет пламени: вместо синего он желтый или желто-красный.) Добавим, что у вас ведь есть воздухоочиститель над плитой установлен, — это совсем хорошо.

Важное практическое достоинство газовых плит — их высокая надежность: десятилетие, полтора, даже два они не нуждаются не только в замене, но и в сколько-нибудь серьезном ремонте (если, конечно, они содержатся в чистоте и если специалисты подвергают их, как положено, систематическим профилактическим осмотрам).

Наконец, газ дешев. И хотя в последние годы тарифы здесь несколько возросли, согласитесь, расходы на газ, связанные, скажем, с приготовлением пищи, в общем бюджете семьи часто и незаметны.

Однако последнее обстоятельство, само по себе прекрасное, влечет порой нежелательные последствия: к тому, что дешево, привыкают относиться бездумно.

Не так уж, казалось бы, много — 200 кубических метров газа в год расходует на приготовление пищи средняя семья. Но сколько у нас таких потребителей — более 60 миллионов! К тому же газ горит не только на кухне. В результате получается, что на бытовые нужды идет в нашей стране 50 миллиардов кубических метров газа ежегод-



но — это сравнимо с объемом всего нашего экспорта газа.

Людей, которые покупают газ в баллонах, не приходится убеждать в необходимости относиться к его расходованию бережно — это у них получается само собой. Быть может, тем, кто пользуется газом, приходящим в дом по трубам, стоит представить себе, что и они как бы жгут газ из баллона? И детей своих настраивать так. Возможно, эта психологическая уловка побудит нас всех к тому, чтобы:

регулировать пламя горелки (ему вовсе незначит выбиваться из-под кастрюли, сковородки, чайника — и тепло зря уходит, и копоть на посуде остается); верно выбирать емкость посуды (не стоит наливать стакан воды в трехлитровый чайник — мы потратим время и энергию на нагревание главным образом металла, а не самой воды);

следить за тем, чтобы кастрюли и сковородки, стоящие на огне, были накрыты крышками (шестая часть тепла экономится при этом!), плотно должна закрываться и дверца духового шкафа;

своевременно избавлять посуду от накипи (нас справедливо раздражает, что в чайнике с накипью вода никак не хочет закипать, но ведь не только наше время уходит попусту на ожидание, попусту тратится энергия, упрятанная природой в газ);

соблюдать целесообразные температурные режимы (если, скажем, вода в кастрюле закипела, самое время убавить пламя).

И уж конечно, вы не будете позволять себе использовать газ не по назначению, например для сушки белья или отопления. Впрочем, это своего рода браконьерство: расход газа резко возрастает, а вы этот расход,

по сути, не оплачиваете. Во-вторых, это небезопасно. В-третьих, примите к сведению: если, скажем, в доме прохладно из-за того, что топят еле-еле, попытка исправить дело включением плиты в конце концов не даст ничего. Топят еле-еле скорее всего из-за того, что в котельных не хватает газа. А если все начнут включать, как вы, свои плиты, его станет еще меньше и топить станут еще хуже. Заколдованный круг! Лучше уж постараться заранее утеплить свой дом, чтобы тепло не терялось попусту. Сегодня, когда воспоминания о минувшей суровой зиме еще не остыли, с этим призывом никто, наверное, не станет спорить.

Сказанное о газовой плите вы легко распространите сами на другие газовые приборы, которые, возможно, есть в вашем доме. Речь идет главным образом об устройствах, предназначенных для производства горячей воды, — АГВ, газовых колонках. Тут полезно иметь в виду, что неумеренное использование этих приборов ведет к их преждевременному выходу из строя, а замена их обходится недешево.

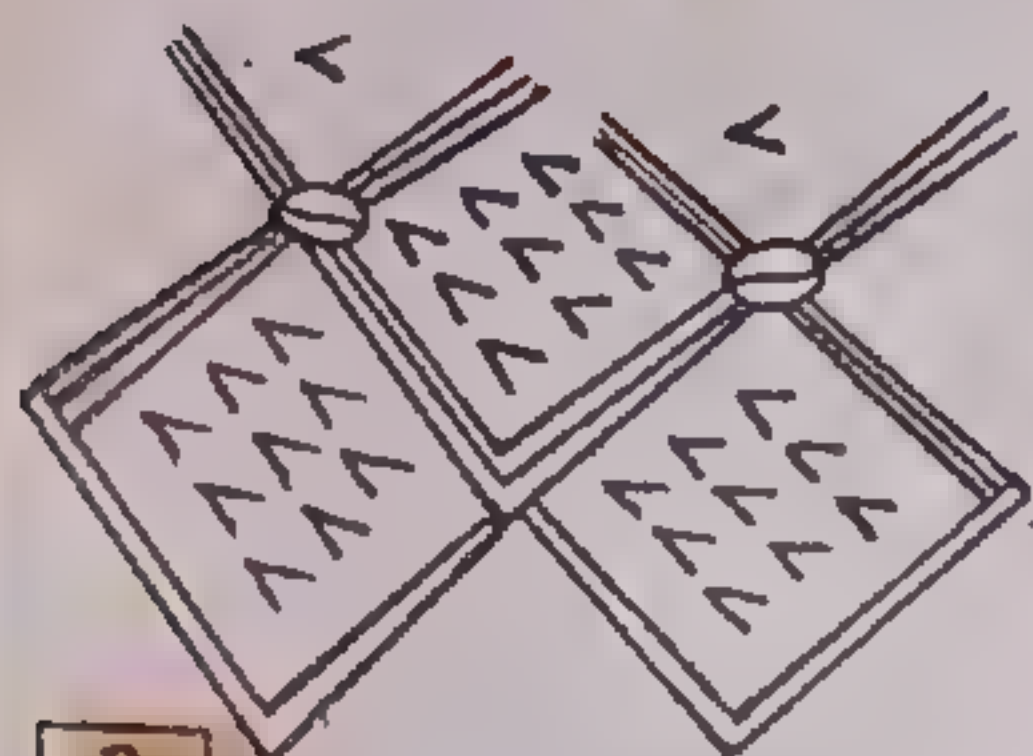
Мы не призываем, конечно, к уменьшению потребления горячей воды в ущерб удобству и комфорту. Речь идет лишь о том, чтобы не расходовать ее зря ни для купания, ни для мытья посуды, ни для местного отопления.

Никто не может проконтролировать нас, никто не станет лопать, так сказать, за руку, никто не упрекает в расточительности, но подлинная культура человеческого общежития в том и состоит, что вы считаетесь с интересами других и общими интересами не только тогда, когда ваше поведение у всех на виду.

В. КОРАБЛЕВ,
кандидат технических наук



1

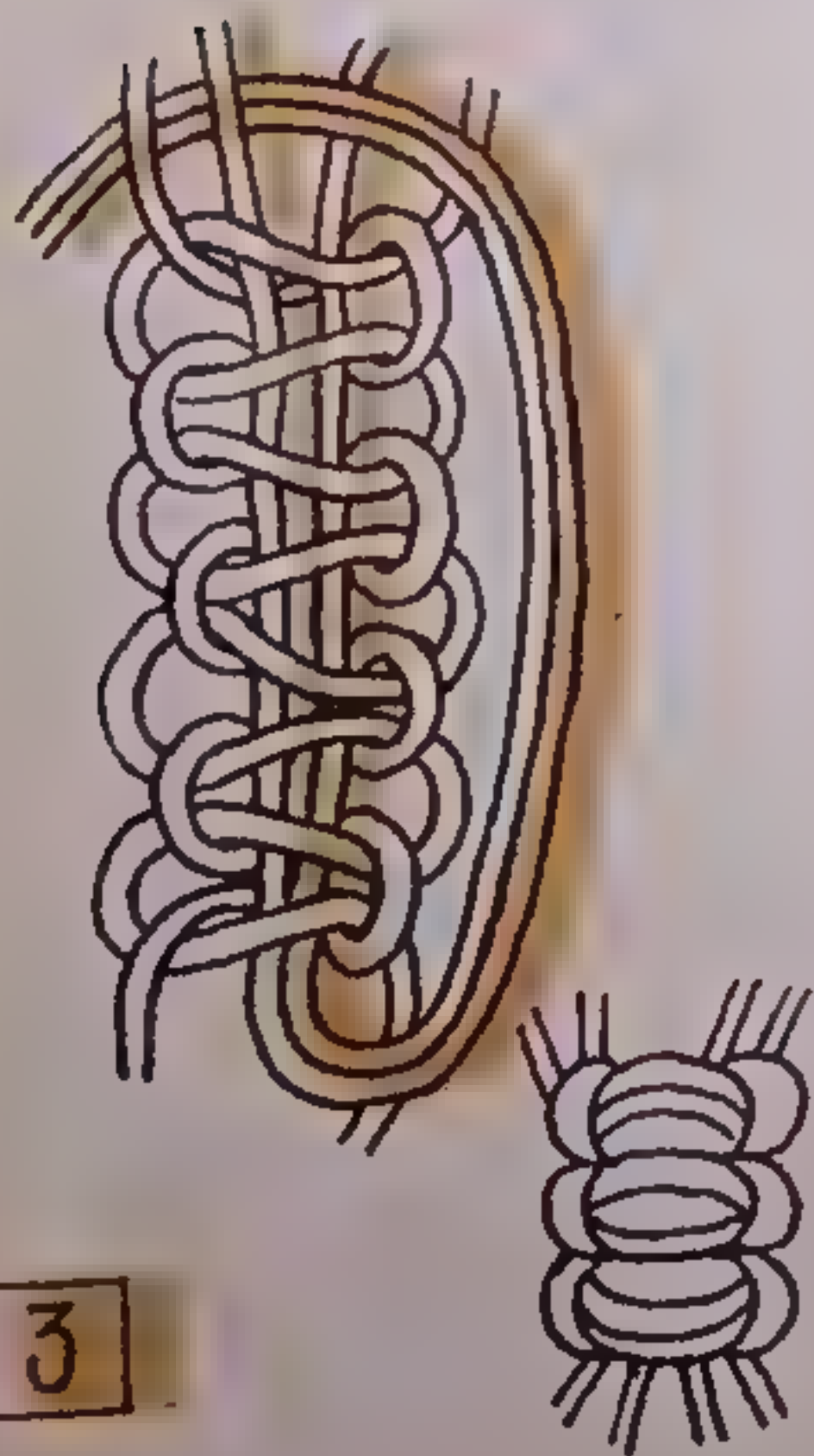


2

< - квадратный узел

⊖ - узор «ягодка»

Λ - ряд диагональных узлов



3

9. Нити распускаем и ровно подрезаем.

10. Салфетку нужно правильно отпарить. Делаем это так: укладываем ее на мягкую подстилку лицевой стороной вниз. Сверху накрываем влажной тканью. Горячий утюг прикладываем к ткани и сразу поднимаем вверх. Прикладываем и поднимаем. Так проходим по всей салфетке несколько раз. Ткань оставляем на салфетке до полного высыхания.

М. СОКОЛОВСКАЯ

Раздел оформлен художником В. Григорьевым

ТЕОДОР ЖЕРИКО

«РАБЫ, ОСТАНАВЛИВАЮЩИЕ ЛОШАДЬ»

Это была драматичная жизнь и драматическая живопись. Яркой молнией вспыхнул Жерико на грозном небосклоне Франции последних лет правления Наполеона, вспыхнул и быстро отгорел, оставив по себе несколько великолепных полотен. Он слыл человеком-легендой французского романтизма, ибо и сам романтизм в представлении обывателей был чем-то вроде союза безумия с гениальностью. И только после выставки, устроенной по случаю столетия со дня смерти художника, началось наконец серьезное изучение его жизни и живописи.

Теодор Жерико родился в 1791 году, умер в возрасте тридцати трех лет. Выходец из богатой семьи, буржуа по отцу, по матери аристократ, он рано привык к полной независимости. Равнодушный к наукам, он увлекся только рисованием и верховой ездой и еще подростком сделался прекрасным наездником. Повинуясь капризу, в 1808 году он бросил, не окончив, императорский лицей, поступил в мастерскую художника Карла Верне, в 1810 году перешел в мастерскую Пьера Герена, и если не вдаваться в подробности, то можно сказать, что там он встретил нескольких человек, ставших его друзьями, в лице учителя нашел образованного собеседника, вообще приобщился к атмосфере искусства, в смысле же обучения живописи как таковой оказался предоставлен самому себе. И это было для него большое благо. Жерико был человеком романтической эпохи, прежде чем стал ее художником. Темперамент и своеволие определяли его личность. Только он сам мог преобразовать своеволие в творческую волю, обуздать и подчинить темперамент таланту. «Жерико был очень требователен к себе, — пишет в монографии о нем В. С. Турчин, — он работал крайне напряженно. Подобного не мог бы добиться от ученика ни один из наставников».

Нам, вероятно, не удастся последовательно рассказать о жизни Жерико — слишком многое в ней гадательно и неясно. Хотелось бы, однако, чтобы читатель ощутил главное — мужественный, волевой характер этой жизни, присущий ей отпечаток риска и отваги. В 1812 году Жерико дебютировал в парижском Салоне пронизанной вихревым движением картиной «Офицер конных егерей императорской гвардии, идущий в атаку» (лошадь, вставшая на дыбы, всадник, повернувшийся вполоборота, кривая сабля в откинутой руке и сумрачно клубящиеся тучи). Это был великолепный успех — первый и последний, выпавший Жерико. Последующие работы Жерико: этюды к картине «Отступление из России», а также «Потоп», «Пейзаж с акведуком»,

«Пейзаж с римской гробницей», написанные в 1814—1816 годах, были насыщены драматическим освещением, мучительной тревогой, напоминая чуть ли не о конце света. Нет никакого сомнения, что так — в образах всеобъемлющего кататизма — преломился в сознании Жерико конец Наполеона. По духовному складу Жерико, конечно, был сыном своего времени, порождением наполеоновской эпохи, и он не только чувствовал, но и умел передать в живописи исторический масштаб этой эпохи. Поэтому с удивлением мы видим Жерико весной 1815 года в свите короля Людовика XVIII, панически убегающего из Парижа накануне вступления в город императора, вернувшегося с Эльбы. Что вызвало этот поступок, так не мудрено, как это облик? Аристократические предрассудки? Случайное стечение обстоятельств? Точного ответа мы не знаем. Известно, впрочем, что впоследствии Жерико сожалел об этой странице своей биографии...

Вскоре, в 1816 году, Жерико уехал из Парижа в Италию. Он уезжал подавленный и смущенный, не зная, как ему жить и работать дальше. Биографы говорят, что несчастливые обстоятельства личной жизни заставили его, бросив все, отправиться в Италию, как бы ища спасения. К тому же он, разумеется, понимал, что во Франции наступили новые времена, и он должен был вдали обдумать происшедшие перемены, определить свое отношение к ним.

Смирненно, как благочестивый паломник, Жерико собирался изучать в Италии искусство старых мастеров. Однако благоговение было отнюдь не в его характере, его темперамент требовал соперничества. Из мастеров Возрождения сильнее всего потряс Жерико Микеланджело. Именно Микеланджело он и решил бросить вызов... В Риме Жерико стал завсегдатаем народных празднеств с их весельем, изяществом, обаятельной свободой. Они помогали ему переносить одиночество, разгоняли мрачные мысли. Увидев в начале 1817 года римский карнавал, Жерико был вне себя от восторга. Сам наездник и любитель лошадей, он особенно оценил конское состязание — неперенный элемент программы карнавала. Русский художник Сильвестр Шедрин, видевший карнавал двумя годами позднее, писал, что перед состязанием «лошади столь разгорячены, что четыре человека едва могут их удержать». Замысел картины «Бег свободных лошадей» возник у Жерико сразу же. Однако он исподволь готовился к ней и оставил множество подготовленных эскизов, некоторые из них были намного лучше самой картины. Прежде всего — «Рабы, останавливающие лошадь».

Нечего и говорить, что никаких рабов в Риме 1817 года не было. Но Жерико всегда интересовало происхождение каждого мотива, его, так сказать, первоисточник. Поэтому закономерным образом он обратился к истории Древнего Рима, откуда состязания лошадей и вели свое начало. Стало быть, перед нами — своего рода историческая фантазия. В. С. Турчин называет этот эскиз «счастливым итогом изучения... пейзажных фонов картин Пуссена, ритмов фриза Парфенона, изображения людей у Микеланджело и у итальянских маньеристов». Жерико во всеоружии своего удивительного мастерства создал живописный гимн пластике человеческого тела, благородной грации лошади, а больше всего — тому единству природы, людей и животных, секрет которого был утрачен со времен античности. Впрочем, особая микеланджеловская мощь и скрытый — тоже микеланджеловский — пафос придавали эскизу Жерико и другое измерение, выводили его из разряда стилизации и ретроспективной грезы, насыщали энергией и жизнью. Одним словом, это было мгновение богатой гармонии, осуществленной в живописи, гармонии, которой Жерико больше не достигал, видимо, потому, что не особенно и стремился к ней.

Последние годы жизни Жерико полностью посвятил дисгармоничной, драматичной современности. Итальянский период продлился недолго. Уже в конце 1817 года Жерико снова в Париже. В 1818—1819 годах он пишет и выставляет свой шедевр — картину «Плот «Медузы» (жертвы кораблекрушения на плоту в открытом море — пролог к потрясшей Европу незадолго перед тем драме предательства, каннибализма, последнего отчаяния). Эту картину критика и публика приняли в штыки. В результате Жерико оказался на грани душевного заболевания. И все-таки он продолжал работать по-старому. «Если препятствия и трудности пугают человека ничтожного, — говорил он, — они, напротив, необходимы гению, так как питают его». Он написал серию необыкновенно поразительных портретов душевнобольных: «Умалишенный, воображающий себя полководцем», «Вандеец», «Клептоман», «Гиена Сальпетриера».

Дни Жерико были уже сочтены, но великие и потрясающие своей новизной замыслы буквально осаждали его. Однако все меньше оставалось сил, чтобы доводить их до воплощения. Последние картины Жерико — пейзажи, дышащие вулканической мощью, — производят впечатление подступов к небывало великолепной постройке, которая, однако, не осуществилась.

В. АЛЕКСЕЕВ

но "1
вмест
Зап
двух
А до
части
одну
ки I
сошл
цву
гали
дин
шь
А- I
тул
г
г



ДЕТЬМИ



Начало см. на стр. 43

ГОДИНИИ ЗДОРОВЬЯ

...За плотной дверью остается неумолчный шум цеха. А здесь негромкая музыка, удобные кресла, ветерок из кондиционера, чай из целебных трав. Есть и кабинет лечебного душа, есть такая простая, но выручающая многих натрудивших за смену ноги вещь, как ногомойка. Есть и комната с тренажерами, где можно снять усталость и напряжение. Каждым центром ведаёт специально подготовлен-

ная медсестра. А еще в основных цехах есть фельдшерские здравпункты, оборудованные физиокабинетами и ингаляториями. Итог? В 1986 году заболеваемость по комбинату снизилась на 12 процентов.

Есть интересные цифры, касающиеся детских садов и яслей комбината: в 1985 году было 7,8 процента детей, не заболевших за год ни разу. В 1986 же году таких детей было уже 15,3 процента, а всего детей-дошкольников на комбинате 2,5 тысячи). Немалую роль в снижении заболеваемости играют санаторные груп-

пы, куда зачисляются ослабленных и часто болеющих детей. Там — особый режим: закаливание, физкультура, усиленное питание, тщательный медицинский надзор.

В школах здесь успешно борются с гиподинамией. В средней школе № 3 на утреннюю зарядку мальчики почти всех классов собираются в физкультурном зале — там специально выстроили для них целый ряд перекладин. Девочки же в рекреациях занимаются аэробикой под руководством своих же подруг-инструкторов. Галина Сергеевна Черноглазова, пре-

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

поиграем!

Микро- калькулятор, ходи!

Все знают, как расстраиваются дети, проигрывая в шашки, «крестики-нолики» и другие игры. Обычно малыши хотят непременно ходить первыми, стараются изменить ход, если он оказался неудачным. Убедить их в том, что так играть нельзя, «не по правилам», очень трудно. Со временем они начинают понимать, что в игре надо строго придерживаться правил, быть внимательным к партнеру. Помочь в этом может игра с программируемым микрокалькулятором. Он работает строго по введенной в него программе, так что «спорить» с ним бесполезно. Поэтому малыш вынужден подчиняться определенным правилам и точно выполнять их. Например, при игре в «крестики-нолики» он обязан ходить только вторым, не может изменить ход после пуска программы.

Если в семье есть программируемый микрокалькулятор «Электроника БЗ-34», «Электроника МК-54» и другие, можно предложить ребенку поиграть с ним.

Для игры с микрокалькулятором достаточно знать цифры и правила игр, что вполне доступно ребенку четырех-пяти лет.

Игра «крестики-нолики» широко известна. В квадрате, разбитом на 9 одинаковых клеток, два партнера по очереди ставят знаки: один — крестики, другой — нолики. Выигрывает тот, кто первым поставит три своих знака в один ряд по вертикали, горизонтали или диагонали.

Убедитесь, что ребенок усвоил правила, и начинайте игру.

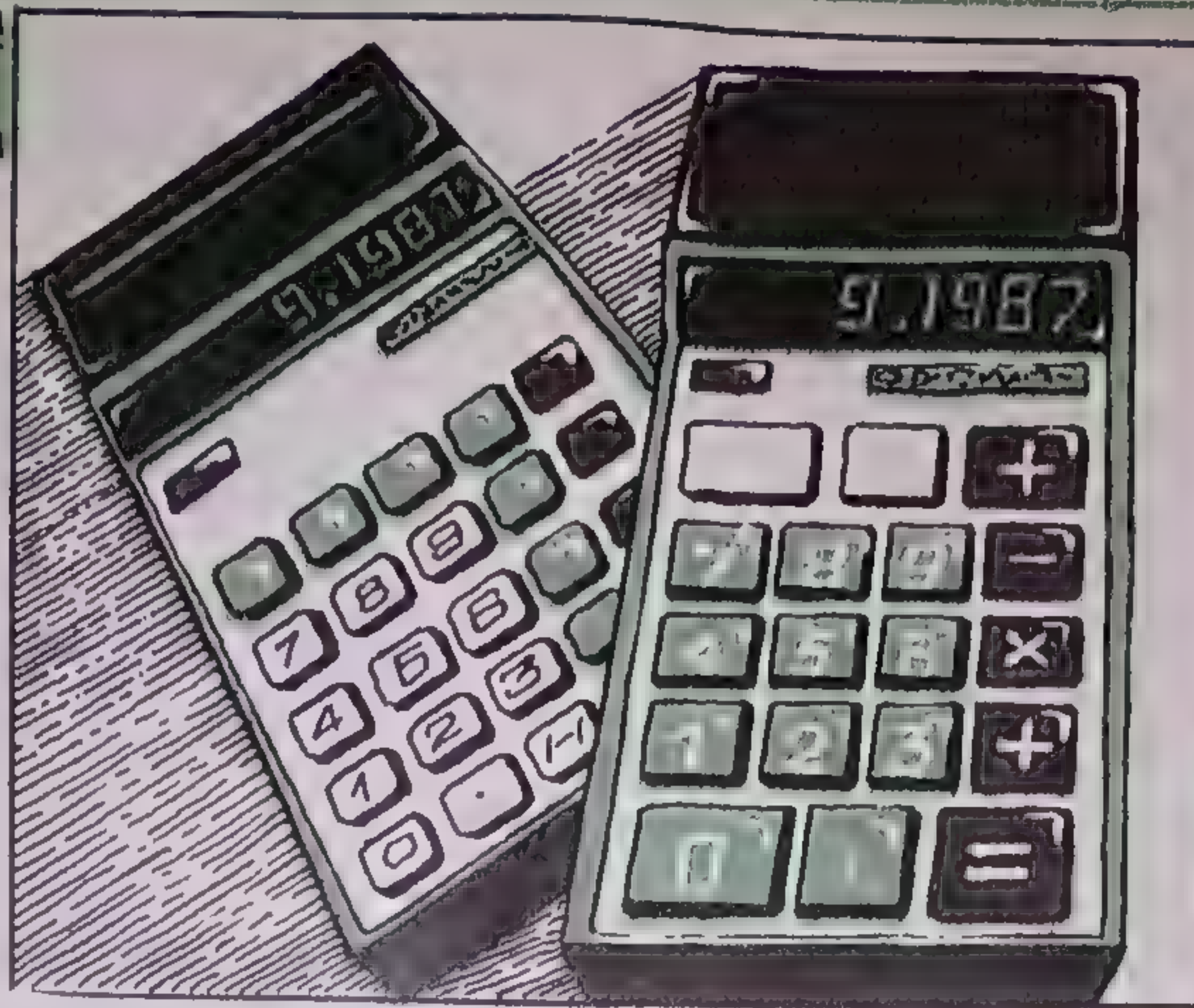
1. Включите микрокалькулятор. Переключатель «Р—Г» поставьте в положение «Р».

2. Нажмите клавиши В/О, F, ПРГ.

3. Введите программу, нажимая указанные в ней клавиши: 9, С/П, ПП и т. д.

Программа игры «крестики-нолики»

00.9 01.С/П 02.ПП 03.28 04.ФП
05.х 06.Фcos 07.Фх<0 08.16
09.ИП2 10.ПП 11.28 12.1 13.—
14.БП 15.51 16.ИП7 17.ПП 18.28
19.ИП7 20.ПП 21.28 22.КИП2
23.ИП2 24.ВП 25.4 26.4 27.С/П
28.1 29.— 30.Фх=0 31.33 32.8
33.П2 34.С/П 35.П7 36.ИП2
37.4 38.— 39.Фх≠0 40.43
41.Фх<0 42.45 43.8 44.+ 45.П8
46.ИП7 47.— 48.Фх≠0 49.55
50.ИП8 51.ВП 52.6 53.6 54.С/П
55.ИП2 56.В/О



После ввода всей программы нажмите клавиши: F, АВТ. Микрокалькулятор готов к игре.

4. Нарисуйте на листе бумаги игровое поле — квадрат, разбитый на 9 одинаковых клеток. Клетки игрового поля нумеруются так: верхние клетки слева направо — 1, 2, 3; затем правый столбец вниз — 4, 5; далее нижний ряд влево — 6, 7. Клетка в середине левого столбца — 8 и центральная клетка — 9, то есть нумерация идет по часовой стрелке по спирали.

5. Нажмите клавиши В/О, С/П. На индикаторе мелькнут цифры, затем высветится цифра 9. Это номер клетки, выбранной микрокалькулятором, — его первый ход. Отметьте его на игровом поле: поставьте в клетку 9 крестик. Сделайте свой ход: отметьте на игровом поле нолик в выбранную вами клетку и введите в микрокалькулятор ее номер, нажав клавишу с соответствующей цифрой, а затем клавишу С/П. Индикатор снова начнет мигать, а затем высветится цифра — второй ход микрокалькулятора — номер клетки. Отметьте его ход на игровом поле, сделайте свой ход и т. д.

Игра окончена, если на индикаторе справа появилось число 44 — знак ничьей или 66 — победа микрокалькулятора (при безошибочном выполнении инструкции игра оканчивается либо ничью, либо победой микрокалькулятора).

6. Чтобы начать следующую партию, выполните инструкцию начиная с пункта 4.

7. Закончив играть, выключите микрокалькулятор. При этом программа «стирается», и для игры в следующий раз надо выполнить всю инструкцию сначала.

Игра «палочки» тоже несложная.

На столе выкладывается несколько палочек (обычно 13—

16). Можно играть любыми одинаковыми предметами: спичками, камешками, шашками, рисовать черточки на бумаге. Два партнера по очереди берут палочки: одну, две или три. Кому достанется последняя палочка, тот проиграл.

Начинайте игру.

1. Включите микрокалькулятор.

2. Нажмите клавиши В/О, F, ПРГ.

3. Введите программу и нажмите клавиши F, АВТ.

Программа игры «палочки»

00.П1 01.КИП1 02.Сх 03.С/П
04.П2 05.Фх≠0 06.50 07.4 08.—
09.Фх<0 10.49 11.ИП1 12.ИП2
13.— 14.П1 15.Фх≠0 16.37 17.4
18.— 19.Фх<0 20.15 21.4 22.+
23.ИП1 24.ХУ 25.— 26.П1
27.Фх≠0 28.32 29.ФВ 30. БП
31.03 32.ФВ 33. ВП 34.6 35. 6
36.С/П 37.КИП1 38.ИП1 39.Фх<
40.46 41.1 42. ВП 43.2 44.2
45.С/П 46.1 47.БП 48.03 49.—/
50.Фln 51.С/П 52.БП 53.04.

4. Положите на стол исходное количество (13—16) палочек и введите их число в микрокалькулятор, нажав соответствующие цифровые клавиши, а затем клавиши В/О и С/П. На экране высветится 0 — приглашение сделать ход. Микрокалькулятор готов к игре.

5. Возьмите из кучки одну, две или три палочки, введите это число в микрокалькулятор и нажмите клавишу С/П. Если введено число 0 или больше трех, то на индикаторе появится слово «ERROR», то есть «ошибка». Сделайте правильный ход и нажмите клавишу С/П.

6. На индикаторе появится число — количество палочек, которые «берет» микрокалькулятор. Возьмите это количество палочек. Сделайте свой второй ход и

т. д. По окончании игры на индикаторе справа загорается 22 — проигрыш микрокалькулятора или 66 — его выигрыш.

7. Для начала следующей партии выполните инструкцию начиная с пункта 4.

8. Окончив играть, выключите микрокалькулятор.

Подробнее познакомиться с работой программируемого микрокалькулятора можно по статьям в журналах «Техника — молодежи» (1985 г.) и «Наука и жизнь» (1984—1985 гг.).

Ю. ГЛАЗКОВ

игрушки-самоделки

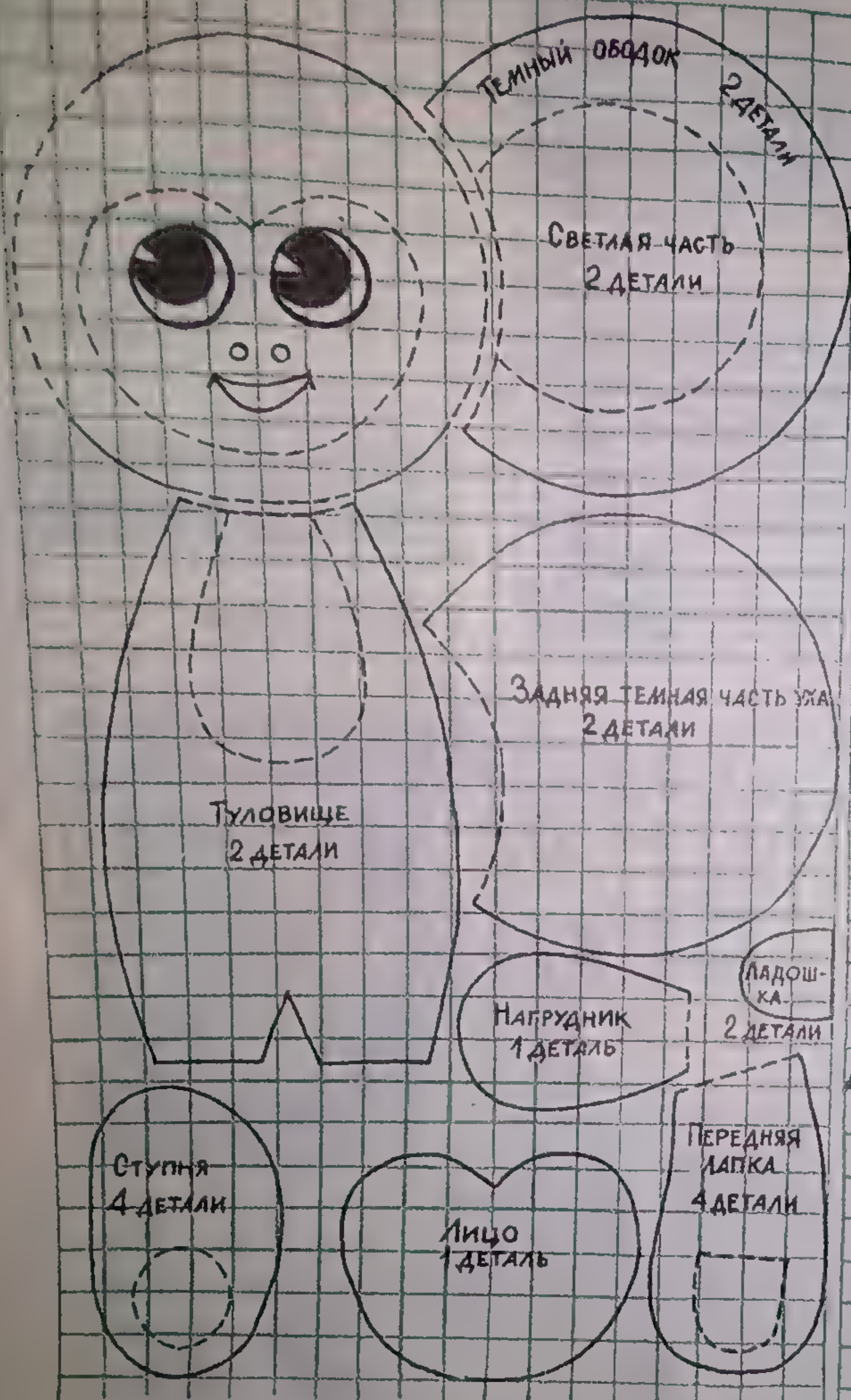
Чебурашка



Знаменитый герой повести Э. Успенского и мультфильмов — гость из дальних стран. Толком никто не знает, как точно он должен выглядеть. Поэтому мы предлагаем выполнить игрушечного Чебурашку из искусственного меха коричневого и бежевого или белого цветов.

Из светлого меха вырежем 1 деталь лица ворсом вверх, 2 передние стороны ушей ворсом от головы, 2 детали ладошек ворсом к концу лапок и 1 деталь нагрудника ворсом вверх. Все остальные детали вырежем из коричневого меха: 2 задние стороны ушек ворсом от головы, 2 передних ободка ушей ворсом от головы, 2 детали туловища ворсом вниз, 4 ступни ног ворсом к носку. Сшивать детали будем с изнанки частыми стежками через край.

Сначала вставляем и вшиваем основную деталь лица на передней стороне головы. Затем вставим в ободок светлую центральную часть уха, сметаем и сошьем их. Соединим уши с передней частью головы по пунктирным



линиям и сошьем. Пришьем также и задние части ушей к затылку. Обе части головы сложим ворсом внутрь, сметаем и сошьем по контуру до пунктирной линии шеи и вывернем налицо.

Далее вставляем и вошьем светлый нагрудник в переднюю часть туловища и ладошки в передние части лапок. Лапки пришьем в указанных пунктиром местах к двум половинкам туловища. После этого сложим обе половинки туловища ворсом внутрь, сметаем и сошьем от шеи по контуру туловища с лапками до конца ног. Сложим верхнюю и нижнюю части ступни мехом внутрь и сошьем их по контуру, потом присоединим их круглым отверстием к ногам по пунктирным линиям (наизнанку) и пришьем.

Через шею, начиная с носков ступней, вывернем туловище налицо. Туловище и голову (но не уши!) набьем ватой, соединим их и сошьем.

Затем главное: оформим лицо нашего Чебурашки. Прикрепим глаза из блестящих ярких синих или зеленых пуговиц, нос и рот. В верхней части затылка посередине пришьем петельку, чтобы можно было прикрепить Чебурашку над кроватью ребенка или в его игровом уголке.

Граченок

Эту игрушку можно сшить из плотной материи (сукно, драп, фетр, плюш). Основной цвет — черный, но потребуются кусочки

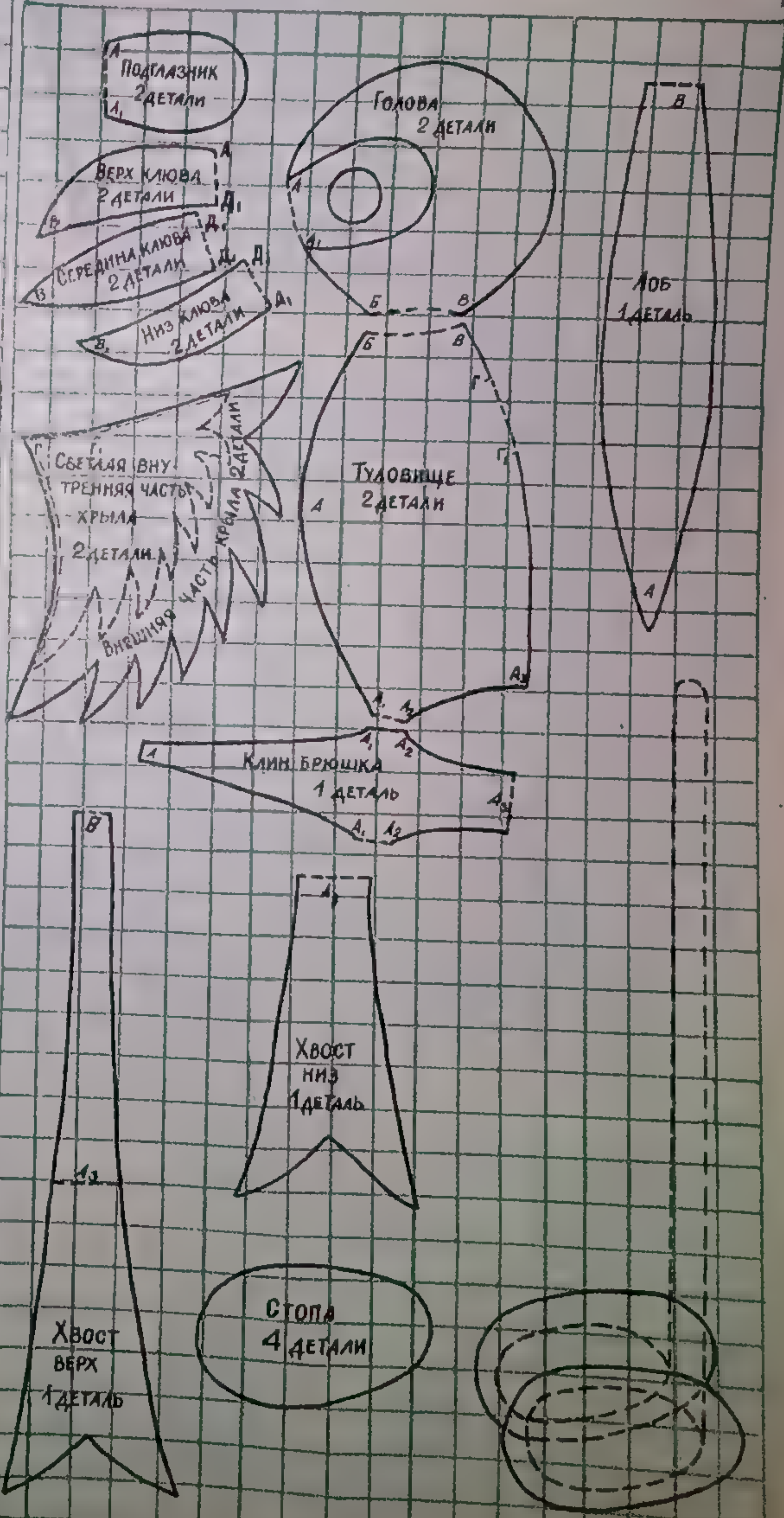
ткани красного, белого или серого цвета.

Из черной материи вырежем заготовки для головы игрушки — 2 детали, для туловища — тоже 2, для крыльев — 2, одну — для спинки с хвостом и четыре — для лапок. Конечно, это будут не настоящие лапы, скорее стилизованное под них основание игрушки.

Из светлой материи выкроим 2 подглазника, брюшко, 2 внут-

ренние части крыльев (на чертеже видно, что они меньше черных наружных частей) и нижнюю часть хвоста. Из красной материи вырежем 3 пары деталей клюва.

Сшивать голову игрушки начнем с того, что на указанные пунктиром (см. чертеж) места вошьем подглазники (так, чтобы совпали точки А и А₁). Шьем мелкими петельными стежками. От точки А до точки В вшиваем заготовку, которую условно мож-

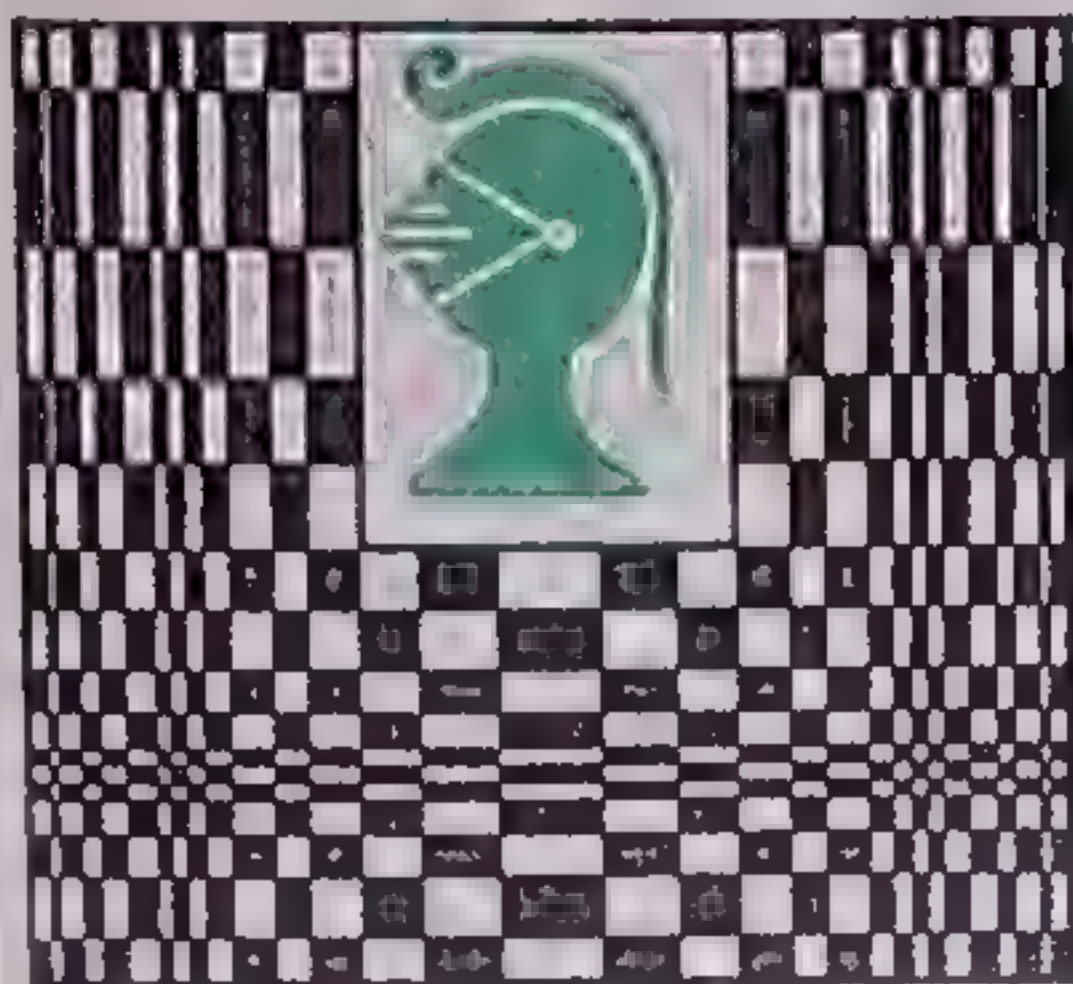




штрих — пришьем глазки из черных блестящих пуговиц или кожи. На нас глядит любопытный граченок.

И. БАГАЕВА

шахматный лекторий

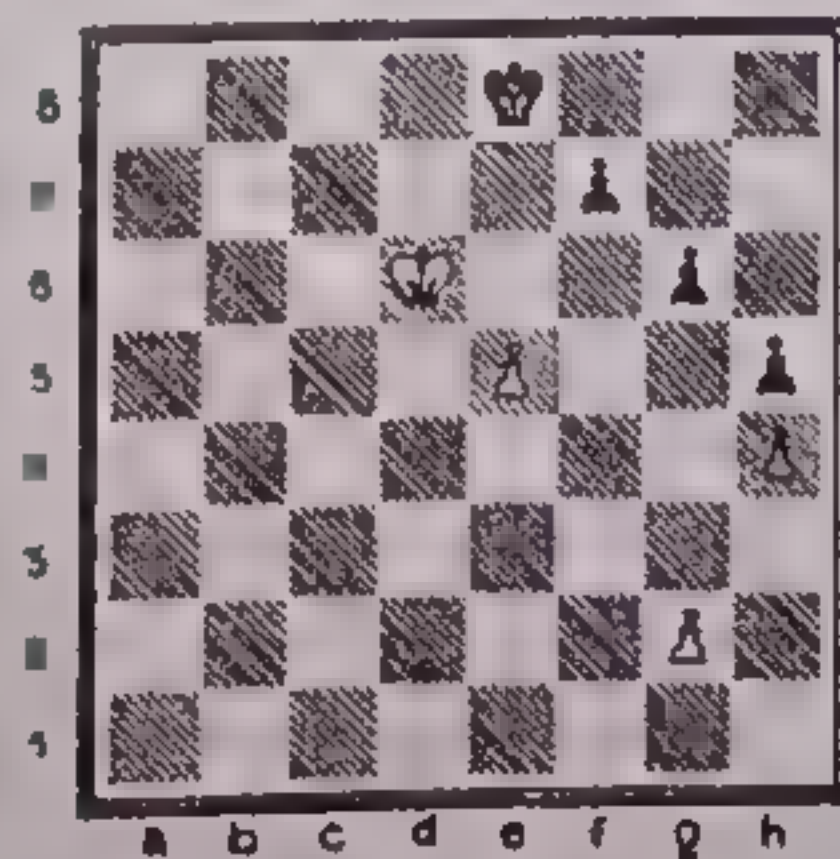


Спешим медленно!

Интерес к шахматам в нашей семье большой. Особенно любим изучать разные позиции в окончаниях. Расскажите о каком-нибудь «хитром» эндшпиле.

В. ГОЛОВИН
г. Пермь

Festina lente! Спешим медленно! Этим афоризмом древних испробовавшие объясняется один из основных эндшпильных приемов. Рассмотрим позицию на диаграмме (Липский — Пипровский, 1971).



Очевидно, что единственная попытка игры на выигрыш у белых связана с ходом e6. Конечно, их устроит вариант 1.e6 f6 2.Кр:e6 Кр:f6 3.Кр:f6 Кр:g8 4.Кр:g6 и т. д. Поэтому черные на первом ходу пойдут f6. Далее игра должна развиваться так: 2. e7 g5! 3.Кр:e6.../ 3.hg? f6 4. Кр:e6 h4 5.Кр:f5 h3! 6.gh Кр:e7 7. Кр:g5 Кр:f7, и черные пробрались к заветному угловому полю /3...gh 4.Кр:f6 h3! 5.gh h4!, и мат черным обеспечен. Из этих вариантов ясно, что белым до выигрыша не хватило одного темпа. Но где же его взять? В исходной позиции!

Только теперь становится понятным смысл хода, сделанного Липским: 1.g3!! Оказывается, на первый взгляд никому не нужный, выжидательный ход форсирует выигрыш. Как бы теперь черные ни играли, их ничто не спасет: 1...Кр:d8 2.e6 f6 3.e7+ Кр:e8 4.Кр:e6 g5 5. Кр:f6 gh 6. gh, и черные вынуждены пропустить пешку; 1... Кр:f8 2.Кр:d7 Кр:g8 3.Кр:e8! Кр:g7 4.Кр:e7 Кр:g8 5.Кр:f6! Кр:f8 6.e6 f6 7.Кр:g6!, и белые легко побеждают.

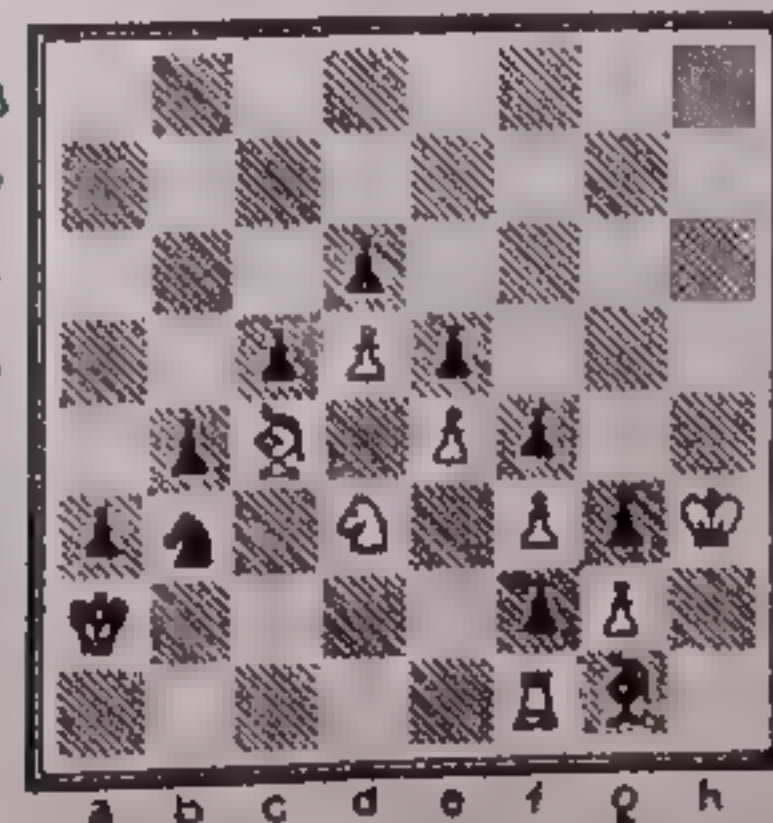
Наглядный пример, не правда ли? Итак, в эндшпиле очень часто быстрее путь к победе связан с внешне неторопливым развитием событий. *Festina lente!*

Скахографические задачи

Нам нравится составлять и решать изобразительные задачи. Интересно, когда они появились?

Семья НАСИБОВЫХ
г. Ангрен Узбекской ССР

В XIX веке в Петербурге вышла книга «Собрание скахографических и других шахматных задач», в том числе полный шахматный букварь, маты политические, юмористические и фантастические. Сочинение Шумова». Книга имела большой успех, но особенно нравились читателям изобразительные задачи, которые Илья Шумов называл скахографическими: от греческих слов *Scacho* — «шахматы» и *grapho* — «пишу». Все задачи Шумов сопровождал литературным комментарием.



Белые начинают.

ПЕРЕХОД ЧЕРЕЗ БАЛКАНЫ 1878

Герои перешли Балканы!
Ужасный путь их не был скор:
Мороз, и турки, и бураны —
Все вражьи силы грозных гор,
Соединясь в преграды злые,
Стремилась тщетно восемь дней
Расстроить силы удалые,
Остановить богатырей.
Побеждена сама природа!
А дальше — все возьмет булат!

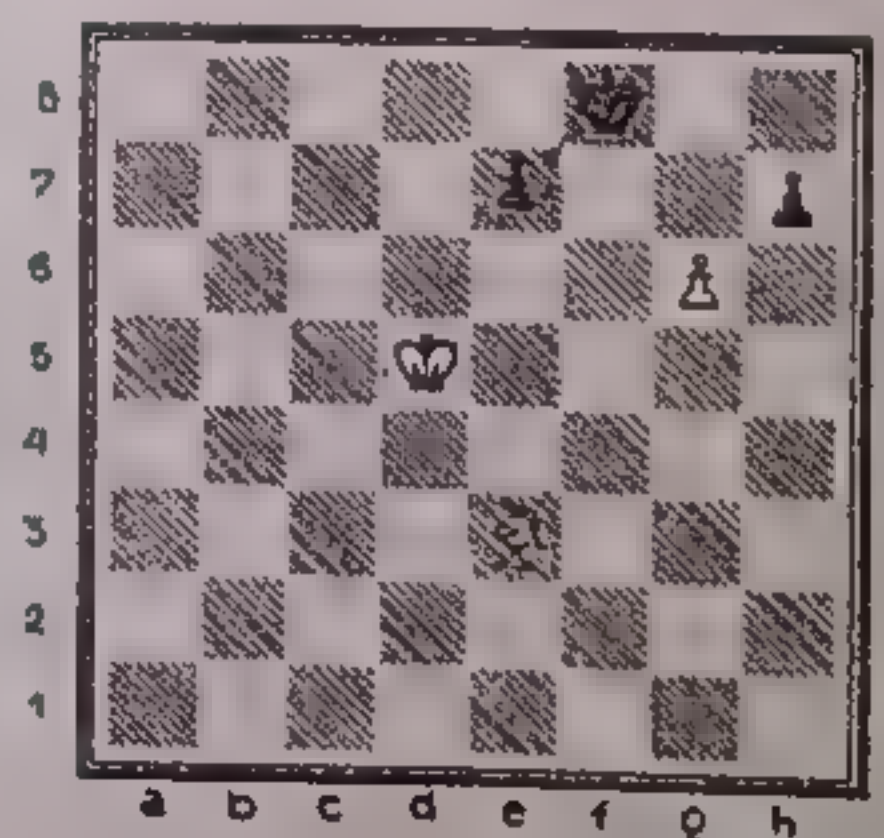
Но здесь мы до восьмого хода
Дойдем легко — и черным мат.

1—7. Крh3—g4—f5—e6—d7—c6—b5—a4. 8.С:b3X.
Другая задача («Трогательная минута») звучала как хлесткая сатира на действия Наполеона III во время франко-прусской войны 1870 года, в которой он фактически без боя сдал всю армию неприятелю. В задаче у белых был один король на d1 и конь на e2, у черных весь комплект пешек и фигур в начальной позиции. Условие звучало необычно: черные начинают и, действуя как нельзя хуже, позволяют объявить себе мат в три хода / 1...c6 2.Кс3 e5 3.Ке4 Ке7 4.Кd6\.

Благодаря И. Шумову изобразительные задачи получили широкое распространение в шахматной литературе.

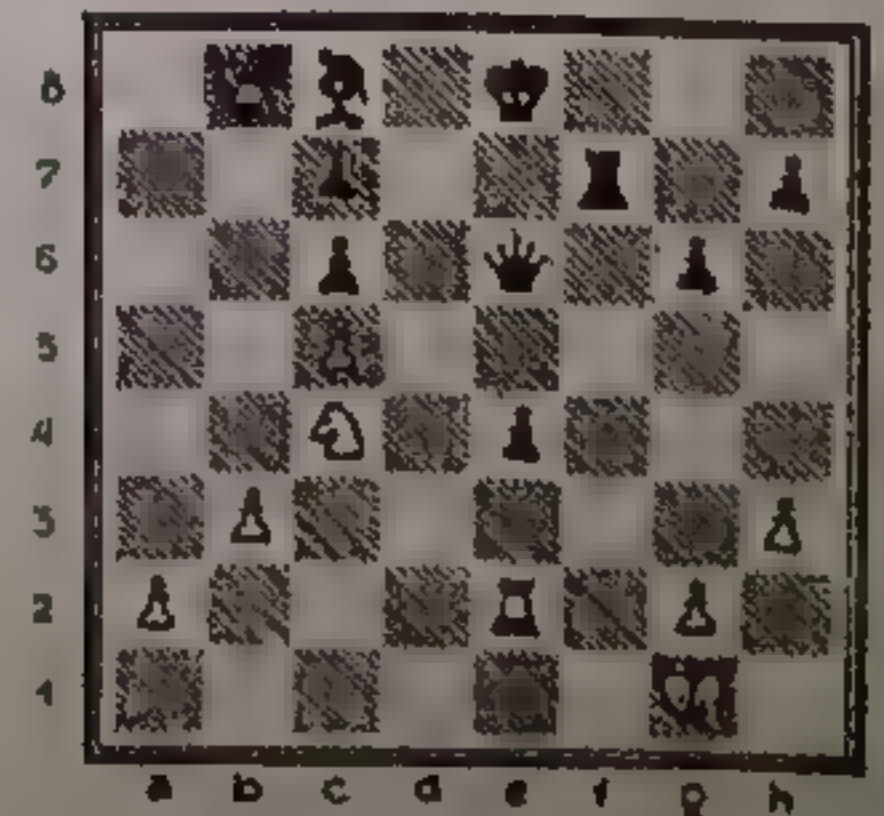


Задание 17



Белые начинают и выигрывают.

Задание 18



Ход белых. Найдите комбинацию.

А. КОСТЬЕВ

по просьбе читателей

Маслята — «дружные ребята»

Заметки из грибного лукошка

Получили мы письмо из Херсонской области, из Новой Каховки. Н. Пашенко и Е. Некрасова пишут: «У нас, в степной зоне, леса искусственные, и растут в них только маслята. Как вы сами понимаете, настоящих грибников среди нас нет. В окрестностях часты случаи отравления грибами... Расскажите, пожалуйста, можно ли сушить и солить маслята на зиму. Какие блюда можно из них готовить и каковы особенности обработки маслята?»

Печально, что происходят отравления грибами. Впрочем, сами маслята тут явно ни при чем. Спутать их с каким-то ядовитым грибом весьма затруднительно, да что там, просто невозможно. Особенности обработки тоже не могут привести к каким-либо осложнениям — обрабатывать маслята можно любым способом. Конечно, приготовленное может испортиться, но это уже другое дело; ко всякому продукту, заготовленному впрок, надо относиться с осторожностью, тщательно соблюдая правила хранения.

Но обо всем по порядку.

Мы сказали, что масленок трудно спутать с ядовитыми грибами. И от любого другого съедобного гриба его отличить легко. В самом названии его отражен характерный признак: шляпка у гриба действительно маслянистая, клейко-скользящая (особенно в сырую погоду), отчего и облеплена, как правило, хвоей. Цвет шляпки у молодых грибов серовато-бурый, шоколадно-бурый; позже она выцветает и становится светлой, буровато-желтой, иногда на ней заметны радиальные темные полосы. Форма шляпки сначала выпуклая, потом она уплощается, и в середине становится виден бугорок.

Низ шляпки (гименофор с мелкими порами) сначала светло-желтоватый, затем он несколько темнеет, вплоть до оливково-желтого. У молодых грибов низ шляпки закрыт пленкой (белым частным, то есть не охватывающим весь гриб, покрывалом), у более взрослых грибов пленка разрывается и свисает с краев шляпки, а также опоясывает ножку кольцом. А ножка у масленка короткая, цилиндрическая.



На вкус мякоть гриба приятна, запах определяется как фруктовый.

Не удивительно, что маслята заводятся в степной зоне: они любят посадки, предпочитая и в более северных местах молодые сосновые леса, хвойную поросль, выбегая на опушки и к тропинкам. Поодиночке не селятся; про маслята, как и про опята, можно сказать словами народной побасенки, что они — дружные ребята. Конечно, кустами они не разрастаются и не обволакивают пни облаком, как те, но бывают и на них сказочные урожаи — прочтите про это в книжке Владимира Солоухина «Третья охота». Жаль, давно ее не переиздавали, но в городской библиотеке вы ее, думаем, отыщите.

Растут маслята до глубокой осени, а когда (и там, где) земля прогревается хорошо, не переводятся до снега.

Есть у масленка недостаток — легко становится водянистым, червивеет. Поэтому все внимание — молодым грибкам.

Все сказанное выше относится к так называемому масленку позднему, самому распространенному; называют его еще в разных местах маслухой, маслюком, желтиком, чалышем. Очень похож на него масленок зернистый, но у того нет пленчатого кольца на ножке, да и шляпка не столь клейкая. Есть еще масленок лиственничный — этот растет по соседству с лиственницами. Шляпка у него может быть иногда почти красно-бурой. Пленчатое кольцо желтоватое. Достоинства и способы употребления в пищу всех этих маслят совершенно одинаковы.

Масленок поздний считается деликатесным грибом. Но не во всяком виде, а лишь жареный,

тушеный и в супах. Конечно, это не означает, что его нельзя сушить, солить, мариновать. Речь идет только о том, какие способы обработки выявляют лучшие качества гриба.

Сразу скажем, что для заготовки впрок (как и для немедленного приготовления) годятся только свежесобранные, крепкие, здоровые грибы. Переросшие, дряблые, червивые могут вызвать отравление!

Длительного хранения свежие грибы (особенно те, что собраны в дождь) не переносят. Если «улов» так велик, что сразу весь его в дело пустить не удастся, попробуйте залить грибы холодной подсоленной водой или в прохладном месте разложить тонким слоем хотя бы на бумаге. В любом случае при температуре 10 градусов тепла более суток грибы не выдержат. (Считать с момента сбора!) При 30 градусах тепла им приходится конец уже через 8 часов...

Итак, масленок сушить можно. Делают это самым обычным способом. Очищают от песка, земли, хвои. Не моют! Кожицу со шляпки можно не снимать — все равно гриб почернеет (как чернеют засушенные подосиновники и подберезовики). Сушат на чем придется. А технология всегда одна: сначала провялить (при температуре 40—50 градусов), а затем досушить (при температуре 60—70 градусов). Следить, чтобы грибы не пересохли, не подгорели!

Можно посолить маслята горячим способом. Сначала отваривают их (в течение 10 минут) в кипящей подсоленной воде (две столовые ложки соли на литр). Выкидывают на решето или на дуршлаг, воде дают стечь, грибам остыть. Затем поступают

так, что это делается и при засолке грибов холодным способом (его применяют при заготовке пластинчатых грибов): укладывая грибы в посуду шляпками вниз, слоями по 5 сантиметров, пересыпая солью (на 1 кг грибов — столовая ложка соли). Через несколько дней грибы можно есть.

При желании соленые маслята можно впоследствии замариновать. Маринад готовят из такого расчета: на два граненых стакана воды неполная чайная ложка соли, 6 горошин душистого перца, лавровый лист, лимонная кислота — на кончике ножа. Все это кипятят на слабом огне 20—30 минут, затем, немного охладив, добавляют треть стакана уксуса. Этим маринадом и заливают соленые грибы.

Замариновать маслята можно и сразу. В эмалированную кастрюлю наливают (на 1 кг грибов) 1/3 стакана воды, 2/3 стакана уксуса, добавляют столовую ложку соли. Как только вода закипит, кладут грибы. Варку заканчивают через 10—15 минут после того, как вода закипит снова. Кипение должно быть слабым, грибы надо при этом осторожно помешивать. Образующуюся пену снимают шумовкой. К концу варки маринад посветлеет, грибы начнут оседать на дно. За 2—3 минуты до того, как варка закончится, добавьте в кастрюлю чайную ложку сахарного песка, лавровый лист, душистый перец и лимонную кислоту.

Вот и все! Готовые грибы охладить, разложить по банкам, залить до верха маринадом (не водой!). Через месяц они будут готовы.

Хранятся маринованные грибы, как и соленые, довольно долго (в холодильнике или в любом холодном месте) при температуре 4—6 градусов тепла. Банки должны быть хорошо закрыты, обвязаны плотной бумагой.

Соленые или маринованные грибы можно законсервировать, предварительно простерилизовав. Делается это так. Маринад или рассол не доходит до края банки на толщину пальца. Банки закрывают жестяными крышками и ставят в кастрюлю, в бак с горячей (60 градусов) водой; при этом уровень воды соответствует уровню содержимого банки. Воду доводят до кипения. (Чтобы банка не лопнула, надо под нее что-нибудь подложить.) Полулитровые банки стерилизуют минут 25, литровые — полчаса (считая с момента закипания воды). Затем — укупорка с помощью закаточной машинки. Остывают банки в перевернутом виде.

Примечание: при подготовке к солению и маринованию с маслята желательно снять кожицу. Это не для улучшения вкуса — просто, поясняет в книге «Грибное лукошко» Б. Андрест, «очищенные маслята имеют нарядную светло-кремовую окраску и, как говорят грибники, они белее белого гриба».

Как уже сказано выше, особенно вкусны свежеприготовленные маслята: жареные, тушеные, в супах. Вот вам для начала три простых рецепта. (Заметим, что и здесь во всех случаях следует снимать со шляпок кожицу.)

Маслята жареные. Нарезанные грибы прожарить до готовности в растительном масле (маргарине, сливочном масле); на 1 кг грибов — 3 столовые ложки растительного масла (маргарина, сливочного масла). Добавить соль по вкусу и сливочного масла. Приправить лимонным соком. Перед тем как грибы окончательно подрумянятся, можно добавить предварительно нарезанный лук. Подают к картофелю, рыбным блюдам или как дополнение к бутербродам.

Маслята тушеные. Нарезать грибы тонкими ломтиками. Лук, очищенный и нарезанный кубиками, слегка обжарить на разогретом жире, добавить грибы и все тушить под крышкой. Готовые грибы посыпать мукой, прогреть, прибавить по вкусу сметану, соль, перец, укроп, петрушку, все смешать и выложить в салатник. Подавать с картофелем или картофельными клецками.

Похлебка из маслят. Ячневую крупу варят в воде до готовности. Добавляют очищенные грибы, молоко, масло. Доводят до готовности и приправляют солью по вкусу.

Приятного аппетита!

Но прежде — счастливой тихой охоты.

Гр. ШАЛИКОВ

НИТОЧКА-ИГОЛОЧКА

Брюки

Выкройка дана на рост ребенка 1 м 28 см. Расход ткани — 1 м 20 см при ширине 1 м 40 см. Застежка — «молния» или на пуговицах. Брюки можно сшить и без лифа. Тогда поясok нужно подогнать под окружность талии ребенка, а в брюках заложить складки.

Раскрой. Построить на бумаге чертежи выкроек. Карман построить отдельно, согласно обозначению на передней штанине. Разложить их на изнаночной стороне ткани так, чтобы указание долевой нити на выкройке совпадало с долевой нитью ткани, и закрепить булавками. Пояс выкроить дважды из вдвое сложенного материала.

Припуски на швы: проймы и горловины лифа — 0,7 см; на боковые швы лифа и брюк — 1,5 см.

Обвести контуры мелом, по которым и вырезать материал.

Внизу можно прибавить 5—6 см, чтобы в дальнейшем была возможность брюки удлинить. Перенести на материал необходимые обозначения.

Шитье. Обметать все срезы. Если материал синтетический, то можно кроить нагретым паяльником.

Задние части брюк сложить лицевыми сторонами внутрь и стачать. Места, обозначенные точками на внутреннем срезе задних штанин, отпарить и слегка потянуть, чтобы брюки лучше сидели. Разутюжить шов сидения.

Внутренние карманы положить лицевой стороной на лицевую сторону передних и задних штанин согласно обозначению стрелки и притачать. Затем отогнуть их внутрь, установить одинаковое расположение частей и стачать друг с другом.

Стачать боковые швы от стрелки до низа и разутюжить их.

Впереди на карманах проложить отделочную строчку шириной 0,7 см. Отогнуть карманы в сторону середины переда и закрепить.

Сшить внутренние и передний швы до стрелки.

Подогнуть низ брюк и отстрочить на расстоянии 1,5 см.

Стачать боковые швы лифа. Подкрой проймы и горловины выполнить косыми бейками шириной 2,5 см, которые укладываются по краям лицевой стороной на лицевую сторону лифа и пристрачиваются.

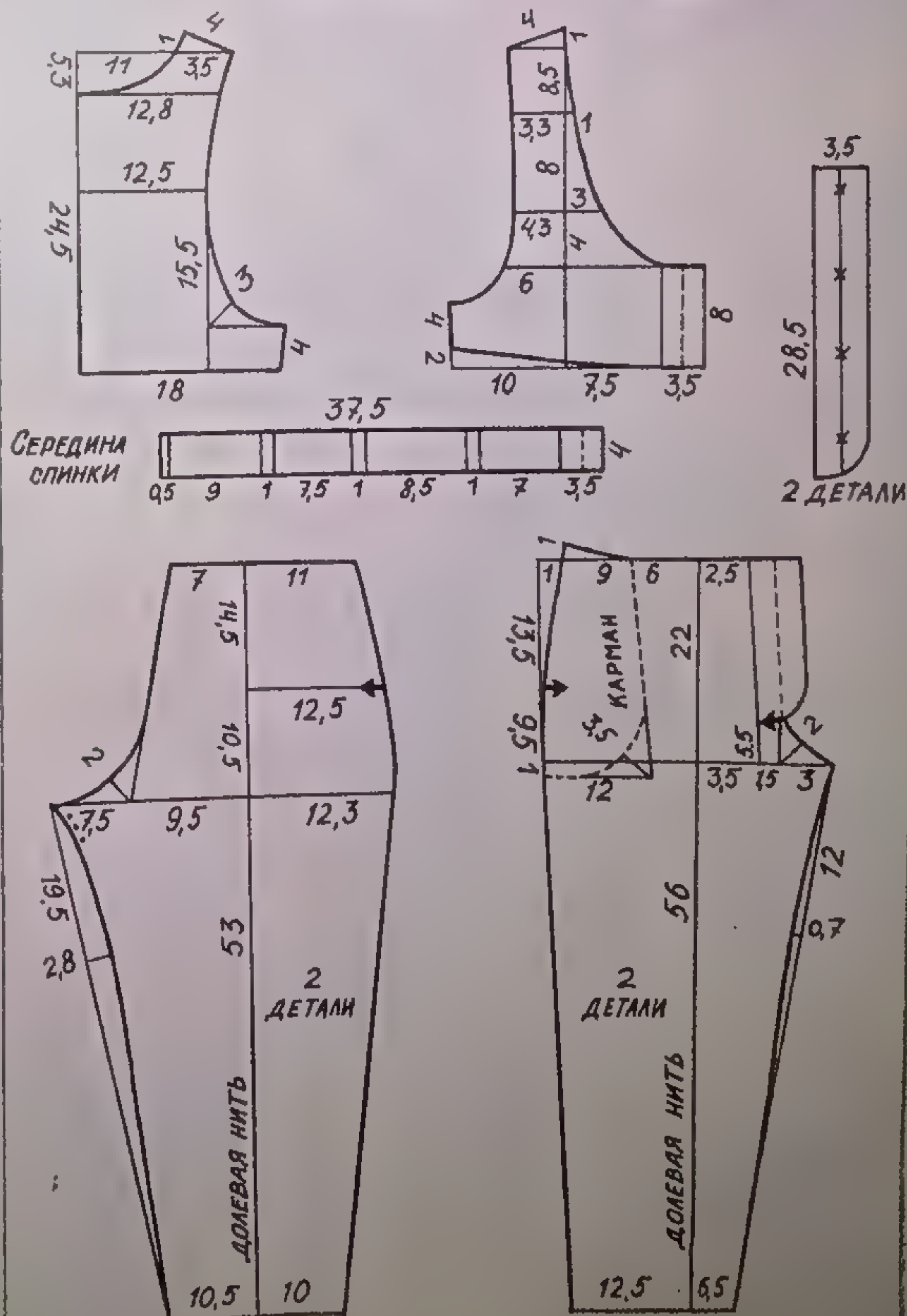
Сшить плечевые швы. Затем материал швов загибается внутрь так, чтобы материал лифа заходил внутрь на 1 мм, а материал бейки подогнуть под шов. Затем отутюжить и с лицевой стороны проложить отделочную строчку, отступая от края 0,7 см.

Верхнюю часть пояса положить лицевой стороной на лицевую сторону лифа, а нижнюю — лицевой стороной на изнаночную сторону лифа и стачать. Обе части пояса заутюжить к низу.

Брюки положить между верхом и низом пояса и сшить на машине, учитывая толщину пласта. Поясок отстрочить и в обозначенных местах пришить штрипки.

Полоски для выполнения запаха положить лицевыми сторонами на изнаночные стороны правой и левой частей брюк и стачать вдоль внешнего среза до стрелки. На левой половинке внизу сделать надрез материала шва до стрелки. Обе полосы вывернуть наружу и притачать. Проложить отделочную строчку шириной 0,7 см. Верхнюю часть запаха наложить на нижнюю и закрепить внизу на машине. Пришить пуговицы в обозначенных местах и сделать потайные петельки-прорезы. Вместо пуговиц можно вшить застежку «молнию».

Т. ГРУДИНИНА



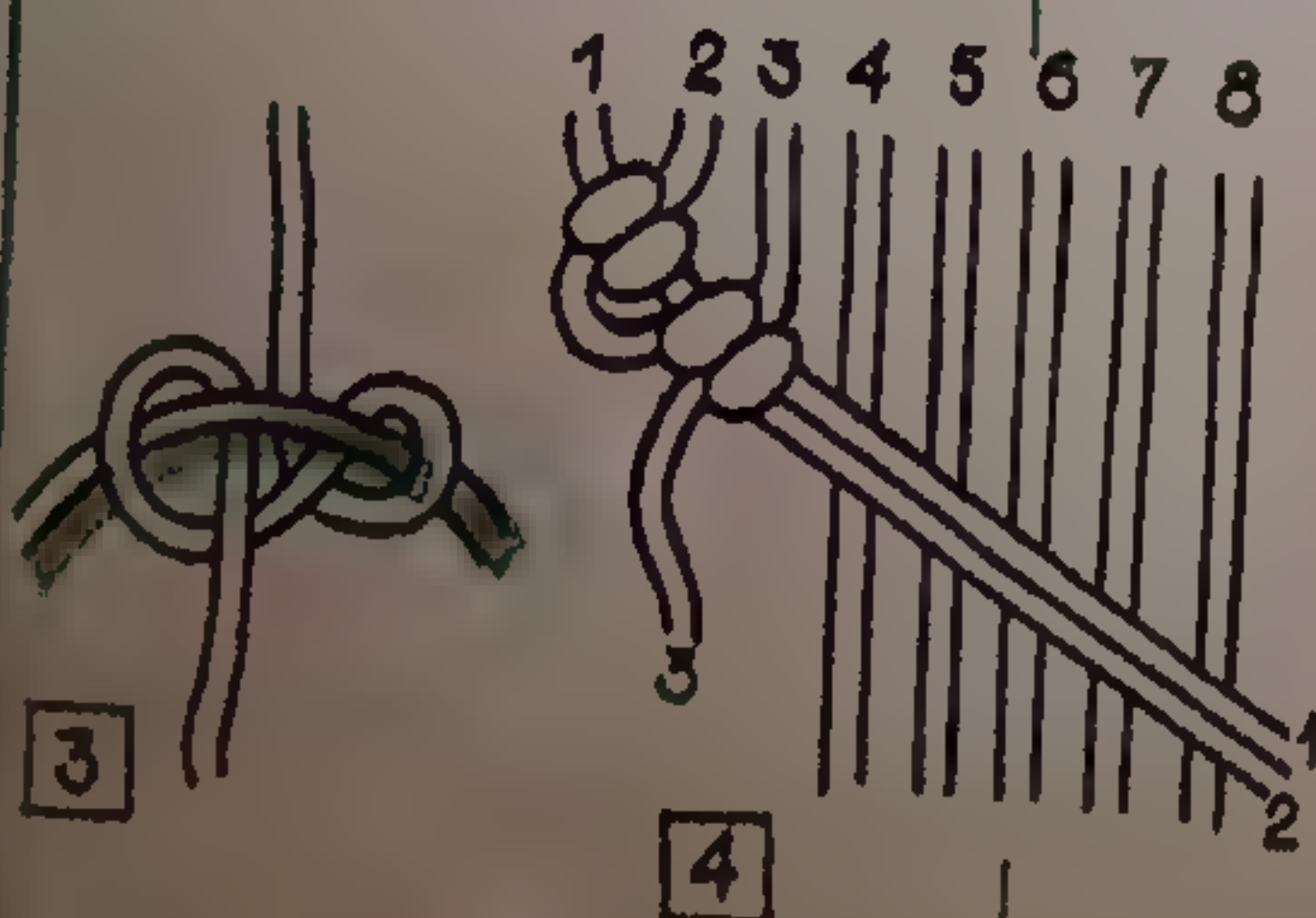
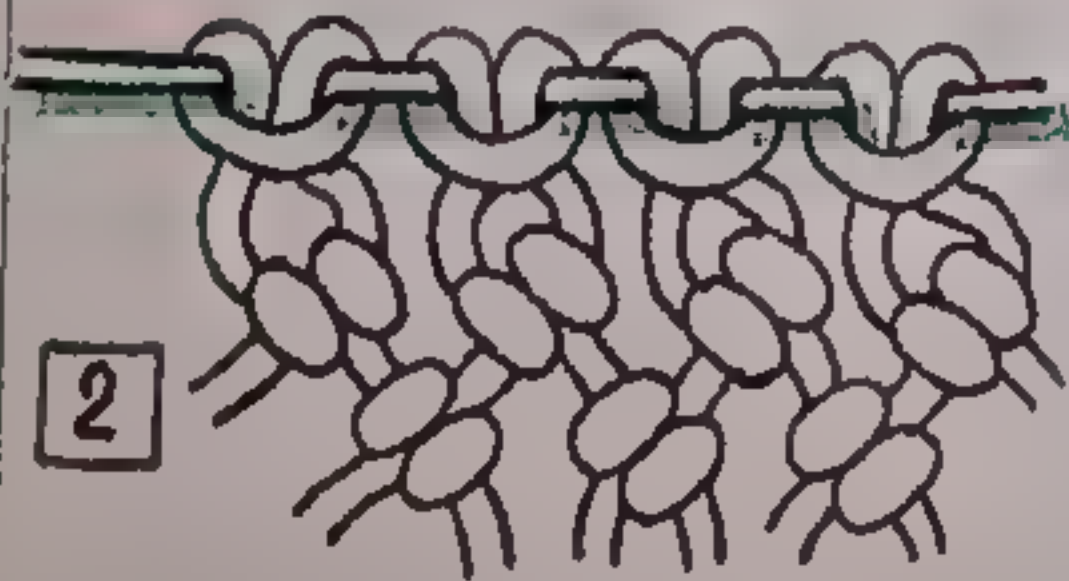
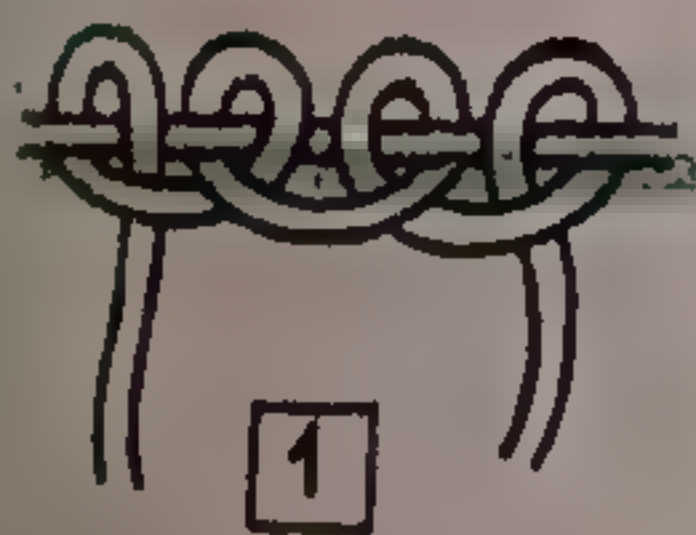
Ошейник и поводок для собаки



Необходимые материалы: пряжка, металлические кольца диаметром 3 и 2 см, карабин для поводка.

Число нитей и их длина: нити цвета А: 2 нити длиной по 3 м, 2 нити длиной по 9,6 м; нити цвета Б: 2 нити длиной по 3 м, 2 нити длиной по 9,6 м.

Последовательность работы: 1. Крепим на перекладинку пряжки две нити цвета А и две нити цвета Б длиной 3 м каждая.



Используем прием расширенного крепления нитей (рисунок 1).

2. Плетем узор «букле» 14 см (рисунок 2).

1-й ряд — выполняем вертикальный узел на каждой паре нитей;

2-й ряд — плетем в шахматном порядке, меняем значение нитей: рабочая нить становится основой, а основа — рабочей нитью. Крайние нити в четных рядах остаются свободными.

3. На расстоянии 14 см от пряжки вводим в плетение кольцо диаметром 3 см. Крепим нити на кольцо горизонтальным узлом (рисунок 3).

4. Продолжаем выполнять узор «букле» еще 21 см. Далее плетем на уголок: оставляем в каждом ряду по две нити непривязанными.

5. Закрываем уголок тремя рядами диагональных узлов. В четвертом ряду используем прием «чистый край» (рисунок 4). Последние три нити подклеиваем с изнаночной стороны.

6. Крепим на вплетенное кольцо карабин, к карабину крепим второе колечко диаметром 2 см. На маленькое колечко крепим 4 нити длиной 9,6 м. Поводок плетем двухцветным. Меняем цвет рабочих нитей через каждые 6 см. Плетем витую цепочку. На расстоянии 120 см от кольца оставляем 6 см свободными и продолжаем плести цепочку из квадратных узлов длиной 22 см.

7. Складываем цепочку пополам. Плетем сверху вниз витую цепочку, взяв в основу и оставленные свободными нити на расстоянии 6 см. После двух поворотов цепочки выполняем прием «ловушка» (рисунок 5).

М. СОКОЛОВСКАЯ

бережливым

Позаботимся о холоде

Все начинается с выбора холодильника. Промышленность выпускает достаточное их количество. Они различаются по принципу действия, назначению, глубине замораживания, емкости — это дает возможность подобрать аппарат, который больше всего подойдет именно вашей семье.

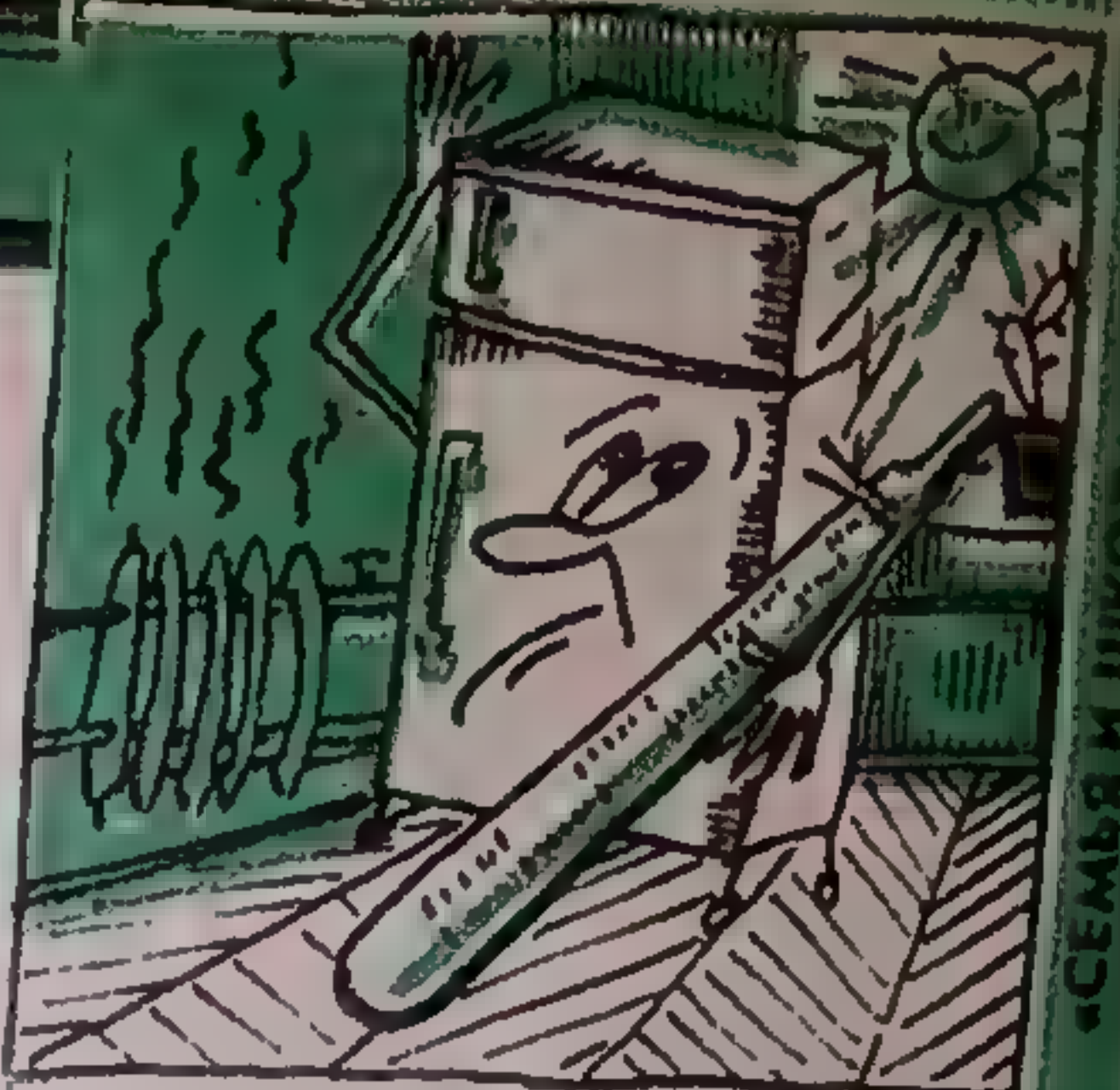
Известно, скажем, что компрессионные холодильники расходуют меньше энергии, чем их абсорбционные братья (хотя и те в последнее время стали куда менее расточительными). Вместе с тем более высокая надежность абсорбционных холодильников позволяет, так сказать, экономить на ремонте. Немаловажно и то, что им не страшны даже значительные понижения напряжения в сети. Не говорим о таком важном преимуществе, как бесшумность. В общем, надо будет взвесить известные вам плюсы и минусы.

Потом возникает вопрос об объеме. Вы, конечно, будете благоразумны: самый большой аппарат (и самый дорогой) не значит самый лучший для вас. Считается, что семью из трех человек вполне устроит холодильник общей емкостью 180—240 литров. Не всем нужны и аппараты с большими морозильными камерами...

Разумно выбранная емкость — важный ключ к решению задачи быть экономным. Есть и другие.

Прежде всего — где стоит ваш холодильник? Не рекомендуется устанавливать его вблизи источников тепла (плиты, батареи отопления) и так, чтобы на него падали прямые солнечные лучи. Нельзя плотно придвигать его к стене: воздуху необходимо двигаться, отводя тепло, выделяемое холодильником наружу. Потрогайте рукой воздушный конденсатор, что сзади, — он нагревается, не так ли? Кстати, хорошо, что ваша рука осталась чистой; вы, конечно, следите за тем, чтобы конденсатор не покрывался пылью; ведь она также мешает отводу тепла, а повышение температуры конденсации на 5 градусов ведет к росту потерь холода на 15 процентов (на столько же увеличивается и расход энергии).

Но мы пробуем уже, собственно, третий ключик экономии, поскольку речь зашла о надлежащем уходе за холодильником. Здесь первоочередную роль играет своевременное удаление снеговой шубы с испарителя. Слой снега толщиной 5 миллиметров крадет 10 процентов холода (и опять же энергии). Забот не знают те, у кого холодильники



с автоматическим оттаиванием, но пока что подавляющее большинство аппаратов, находящихся в эксплуатации, этого не имеют, и, значит, каждые две недели, не реже, надо размораживать холодильник и избавляться от шубы.

И еще: вовремя меняйте уплотнительную резину на дверце — холод не должен уходить попусту.

Ключ четвертый — правильная эксплуатация аппарата. Не забывайте о нескольких простых вещах:

режим работы холодильника (устанавливаемый ручкой терморегулятора) должен учитывать температуру окружающего воздуха (к крайним делениям на шкале имеет смысл обращаться разве что в самую жару) и соответствовать реальной необходимости в охлаждении продуктов; нет никакой нужды чрезмерно охлаждать рабочую камеру: если вы согласитесь иметь в ней температуру лишь на 1 градус более высокую, это даст сокращение потребления энергии на 15 процентов;

не загромождайте холодильник чрезмерным количеством продуктов, а также полупустыми баночками-кастрюльками, не заставляйте полки камеры; холод должен иметь возможность двигаться по ней (вы помните, что двигается он сверху вниз, отсюда выбор вами разумной стратегии размещения продуктов по полкам);

не ставьте в холодильник горячую пищу — не сложно ведь сначала охладить ее до комнатной температуры (цитируем ярко составленное предостережение: «Поставленная в холодильник трехлитровая кастрюля горячих, с пылу с жару шей заберет на себя 150—200 килокалорий холода, впустую пропадут 30—40 минут работы вашего холодильного агрегата»);

если бы вы постоянно держали дверцу холодильника открытой, то из него половина холода пропала бы; отсюда ясно, что чем реже вы эту дверцу открываете и чем быстрее управляете с загрузкой и разгрузкой холодильника, тем больше холода (и, значит, энергии, идущей на его производство) сэкономите.

В. КОРАБЛЕВ,
кандидат технических наук





1 сентября —
ДЕНЬ ЗНАНИЙ

7-9-84



занностям отнеслась халатно, на глазок выпускала машины. Решение вынесли суровое: затраты отнести на счет мастерских, причем персонально на инженера Мухаба Киржанова и ведущего мастерскими Абулу Тхамокова. Это ощутимо сказалось и на прямом заработке, и на премиях. Они, правда, пытались возмущаться, почему, мол, только их наказывают, есть же слесари, наладчики... «А это вы у себя в мастерских разбирайтесь, кто конкретно набракодельничал», — жестко ответил Коков. — Вас же наказывают за административный брак».

Хозрасчет в «Кабардинском» показал без прикрас — кто есть кто. Потому-то и пришлось некоторым специалистам братья за дело не «по диплому», а по силам.

— И нет в этом ничего зазорного, — говорил мне Коков, — все встало на свои места. Что греха таить — деревня есть деревня, люди на виду, как на ладони, связаны соседством, родством. А у нас в Кабарде — свои национальные особенности. Нельзя, считают, кунака обидеть! А тот тоже старается добром отплатить, зачастую из общественного кармана, потому и слывет «хорошим человеком». Теперь мы взялись за приверженцев родственных протекций с «хозрасчетного конца».

Это оказалось непростым делом. Есть немало «борцов за сохранение традиций», даже теоретическую базу подводят, дескать, нельзя, отказываться от корней. А корни-то от чертополоха! Есть и такие, кто не верит в возможность перемен. Нынешний главный зоотехник совхоза Анатолий Лютович Теуважиев рассказал мне о конфузе с одним из дояров. Животноводческий цех переводили на коллективный подряд. Ауес Уришев считался на ферме одним из лучших, у него и коровы ухожены, и надаивал от них больше всех, и зарабатывал много... Так вот именно он наотрез отказался вступать в подрядную бригаду. «Вы сами по себе, а я сам по себе», — упрямо твердил Уришев. Вначале подумали: не хочет ни с кем делиться своими «секретами» и заработками. Однако преимущества коллективной работы скоро выявились — в бригаде стали зарабатывать больше. А он по-прежнему упирался.

Потом смотрят, что ни собрание, что ни совет бригады, особенно когда распределяют заработки, Уришев сядет в сторонке и слушает. И вот однажды попросил, чтобы взяли в бригаду. «А раньше, — спросили, —

чего голову себе и людям морочил?» Выяснилось: не верил он в эту затею. Было уже с ним так, работал за троих, а получали поровну. Теперь убедился — все по справедливости, да и надоело жить на отшибе. Сейчас незаменимый работник. Молодых учит.

Со временем вокруг Кокова собрались единомышленники. За два с небольшим года они много успели сделать. В совхозе почти на 800 килограммов поднялись надои от каждой коровы. Навели порядок в племенном стаде, занялись межпородным скрещиванием, подготовили к продаже первую партию племенных телок. Почти расплатились с долгами, а их было более двух миллионов. На счету хозяйства появились свободные деньги.

О коренных переменах, однако, рано еще говорить. Нет в совхозе до сих пор приличных дорог, районный асфальт обрывается прямо у конторы. Предстоит много строить — жилья, производственных объектов. Да и до полной самостоятельности еще далеко. Коков, к примеру, возмущается — зачем это животноводческому совхозу планируют производство трехсот тонн пшеницы? Никакой погоды они в хлебном балансе автономной республики, даже района, не делают, а силы отвлекают.

Но сверху навязывают: «Сейте!», хотя Коков предлагает свой беспримысленный вариант: надо выращивать у них гибридную кукурузу на семена — выгода будет прямая и государству, и совхозу. За зерно, да еще семенное, они получили бы немалую прибыль плюс до десяти тонн комбикорма в обмен на семена, а кукурузные стебли пошли бы на корм скоту... Но аппарат по производству директив еще действует.

И все же, считает Коков, в совхозе удалось добиться главного: люди почувствовали свою причастность к управлению хозяйством, повернулись лицом к земле, стали работать не за страх, а на совесть. Много из того, что еще вчера казалось неизблемым, не подлежащим сомнению, уходит в «отставку» из нашей жизни.

Юрий ШАКУТИН

Зольский район,
Кабардино-Балкарская АССР

Окончание. Начало на стр. 1.

МОДЕЛЬ коопхоза предусматривает не только максимальное использование производственных ресурсов хозяйства, но и так называемого вторичного труда людей, то есть работу в свободное время на своем подворье.

Все знают: в летние дни в душе крестьянина поселяется тревога — для совхозного-то скота корма заготавливаются, а успеет ли он сам обеспечить на зиму свою корову сеном? В «Крутишинском» нашли выход — организовали кооператив по заготовке кормов для личного скота. Его возглавил механизатор Александр Лебедев. Этот коллектив, как и другие, приобретает в кредит необходимую технику. За ним закрепляют 900 гектаров естественных сенокосов и пастбищ, в основном на неудобьях. Кроме того, отведено триста гектаров пашни. Когда естественные сенокосы будут улучшены, пашню вернут в основное производство.

Но кооператоры должны знать, какова потребность в кормах. И вот тут-то нужна помощь снабженческо-сбытового кооператива: он выясняет, сколько у кого и какого скота, сколько его будет через год, через пять лет. Кроме того, продает желающим молодняк, выделяет ссуды на строительство сараев, навесов, помогает приобретать материалы, концентраты. А семейный кооператив, в свою очередь, продает мясо или молоко снабженческо-сбытовому. Так, кооператив Лебедева, в составе которого пять человек, недавно реализовал ССК пятьдесят мясных коров, часть вырученных денег пошла на расширение производства — приобретение техники и молодняка.

...В 1988 году «Крутишинский» вышел на рубеж в 100 тысяч рублей хозрасчетного дохода. Хочется надеяться, что совхоз на пути от хронических убытков к достатку.

Следует, однако, подчеркнуть: делать какие-то далеко идущие обобщения рано. Не стоит торопиться копировать опыт «Крутишинского». Он требует не заимствования, а творческого подхода, всестороннего учета местных условий. И чем многообразнее будет практика хозяйствования, тем быстрее мы придем к общей цели — решению продовольственной проблемы.

Геннадий САССА

Новосибирская область

По сокращению штата

Сейчас повсеместно происходит сокращение управленческого аппарата. Мера эта необходимая, но она затрагивает жизненные интересы многих людей. Они обращаются в редакцию с вопросами. На некоторые, наиболее типичные из этих вопросов мы попросили ответить заведующего правовой инспекцией ЦК профсоюза работников АПК Е. М. КУКУШКИНА.

«У нас в РАПО предполагается сокращение штата. Естественно, людей это волнует. Хотелось бы знать: как в такой ситуации определяются кандидатуры на увольнение?»

В. Григорьев,
Новосибирская область

Прежде всего скажем, что этот далеко не простой вопрос должен решаться на основе гласности. Администрация и профком совместно с советом трудового коллектива должны тщательно рассматривать каждую кандидатуру на увольнение. При этом обязательно учитывается мнение коллектива, где тот или иной человек работает.

Конечно, важнейшее значение имеет квалификация работника, его отношение к своим обязанностям. Если эти показатели сразу у нескольких человек оказались одинаковыми, вступает в действие статья 34 КЗОТ РСФСР. Согласно ей преимущественным правом остаться на прежней работе пользуются семейные — при наличии двух и более иждивенцев. Нельзя уволить человека по сокращению штата, если в его семье нет других работников с самостоятельным заработком. Не подлежит такому увольнению работник, имеющий длительный стаж непрерывной работы на данном предприятии, в учреждении, организации. Кроме того, этим преимуществом пользуются люди, получившие на работе трудовое увечье или профессиональное заболевание. Далее — работники, повышающие квалификацию без отрыва от производства в высших и средних специальных учебных заведениях. То же относится к инвалидам войны и членам семей военнослужащих и партизан, погибших или пропавших без вести при защите СССР.

Заметим, что кодексами законов о труде других союзных республик круг перечисленных работников несколько расширен. Так, в Белоруссии преимущественное право остаться на прежней работе предоставлено женщинам, мужья которых призваны на действительную военную службу (ст. 34 КЗОТ БССР). На Украине оно распространяется на изобретателей и

рационализаторов (ст. 42 КЗОТ УССР).

На практике такое право применяется и в отношении лиц предпенсионного возраста.

«Обязана ли администрация заранее предупредить об увольнении по сокращению штата? Если — да, то за сколько времени? И в какой форме?»

С. Поздняк,
Витебская область

Работника, который подлежит увольнению по сокращению штата, администрация обязана предупредить об этом персонально не позднее чем за два месяца. Предупреждение делается в письменной форме и объявляется работнику под расписку.

«Как известно, при увольнении по инициативе администрации требуется согласие профсоюзного комитета, который, если нарушен закон, может встать на защиту человека. Распространяется ли этот порядок и на те случаи, когда производится увольнение по сокращению штата?»

А. Свирская,
Саратовская область

Разумеется, и здесь требуется согласие профсоюзного комитета. Исключения составляют случаи, прямо предусмотренные законодательством. Так, без согласия профкома увольняются лица, должности которых предусмотрены Перечнем категорий работников, трудовые споры которых по вопросам увольнения, изменения формулировки причин увольнения, перевода на другую работу и наложения дисциплинарных взысканий разрешаются вышестоящими органами.

Не требуется согласия профсоюзного комитета и при увольнении в связи с ликвидацией предприятия, учреждения, организации.

«По всем признакам чувствую, что в числе нескольких человек я попадаю под сокращение. Конечно, не хотелось бы уходить из своего учреждения, где проработал несколько лет. Но не это волнует меня в первую очередь: в двух хозяйствах уже предлагают неплохую работу. Дело в том, что, устроившись сюда, я встал в очередь на жилье. Неужели она будет потеряна? Имеются ли вообще какие-либо льготы и компенсации при увольнении по сокращению штата?»

Т. Савинов,
Коми АССР

При увольнении в связи с сокращением численности или штата работнику выплачивается выходное пособие в размере среднего месячного заработка (установлено с 22 декабря 1987 года). На время трудоустройства (не более двух месяцев) за ним сохраняется средняя заработная плата с учетом выплаченного выходного пособия. Тем, кто не успел подыскать работу, в порядке исключения может быть выплачен средний заработок и за третий месяц. Обязательное условие для такой льготы: в течение двух недель после увольнения нужно обратиться в органы по трудоустройству.

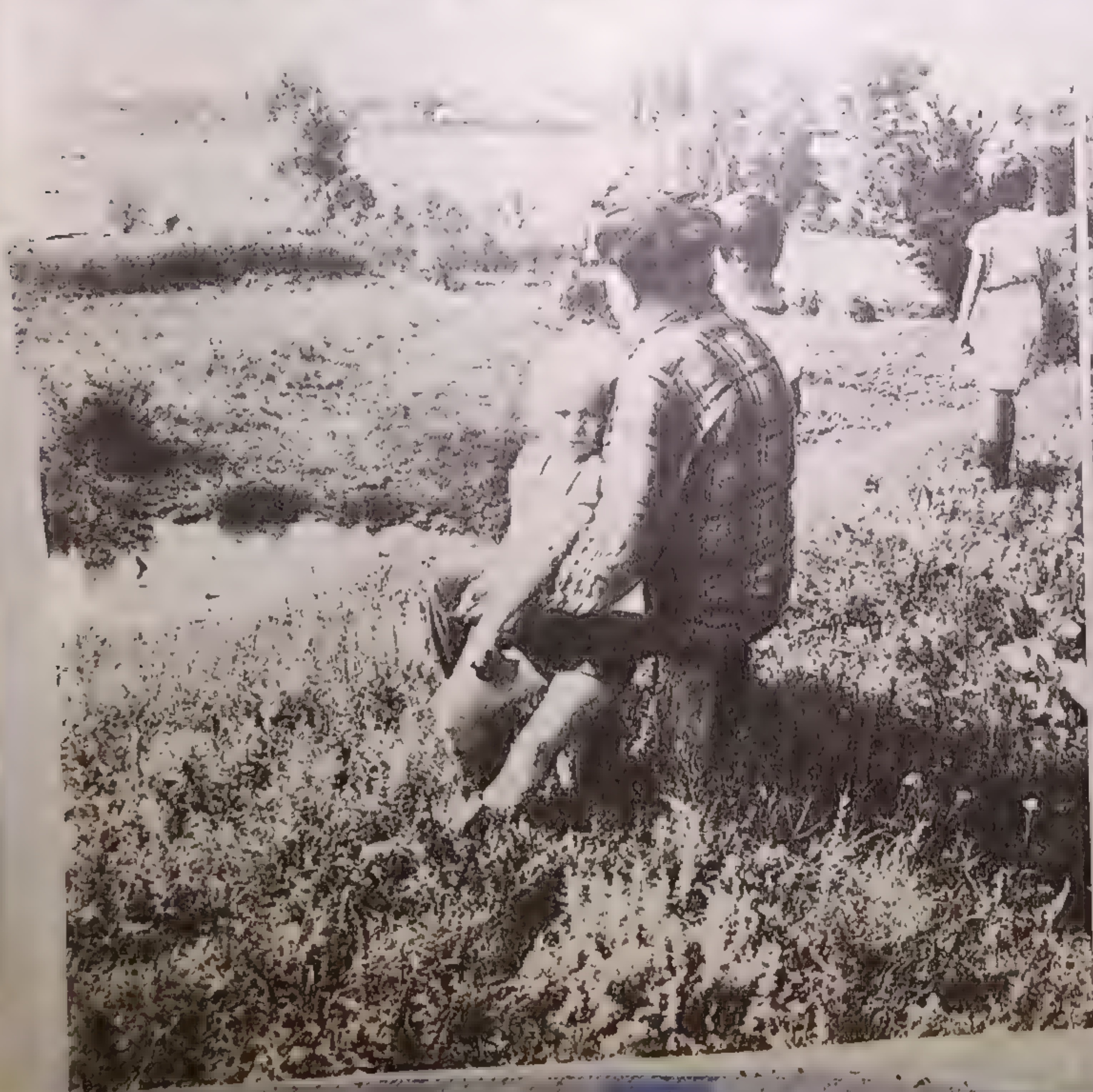
За теми, кто уволен в связи с ликвидацией либо реорганизацией предприятия, учреждения, организации, сохраняется средняя заработная плата на время трудоустройства в течение трех месяцев с учетом выплаченного выходного пособия.

Во всех приведенных выше случаях за работником в течение трех месяцев сохраняется непрерывный стаж, необходимый для получения процентных надбавок к заработной плате, единовременного вознаграждения за выслугу лет, а также другие льготы и выплаты, связанные со стажем (разумеется, если они предусмотрены на новом месте). Отпуск ему предоставляется при наличии непрерывного трудового стажа независимо от времени работы на новом месте.

Теперь о жилье. На новом месте администрация и профком совместно с советом трудового коллектива вправе улучшить жилищные условия вновь принятого работника, принимая во внимание время нахождения на соответствующем учете на прежней работе, общий трудовой стаж и отношение к делу.

В отдельных случаях по решению администрации и профсоюзного комитета и с согласия совета трудового коллектива уволенный по сокращению штата работник может быть оставлен на учете для улучшения жилищных условий на прежней работе.

И еще: если он проживает в том же городе, районе, то вправе пользоваться детскими учреждениями, пионерскими лагерями и медицинским обслуживанием по прежнему месту работы.



ы
ы
о-
Н.
ер
ий
бл.
вые
тно
как
п.и
ду?

ПЕДАГОГИКА ДЛЯ ВСЕХ

главы из книги

Симон СОЛОВЕЙЧИК

Начало публикации в № 4—5
за 1987 год

БЕСКОРЫСТИЕ. РИСК. ТЕРПЕНИЕ

Бескорыстие... Воспитание ребенка — это подвиг бескорыстия, и только у бескорыстных людей вырастают хорошие дети.

Нет, мы не жадные, не гребем под себя, нам ничего не нужно... Но дети растут плохие, потому что мы не замечаем, как в каждом нашем поступке проглядывает родительская корысть.

Мелкое, незаметное педагогическое корыстолюбие — вот что губит наших детей.

...Сын плохо ведет себя в троллейбусе, шалит, вертится, громко разговаривает. Я дергаю его, угрожаю ему, я готов шлепнуть его, но не потому, что он ведет себя плохо, а потому, что люди смотрят. Я вовсе не о том волнуюсь, что мальчик мешает другим, — никому он не мешает. Но люди могут плохо подумать обо мне, осудят, скажут: избаловал ребенка, не умеет воспитывать. Я не о мальчике беспокоюсь — о себе. Я хочу, чтобы обо мне хорошо думали, вот в чем моя корысть! И мальчик, не понимая этого, понимает. Он нарочно ведет себя еще хуже.

Сын вырос, я хочу, чтобы он поступил в институт, заставляю его готовиться, умираю, если он получил на экзамене слабую отметку... Мне кажется, будто я забочусь о сыне, о его будущем. На самом деле мне стыдно перед знакомыми, перед соседями и сослуживцами. Я уже представлял себе, как встречу Николая Петровича, он спросит: «Как сын?» — «Ничего, — скажу я скромно, — школу окончил, в институт поступил...» И Николай Петрович посмотрит на меня с уважением.

А теперь что будет? И не ради будущего, не ради сына, а ради малоизвестного Николая Петровича я ссорюсь с сыном и при этом произношу высокие слова, невысокую цену которых он понимает.

Но у выросшего сына своя жизнь, он сам по себе человек, а не приложение к моей жизни, не дополнение, не аттестат, не свидетельство. Он чувствует, что мы заботимся не о нем, а о себе.

Лето... Сын перешел в девятый класс, мама с папой собираются на курорт, а сына куда? Отправим-ка его в пионерский лагерь, и путевка, кстати, есть. Но сын отказывается ехать, он пионерский лагерь перерос, у него свои планы на лето. Нет! «Ты лежебока! Ты ничего в жизни не хочешь! Тебе ничего не нужно! У тебя и друзей-то нет! Тебя ничего не интересует!» И так далее, сутками напролет. На самом деле мама с папой хотят поехать на курорт и пожить там спокойно, не беспокоясь о сыне. Он чувствует эту мелкую и вполне, быть может, оправданную корысть. Но слова-то разные к чему?

Мальчик плохо учится, никто его за уроками и не видел. Но вот отца вызывают в школу, и он, вернувшись домой, разражается бранью, кричит:

«Что из тебя вырастет?!» Он чуть ли не за ремень хватается. Он оскорблен в своих лучших чувствах и крайне обеспокоен судьбой сына.

А на самом деле он раздражен тем, что его побеспокоили, что ему пришлось пережить несколько неприятных минут в учительской. Покой — вот в чем его корысть. И он обрушивается на сына как будто бы за то, что тот плохо учится. На самом деле — за то, что он был причиной беспокойства.

Денег многим из нас на детей не жалко, мы для детей на все готовы. Но поступиться покоем готовы не все. На покой мы жадны.

Я такой же, как все, я тоже охраняю свой покой, я тоже уверяю себя, что мне необходим покой для работы, но постепенно я начинаю замечать, что все мои претензии к детям сводятся к одному:

— Не мешайте! Не беспокойте меня!

И мне кажется, будто я прав. А на самом деле я просто хочу вырастить детей, ничем не поступаясь, а это невозможно.

Я начинаю это понимать и в каждом конфликте с детьми, подобно детективу или судье, спрашиваю себя:

— А кому это выгодно?

И со вздохом обнаруживаю, что в девяноста случаях из ста я ищу выгоды себе, а не детям, что все мои фразы типа: «А что из него вырастет?», «Забочусь о его будущем», «Но надо же детей воспитывать», — все эти благородные фразы лишь дымовая завеса для собственной корысти.

Риск — вот труднейшее из педагогических понятий. Боюсь, ни в одном учебнике педагогики о риске не говорится.

Не рискуя, не проживешь, не рискуя,

не воспитаешь человека. Воспитание — работа без гарантированного результата, и чем больше будем мы требовать гарантий успеха, тем хуже будет результат.

Мы начинаем закалывать ребенка, но при этом мы можем простудить его, как бы осторожны мы ни были. Так что же — не закалять?

Мы выпускаем ребенка на улицу, но... И вымолвить страшно, что может случиться. Так что же — не выпускать? Всю жизнь за руку водить?

Мы должны выпускать его на улицу, он должен лазать по деревьям, все это риск и риск, и нам остается лишь одно — стоять внизу и смотреть, замирая от страха, потому что, если крикнуть мальчику: «Слезай немедленно! Слезай, а то уши надеру!» — вот тут-то он и упадет.

Что делать? Бояться. Больше ничего.

...В пионерском лагере «Маяк» (он под Москвой, между Голицыном и Звенигородом) проводили день географии.

Ребята играли в путешественников. Они плавали на плоту, попадали в плен к «дикарям» и должны были перебираться по бревну с веревочными перильцами через овраг метров двадцать шириной и метров десять глубиной — довольно страшный овраг. Чтобы не принуждать тех детей, которые боятся высоты, и в то же время дать им возможность скрыть свой страх (зачем зря стыдить ребенка), установили правило, по которому из каждого отряда переправляется только треть. То есть тем, кто боится, дали возможность отступить.

Но как же боялись взрослые, отвечающие за жизнь детей! Врач «Маяка» сидел на дне оврага, под мостиком, с огромной сумкой, в которой были и шины — если кто ногу сломает, и все для реанимации.

Что делать? Надо, чтобы ребята переходили овраги и по опасным мостикам, иначе не вырастишь мальчика храбрым человеком.

При слове «риск» обычно ставят и прилагательное «разумный», «нормальный», но кто скажет, где они, эти разумные, нормальные пределы?

...Старшему было шесть лет, когда мы отправили его на каникулы в Ленинград. Взяли билет в «сидячий» поезд, во все карманы положили записки с московским и ленинградским адресами, сто раз договорились с ленинградскими друзьями, которые должны были встретить мальчика... А все равно страшно! Да и мальчик боялся. В последнюю минуту я снял с руки часы и отдал ему: смотри, когда эта стрелка дойдет до этой цифры, ты приедешь...

И отправили одного, что делать?

В знакомой мне семье выросла девочка, ей шестнадцать лет, и она влюбилась, а парень кажется родителям негодным, опасным. С милицией знаком. Что делать? Скандалить: «Не тот»? Кри-

чать: «Рано тебе влюбляться»? Запирать на замок? И так нельзя, и так нельзя, и каждый поступок — риск.

Прежде, когда детей в семье было много и вдруг, к несчастью, с одним из них случалась беда, родители умирали от горя — но были у них и другие дети.

Теперь ребенок один. А вдруг что случится? Стоит парню или девушке задержаться — мама в обмороке, звонит в милицию, в «скорую помощь»... Мама с ума сходит! И когда девочка вернется наконец, то, вместо того чтобы броситься обнимать ее и целовать — жива! здоров! невредима! — мама снимает шлепанец с ноги и по щеке, по щеке: «Ах ты, мерзавка, ты почему заставляешь мать волноваться?»

Любовь — коварнейшее из чувств. Маме кажется, будто она любит дочь, ведь она боится за нее! Она жить без нее не может! На самом деле она лишь боится. Страх за ребенка и любовь к ребенку — не одно и то же, подобно тому, как не одно и то же ревность и любовь. Да, не бывает любви без ревности, и не бывает любви к ребенку без страха за него. Любовь и страх — растения одного корня, но любовь поднимает любимого, а страх — давит.

Любовь — это «иди», а не «стой»! Так любящие матери провожали сыновей на фронт: «Иди, сын!» И любовью своей прибавляли сыну мужества.

А если мы воспитываем на фразе: «Ты же знаешь, как я за тебя боюсь», «Ну почему ты обо мне не думаешь?», «Что же, мать волноваться за тебя должна?» — то ничего из этого лутного не получается.

Да, мы рискуем, мы боимся за детей, да, сердце наше полно страха. «Где он? Что с ним? Что с ним будет?» — это все естественно, и глупо было бы призывать не бояться. Мы боимся за детей и будем бояться, и не может мать не бояться, но нельзя забывать и о том, что воспитание требует риска, воспитание — дело мужественных людей.

Сколько мужества нужно, чтобы вырастить ребенка, — страшно и подумать!

Вера, надежда, любовь, бекорыстие, риск и терпение! Терпение! Воспитание — это терпение.

В самом деле: понимать, принимать, терпеть — это один узел. Где не хватает терпения — надо бы постараться понять, где не понимаю — постараюсь вытерпеть, и всегда я принимаю ребенка, всегда люблю.

Всегда ли? Вижу родителей с детьми, и кажется, что мама любит ребенка вообще, но в каждую данную минуту она его терпеть не может.

Или есть два вида любви: вообще-любовь и сейчас-любовь?

Читаю: «Если ваш сын опрокинул с трудом приготовленный обед, посчитайте до десяти, прежде чем вы начнете кричать на мальчика или шлепать его». А я не могу не то что до десяти досчитать — и до одного досчитать не успеваю, раздражение охватывает меня. Чувствую, что у меня становится звер-

ское лицо — я вижу его отражение в испуге мальчика.

Но еще меньше способны мы вытерпеть временные трудности с ребенком, те, что пройдут сами собой.

Мама бежит навстречу:

— Что делать? У моего мальчика не растут зубы! У всех уже по зубу, по два, а у моего — нет! Научите, что делать?

— Не знаю, — говорю, — я не врач. Но много ли видали вы людей, у которых не выросли зубы?

Мальчик медленно растет, меньше всех ростом. И начинается: почему не растет? Да может, не так кормят его? Да в кого он такой маленький? И даже к мальчику с упреком: «Ты почему такой маленький?»

Так задержают мальчишку, что он чуть ли не виноватым себя считает, чуть ли не больным и начинает страдать от того, что он маленький ростом. Но ведь на свете миллионы низкорослых, а главное — что изменится от наших разговоров? И еще: а если просто потерпеть? Может, он лет в шестнадцать-семнадцать вымахает так, что будет выше отца с матерью. Я знаю много таких случаев и, когда дети огорчаются из-за роста, говорю им уверенно: подожди, вырастешь, я тоже до восьмого класса был третьим от конца в классе, а в начале девятого стал вторым от начала...

Терпения не хватает и потому, что кто-то внушил нам странную, ни на что не похожую педагогическую логику, выраженную во фразе: «Как сегодня, так и всегда».

Мальчик неряшливо ест, но значит ли это, что он и всегда будет неряхой за столом?

Мальчик долго сосет пустышку — а вдруг он и всегда будет ходить с пустышкой во рту? И хотя я своими глазами видал маленького вратаря дворовой футбольной команды с пустышкой во рту, все-таки, согласитесь, это редкость.

Не будет всегда, как сегодня, наступит и другое время, и многое дурное уйдет само собой. Всему свой срок, быстрые, «пулеметные» роды так же опасны, как и слишком затяжные. Не мы устанавливаем темп развития детей, он заложен природой, и у каждого ребенка свой. Да, сейчас у него замедленное психическое развитие, и врач выдал в школу справку со страшными буквами «ЗПР», но это вовсе не значит, что ребенок болен и что он всю жизнь будет отставать от других. Да и что значит это слово «отставать»? Товарищ его уже стал директором, а он еще рабочий — что же, он «отстал»? Все это чушь.

Старый, вечный педагогический грех: мы ждем от ребенка всё и сейчас. Мы требуем немедленной отдачи от наших усилий, иногда мы даже получаем ее, но при этом и не подозреваем, сколько потеряли. Нам нужно, чтобы ребенок сегодня хорошо учился, мы заставляем его, он учится — но становится зубрилой и ненавидит учение. Нам кажется, что если он сегодня, в третьем классе плохо учится, то так будет всегда — «как сегодня, так и всегда». Да нет же! Вспомните, сколько историй вокруг:

не учился, не учился и вдруг взял за ум. Поздно? Но лучше поздно, да самому, чем раньше, но из-под палки...

В воспитании, как и в романе, тоже есть всевозможные «вдруг», не учитываемые педагогикой. Девочка ездит в школу на трамвае — и без билета. Сколько ни корили ее, ни стыдили, ни угрожали контролерами — не берет билеты, и все. Но вдруг, первого сентября, в первый день восьмого класса она почувствовала, что скорей умрет, чем поедет без билета, лучше пешком семь остановок идти, чем без билета. Что на нее подействовало? Те прежние укоры? Или просто — выросла, и то, что прежде было не стыдным, стало стыдным?

Стыд всегда появляется «вдруг». Маленький мальчик тащит из туалета горшок и усаживается на него посреди комнаты да еще при гостях... Стыд! Позор! Так нельзя! Что из него вырастет! Да не будет он всю жизнь при гостях на горшок садиться, придет день, и вдруг появится стыд.

Но нет терпения у родителей, но не могут они вынести этого позора (на горшке при гостях!) и, вместо того чтобы слегка посмеяться, поднимают крик и шум. Вечер у мальчика испорчен, он объявлен «плохим», «бесстыдником», «непослушным», а это во много раз вреднее, чем то, что сделал мальчик, — сделал от великой своей общительности. Ему скучно сидеть на горшке одному, когда в доме гости и так интересно.

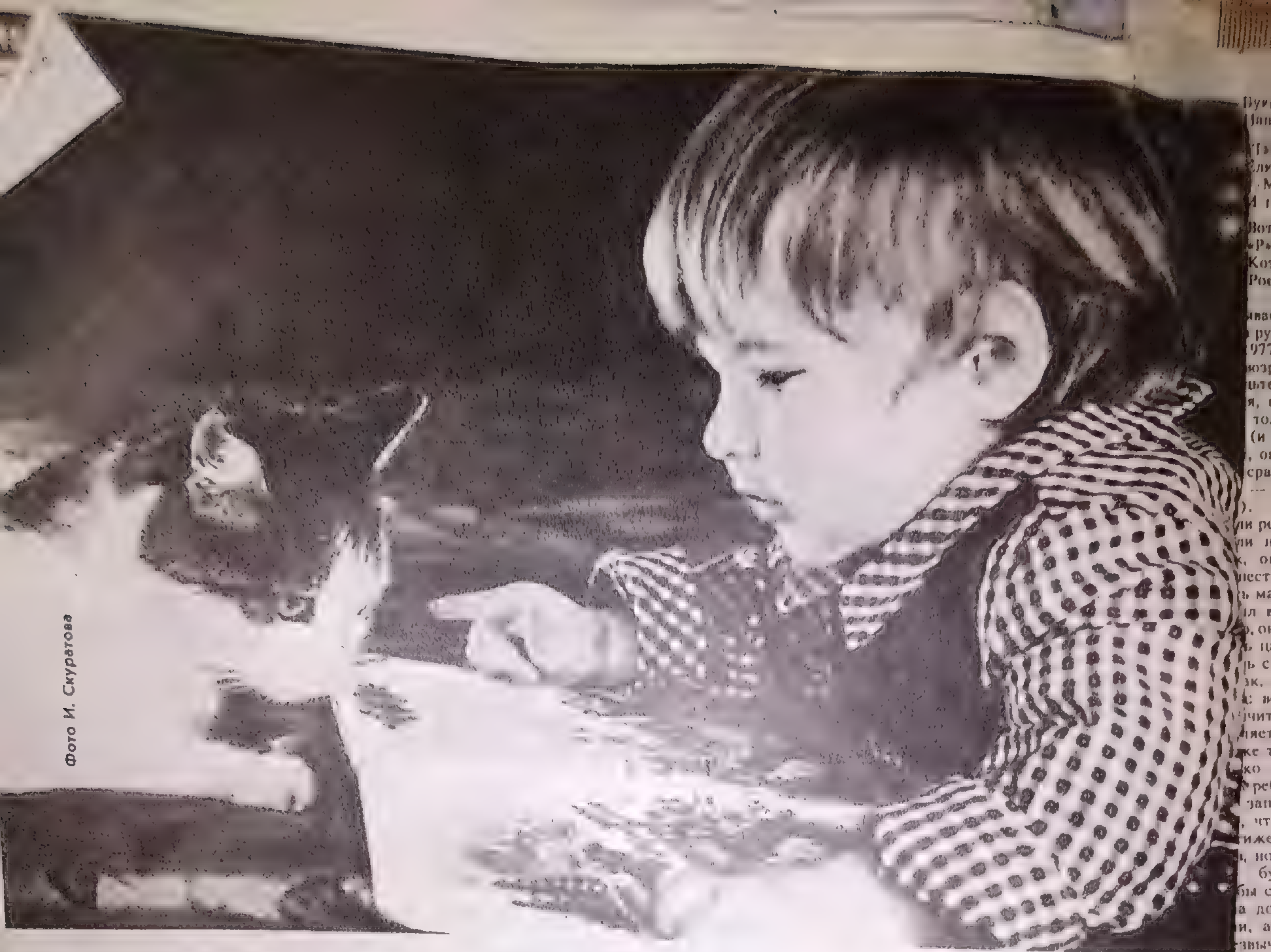
Женщина рассказывает: «Я до пятнадцати лет ложку в кулаке держала. Все вокруг едят как люди, а я — в кулаке. Ну посмеивались надо мной, конечно, а мне нравилось. А в пятнадцать лет в один день увидела, что так некрасиво...» — и нет проблемы!

Разумеется, все эти «вдруг» не сами по себе приходят, идет какая-то незаметная для родителей работа, что-то созревает в ребенке... Семечко ведь тоже лежит-лежит в земле — и вдруг прорастет... Яблоня растет-растет — и вдруг яблоки дала. Но надо же и дожидаться! Нельзя, подобно детям, то и дело выкапывать семечко и смотреть, скоро ли оно прорастет, — оно засохнет. Или, как написал один журналист, глупо дергать рис, чтобы он рос быстрее.

Каждый ребенок — набор отставаний или опережений (а может быть, и одних только отставаний). Сверяясь с нормой (интересно же!), не будем подгонять своего под эталон, составленный из расхожих слов: «А вот другие дети уже...», «А вот я в твоем возрасте...» Предположим, наш действительно хуже других, отстал и впредь будет отставать. Теперь что? Куда его? Выбросить и завести другого?

Есть суворовские законы — «быстрота и натиск», но есть и законы Кутузова, они лучше подходят к воспитанию. В «Войне и мире» Кутузов говорит Андрею Болконскому:

— Взять крепость не трудно, трудно кампанию выиграть. А для этого не нужно штурмовать и атаковать, а нужно терпение и время... А верь, голубчик: нет сильнее тех двух воинов, терпение и время; те все сделают...



ШКОЛА ЧТЕНИЯ

И. УСАЧЕВА,
кандидат
психологических наук

Беседа вторая

Первая беседа — в № 7
за 1987 год

Среди множества открытий, которые делает ребенок в свои первые пять лет, есть и такое: оказывается, звучащая речь может быть «зарисована», записана в виде особых знаков — букв и состоящих из них слов.

Подобно тому как когда-то человечество изобрело письменность — систему знаков для кодирования звуковой формы слов, подобно этому и ребенок открывает для себя значения знаков — букв, с помощью которых можно изобразить звуки: протяжный глубокий звук А — буквой «А», звук «пыхтелку» П — буквой «П», звонкий, веселый звук Р — буквой «Р». Побеседуйте со своим малышом, и вы убе-

СЛУШАТЕЛЬ УЧИТСЯ ЧИТАТЬ

дитесь, что каждый звук для него имеет лицо, он как-то эмоционально окрашен: веселый или тревожный, «добрый» или «злой». У некоторых детей звуки имеют и цветовую окраску. Взаимосвязь между звуком и буквой открывается детям по-разному и в разных обстоятельствах. Моему ребенку, например, это открытие помогли сделать детские стихи А. Шибаева. С восторгом слушая их, он обнаружил: один лишь звук может не только изменить значение слова, но и придать чудный и совсем новый смысл всему стихотворению:

Жучка будку не доела:
Неохота. Надоело.

На пожелтевшую траву
Роняет лев свою листву.

Миша дров не напилит
Печку кепками топил.

Посмотрите-ка, ребята:
раки выросли на грядке!

Закричал охотник: — Ой!
Двери гонятся за мной!

Сели в ложку — и айда!
По реке — туда, сюда.

Синеет море перед нами.
Летают майки над волнами.

Врач напомнил дяде Мите:
— Не забудьте об одном:

Обязательно примите
Десять капель перед сном.

Буквы, буквы... Дай им волю —
Намалются буквы вволю!..

«Тюнад Ёлкой подшутила:
Ёлку в Тёлку превратила...
—Му-у! — сказала ёлка вдруг
И пошла гулять на луг.

Вот какая смехота!

«Р» свалилась на кота!

Кот не кот теперь, а КРОТ,
Роет он подземный ход!

Называется книжка А. Шибаева, «Взялись за руки друзья» (М.: Детская литература, 1977). Читать ее можно детишкам уже в возрасте двух с половиной-трех лет. Но будьте внимательны: если ребенок не смеется, не реагирует на резко изменившееся только от одного звука значение слова (и всего стихотворения в целом), значит, он еще просто не знает значения двух сравниваемых слов (булка-будка, кепка — щепка, мак — рак, двери — звери).

Если ребенок никогда еще не был на реке или на озере, не видел ни чаек, ни лодок, он не поймет, в чем нелепость путешествия в ложке или почему не могут летать майки над волнами. А если малыш не был в зоопарке и не видел льва или цаплю, он не поймет, почему нельзя выпить десять капель лекарства, а лев не может ронять свою листву.

Итак, сделаем для себя очень важный вывод: возможность чувствовать смысло-различительную функцию звука в слове появляется у ребенка лишь тогда, когда он уже точно знает, что эти слова значат. Только постоянно обогащая жизненный опыт ребенка и отражающий его словарный запас, мы создаем предпосылки для того, чтобы дети естественно перешли к постижению значений не только самих слов, но и знаков, из которых они состоят, — букв. Буква — это знак звука. Но чтобы сделать это открытие, ребенок сначала должен проявить интерес к звукам речи, а затем уже совершить еще один чрезвычайно важный шаг в своем развитии — осознать, что звуки можно «зарисовывать» с помощью особых значков — букв.

Интерес к отдельному звуку появляется у детей в период от трех до четырех лет. Сколько интересных игр можно придумать и провести в эту пору! Главное только — тонко почувствовать, уловить, когда она наступает: не опередить события и не упустить время для таких игр. Если вы поспешите и преждевременно начнете играть с ребенком в «звуковые» игры, то рискуете вызвать у него чувство досады, неуверенности и растерянности; а если же не воспользуетесь этим естественным периодом интереса к звукам — потеряете прекрасную возможность вовремя заложить основы звукового, фонематического анализа слова, на котором строится современная методика начального обучения чтению.

Итак, звуковые игры! Какие же они? Вы идете утром с четырехлетним малышом в детский сад. Предложите соревнование: кто придумает больше слов на звук «Р». На следующее утро поменяйте звук. Но самое главное: не переусердствуйте и не настаивайте: ждите, пока ребенок сам предложит продолжить игру.

Дети любят игру «в города» (мы все помним эту игру по дорожным путешествиям). Предварительно, чтобы накопить запас названий городов, можно «попутешествовать» с ребенком по карте.

Основное, что должны усвоить родители по отношению к «звуковым играм»: в эти игры мы играем с детьми, когда буквы им еще не известны, поэтому надо следить за тем, чтобы употреблять именно слово «звук», а не «буква». Например, обращаясь к малышу, говорим: «Мы будем играть в слова. Я называю слово, ты слушаешь, на какой звук оно кончается, и отвечаешь мне другим словом, которое начинается с этого звука».

Интересные игры предлагают Е. Бугрименко и Г. Цукерман, авторы недавно вышедшей в издательстве «Знание» книги «Чтение без принуждения», адресованной родителям. Вот несколько примеров из этой книги.

«ГРУЗОВИК». Пример игры, в которой взрослый произносит слова, а ребенок не только на слух определяет их звуковые характеристики, но и сам активно ищет подобные же слова.

Дети «нагружают машины». У каждого — карандаш и бумага. На одном листе появляется грузовик марки МММ, а на другом — марки Л'Л'Л' (апостроф означает, что звук мягкий). Каждый грузовик может везти самые разнообразные и неожиданные предметы, но все они должны начинаться на нужный звук. В грузовик «М» ребенок может «погрузить» (нарисовать в кузове) мыло, мармелад, мультфильмы, мост, Мурзилку, мышку и отправиться в Москву, к маме, в магазин... Грузовик «Л'» «загружается» люстрами, лентами, лимонами, лентягами, лебедями (всем, что ребенок сможет вспомнить на звук Л') и едет в Ленинград, или в лес, или в Литву.

Игра «ЗВУКОВОЕ ЛОТО» требует от ребенка умения находить слово с нужным звуком из заданного ряда слов. По правилам этой игры детям раздаются карты лото с картинками и маленькие пустые карточки.

Взрослый называет звук, например ВВВ, и спрашивает у игроков: «У кого есть слово со звуком ВВВ? Не обязательно, чтобы этот звук был в начале слова, он может стоять и в конце, и в середине». Дети, глядя на карты, отвечают: «У меня ВВВоробей», «А у меня короВВВа». Картинку с правильно найденным звуком ребенок закрывает карточкой. Выигрывает тот, кто быстрее закроет все картинки. Для этого ребенку нужно в первую очередь сосредоточить внимание на звуковой форме слова, не пропуская ни одного слова с названным звуком.

Взрослый, ведущий игру, должен учитывать, что согласные звуки бывают твердыми и мягкими. Так, например, в словах МЯЧ и МАСКА, ТЁТЯ и ТОРТ, ЛУНА и ЛЮСТРА первые звуки разные, хотя они и обозначены одинаковыми буквами. О назначении букв ребенок еще не подозревает, а различие мягкого и твердого звука, как правило, чутко замечает. Но бывают и ошибки. Так, если ребенок объявляет, что у него есть слово на 333 — зебра, взрослый должен мягко поправить его: «Как ты говоришь — 333э-бра или 333е-бра? 3'3'3' произносится мягко. Смо-

три, губы мои растянуты, как будто я улыбаюсь. 333 я говорю твердо, без улыбки. Ну-ка, найди на карточке слово на твердый 333. Конечно, 333аяц!»

Игра «ЗАПРЕТНЫЕ ЗВУКИ» построена по правилам известной детям игры «Да» и «нет» не говорить». Только вместо запретных «да» и «нет» здесь нужно подставлять различные звуки (игра нацелена на анализ звуков в речевом высказывании, а не только в отдельно взятом слове).

Условия игры следующие: взрослый задает ребенку разнообразные вопросы, а ребенок, отвечая, должен соблюдать правило — не произносить определенный звук. Например, запрещенные звуки Х и Ч. Взрослый: Что продают в булочной? Ребенок: Булки и ...леб.

Взрослый: Какой предмет у нас в квартире показывает время?

Ребенок: ...асы и т. д.

Различать мягкие и твердые согласные и легко заменять одни на другие ребенку поможет игра «ТИМ И ТОМ».

Тим и Том — два человечка: твердый и мягкий. Ребенку легче будет запомнить эти два качества, если вы не просто укажете на твердость согласного Т в имени ТОМ и мягкое Т' в имени ТИМ, а нарисуете человечка. Одного — длинного и угловатого, а другого — прямую его противоположность — кругленького и пухлого. Том и Тим похожи на двух героев популярной сказки Волкова «Волшебник Изумрудного города» — Железного Дровосека и Страшила. Если ребенок знает и любит эту сказку, назовите мягкого и твердого человечков именами этих персонажей. Игра строится как «устное действие». Сначала взрослый представляет Тома и Тима: «Это — Том, слышишь, как твердо начинается его имя: ТТТ. Он и сам весь твердый, как этот звук, поэтому всегда выбирает то, что начинается с твердых согласных: не ест Т' — тянучки, но любит Т — томатный сок; носит П — пальто и никогда не надевает П' — пиджак; не берет в руки М' — мяч, но с удовольствием пускает М — мыльные пузыри и играет в М — морской бой. Том дружит с Тимом, хотя и совсем не похож на него. Тим мягкий и любит все, что звучит так же мягко, как первый звук его имени Т'; Т' — тефтели, Л' — леденцы, П' — пирожные. Когда Тим рисует, Том Р-аскрашивает. Если Том берет в руки Д-удочку, Тим сразу начинает Д'-ирижировать. Они никогда не выбирают одни и те же вещи, поэтому не ссорятся; ведь им никогда не приходится выхватывать друг у друга игрушки и сладости».

Любимая игра Тима и Тома — «твердое — мягкое». В этой игре Том называет слово с твердым первым звуком, а Тим, заменяя твердый звук на мягкий, отвечает Тому похожим словом. Вот так:

Том: НОС
Тим: ... (НЕС)
Том: ЛУК
Тим: ... (ЛЮК)
Том: ТУК
Тим: ... (ТЮК)

Том: МЫЛ
Тим: ... (МИЛ)
Том: МАЛ
Тим: ... (МЯЛ)
Том: РАД
Тим: ... (РЯД)

Теперь нам легче будет понять, в чем же состоит основная ошибка прежних ме-

тодон школьного обучения начальному чтению (а во многих семьях и сейчас так пытаются обучать). Творческая деятельность, посредством которой человечество и создало письменность, шла от звуков и их систем — к буквам. А традиционные методики обучения начальному чтению предлагали обратный путь: от буквы к ее звуковому значению. И ребенку, естественно, было очень трудно осознать, почему буквы «бе» и «а» надо читать «ба», и не «беа», а «эм» и «а» — «ма», а не «эма».

Но ведь еще в прошлом века К. Д. Ушинский считал основой подхода к обучению именно ознакомление детей со звуковой стороной языка! Он писал: «...метода, предлагаемая мною, в сущности, очень проста. Вот она в главных чертах:

- 1) приучить глаз и руку дитяти к письму элементов букв;
- 2) приучить слух дитяти к отысканию отдельного звука в слове;
- 3) приучить язык дитяти к отчетливому произношению звуков;
- 4) приучить внимание дитяти останавливаться на словах и звуках, их составляющих, и
- 5) приучить и глаз, и руку, и слух, и язык, и внимание дитяти разлагать и складывать слова, представляемые в уме, произносимые, писанные и печатные.

Все это вместе имеет целью упражнять все способности дитяти вместе с учением грамоте — развивать, укреплять, давать полезный навык, возбуждать самостоятельность и как бы мимоходом достигать обучения чтению и письму».

Обратите внимание на слово «мимоходом». Да! Все дошкольное обучение (и в семье, и детском саду) следует строить так, чтобы ребенок занимался с интересом, с радостью, а результат обучения достигался как бы сам собой, именно мимоходом. Но посмотрите, какая глубокая и всесторонняя программа речевого развития стоит за этим «учением без принуждения»!

Итак, в системе К. Д. Ушинского уже представлена попытка идти в обучении чтению от звука к букве, его обозначающей.

Замечательный детский психолог профессор Д. Б. Эльконин, развивший далее методику начального обучения чтению на основе звукового (фонемного) анализа слова, писал: «Из рук К. Д. Ушинского звуковой метод вышел лучше, чем стал потом, в результате разнообразных усовершенствований. Ознакомление детей со звуковой материей языка было потом основательно забыто».

Итак, метод, основанный на ориентации в звуковой системе языка, — вот в чем суть современной тенденции в обучении дошкольников чтению, позволяющей детям уже в 5 лет осваивать технику чтения, т. е. воссоздавать звуковую форму слов по их графической (буквенной) модели.

В 20-е годы выдающийся советский психолог П. П. Блонский указывал, что ребенок, овладевающий грамотой в 4 с половиной года, должен быть оценен как гений, а усваивающий ее между 4 с половиной и 5 годами 3 месяцами — как в высшей степени умный. А мы теперь сплошь и рядом встречаемся с тем, что

наши дети уже в этом возрасте умеют читать и писать. Что же, они сплошь гениальные и талантливые? Думаю, что нет; просто методика обучения начальному чтению продвинулась настолько (очень многое стало известно о психологических механизмах начального обучения), что дети наши получили возможность значительно раньше стать читателями. И в этом смысле перед ними, действительно, открываются более широкие возможности развития, чем у их сверстников в 20-е годы.

В книге «Шестилетний ребенок в школе» доктор психологических наук В. Мухина пишет: «Неплохо, если ребенок умеет читать, придя в школу. Но навык чтения повышает уровень готовности ребенка к школе только при условии, что он строится на основе развития фонематического слуха и осознания звукового состава слова, а само чтение является слитным или послоговым. Побуквенное чтение, нередко встречающееся у дошкольников, затрудняет работу учителя, т. к. ребенка приходится переучивать».

Поэтому основной тезис, который бы хотелось сегодня сформулировать в нашей беседе, может звучать так: лучше не спешить с обучением до школы, чем научить неправильно. (Ведь и нас, родителей, и бабушек и дедушек еще учили старым, побуквенным методом.) Будем помнить, что суть развитого, сформировавшегося чтения состоит не в воссоздании звуковой формы слова, значение которого может быть еще даже неизвестно, а в понимании значения слова — в конкретном предложении, в контексте, в целостном тексте.

Поэтому мы умышленно не раскрываем сегодня в нашей беседе всех тонкостей современной методики начального обучения технике чтения, отсылая всех заинтересовавшихся к книге Г. Цукерман и Е. Бугрименко, а напоминаем вам об основных приемах формирования глубокого, «понимающего» чтения, основанного на постоянном, ежедневном и ежечасном обогащении словарного запаса ребенка.

Позвольте предложить вам несколько советов, которые помогут посредством чтения стимулировать речевое развитие ребенка от 2 до 5 лет.

Основной методический прием здесь состоит во включении чтения в реальную познавательную деятельность малыша.

Например, вы собираетесь с ним в зоопарк. За неделю-две до этого события вашей «настойной» книжкой могут стать прекрасные стихи С. Я. Маршака «Детки в клетке». Когда заочное знакомство с различными зверюшками произошло, путешествие в зоопарк будет наполнено для ребенка особым значением и ожиданием. В зоопарке могут произойти неожиданные открытия, возникнуть новые симпатии и антипатии. Читая уже после посещения зоопарка ту же книжку, вы можете спросить ребенка, о ком из животных ему бы хотелось услышать в первую очередь. Ребенок просмотрит картинки и назовет понравившееся ему животное. Воспоминание о виденном наполняет новым смыслом отношение к любимой книжке, позволяет ребенку осознать свои интересы, выбрать любимые стихи.

Аналогичным образом можно готовить ребенка к первому посещению театра.

Есть много замечательных детских книжек (и даже книжек-раскрашек) об истории кукольного театра. С. Образцов рекомендует впервые поведи ребенка в театр не ранее 5 лет. И это событие должно быть тщательно подготовлено родителями.

На родительском собрании в одном из детских садов мне довелось услышать выступление мамы, которая рассказывала, как она готовила своего сына к посещению музея «Бородинская панорама». Была прочитана не одна книга об истории русского оружия, просмотрено много картинок, изображавших русских солдат и офицеров времен 1812 года. И купленный заранее набор солдатиков и офицеров зажил подлинной «военной» жизнью лишь после того, как впечатления от прочитанного и увиденного во время посещения музея соединились.

Так же можно готовить ребенка и к воскресным путешествиям по родному городу (например в Кремль).

А путешествия в поле, лес, парк! Вернувшись осенью из багряного леса, ребенок слушает, как вы читаете пушкинские строки об «осенней поре, очей очарованье», и сердце ребенка полнится созвучной грустью и высокой печалью...

Прекрасная, ставшая классической книга Б. Житкова «Что я видел» позволяет совершить с ребенком «путешествие» и подготовить реальные путешествия и в лес, и в колхоз, и по железной дороге, и на пароходе, и на самолете.

Увлекательное путешествие в мир красок и живописи позволяет совершить красочно оформленная книга В. Курчевского «Быль-сказка о карандашах и красках». Прочитав ее вместе с родителями, ребенок устраивает интереснейшие игры «в художника».

Конечно, не всегда в вашей домашней детской библиотеке найдутся все необходимые для этих многообразных «путешествий» книги. Поэтому в возрасте от 4 до 5 лет мы можем совершить с нашим ребенком еще одно путешествие — в библиотеку.

Но об этом — о формировании основ читательской культуры и о приобщении ребенка к самостоятельному чтению — мы поговорим с вами в следующей беседе.

Позвольте сегодня вновь задать вам несколько вопросов, ответ на которые обсудим впоследствии.

1. Есть ли у вашего ребенка личная библиотека?
2. Сколько примерно книг в ней?
3. Какие тематические разделы представлены в вашей детской библиотеке?
4. Сколько (примерно) книг приходится на каждый раздел и каких авторов?
5. Какие читательские интересы обнаруживает ваш ребенок?
6. О чем ему больше всего нравилось читать в 2, 3, 4 года, 5 лет?
7. Записан ли ваш ребенок в детскую библиотеку?
8. Ведете ли вы дневник чтения?
9. Записываете ли вы за ребенком (если он еще не умеет писать) его впечатления от прочитанного?
10. Любит ли ваш ребенок «прорисовывать» свои книжные впечатления?
11. Какие детские журналы вы выписываете или постоянно покупаете?

убедительно!), чтобы замаскировать далеко не «детские» глубины своей сказки, которая на поверку затрагивает интересы и самолюбие многих известных деятелей литературы и искусства. Не желая «вызывать огонь на себя», Толстой и предпочел выдать свою книжку за бесхитростную детскую сказочку...

Не без остроумия, вообще ему свойственного, М. Петровский замечает по этому поводу:

«Чтобы выведать тайну золотого ключика и спастись от преследователей, Буратино спрятался за петуха.

Чтобы скрыть тайну «Золотого ключика» и отвести возможные обвинения в намеках на лица, Алексей Николаевич Толстой спрятался за «Пинокио»».

А намеков в его «детской» книжке было немало. В короткой рецензии мы, понятно, не имеем возможности приводить аргументы М. Петровского, привлеченные им для раскрытия «взрослого» содержания сказки. Но выводы его, хотя бы кратко, перечислить стоит.

Исследователь доказывает, что «Золотой ключик» прочно связан и со «взрослым» творчеством Толстого, и с фактами его биографии. Так, маршрут скитаний Буратино: из родного дома — на большую дорогу жизни и обратно — напоминает аналогичный путь героев «Хождения по мукам», причем еще в 1935 году, в пору создания «Золотого ключика», Толстой уже предвидел развязку своей великой трилогии, законченной шестью годами позже: главные ее герои должны были обрести счастье «под крышей дома своего». А его Говорящий сверчок, коего напрасно не послушался Буратино, высказывает, по существу, те же мысли, какие волновали самого писателя накануне его возвращения из эмиграции в середине 20-х годов.

«Не знаю, — чувствуете ли Вы с такой пронзительной остротой, — писал он из Берлина К. Чуковскому, — что такое родина, свое солнце над крышей?.. Пускай наша крыша убогая, но под ней мы живы».

В стихах Пьеро, убеждает нас М. Петровский, пародируются стихи... Александра Блока. И не просто стихи, а, можно сказать, сам образ его поэзии. В отношениях Пьеро и Мальвины отчасти отразилась семейная драма Блока. В обра-

зе «доктора кукольных наук» Карабаса-Барабаса заметны некоторые черты знаменитого режиссера В. Э. Мейерхольда...

Есть в «Золотом ключике», по мнению М. Петровского, переклички и с другими «взрослыми» произведениями А. Н. Толстого — например, с рассказом «Граф Калиостро». «Займствованная у Коллоди сцена превращения полена в мальчишку, — замечает Петровский, — переосмыслена Толстым как пародия на «магическое действо». А в другой столь же известной сцене не верящий в мистику Буратино устраивает своим суеверным врагам «спиритический сеанс» и выведывает у них тайну золотого ключика и волшебной дверцы...

Кстати, откуда взялся сам образ золотого ключика и что за дверцу он открывает? У Коллоди ключика не было, да и дверцы тоже; у Блока ключик встречается, но — серебряный... Золотой же ключик пришел, оказывается, из знаменитой сказки Л. Кэрролла «Алиса в Стране Чудес»: Петровский напоминает, что один из переводов этой сказки, принадлежащий писательнице П. Соловьевой-Аллегро, печатался в детском журнале «Тропинка» как раз в ту пору, когда там публиковался Толстой. В этом переводе встречается и «золотой ключик», лежащий перед Алисой на столе, и «маленькая занавесочка», которую надо отодвинуть, и «маленькая дверца», которую требуется открыть... Все эти вещи, как вы, конечно же, помните, можно было найти и в сказке про Буратино, только роль занавески играл тут кусок старого холста. Да и Алиса у Толстого имеется, хотя она тут вовсе не похожа на героиню Кэрролла...

Впрочем, не все объяснения М. Петровского столь убедительны (поистине, недостатки суть продолжение наших достоинств!). Эрудиция и разыгравшаяся фантазия иной раз подводят талантливого автора, и он начинает видеть строгие факты даже в том, что ему только мерещится... В этой же главе о «Золотом ключике» не кажется убедительной параллель с театром Станиславского и театром Мейерхольда, какую Петровский усматривает в самом противопоставлении Толстым театра Карабаса-Барабаса и театра Буратино. Вряд ли знак молнии, красующийся на занавесе буратиновского театра, и небезызвестная чайка во МХАТе так уж по-

хожи друг на друга, чтобы делать отсюда далеко идущие выводы, — тут, нам кажется, автор явно увлекся. А в главе о «Крокодиле» он применяет слишком сложную систему доказательств, чтобы объяснить, почему Крокодил у Чуковского говорил именно «по-немецки»: оказывается, в пору создания «Крокодила» Чуковский читал друзьям вслух «Крокодила» Достоевского, а в этой сатирической повести крокодила мы находим в зверинце, владеец которого — немец... Не проще ли вспомнить тут то обстоятельство, что как раз тогда, когда создавался «Крокодил», Россия воевала с Германией и слова «немец», «немецкий» были у всех на устах?..

Мы успели рассмотреть — да и то весьма бегло — одну лишь главу из книги Мирона Петровского; но и она неплохо помогает понять, что собой представляет вся книга и как она интересна. Притом она прекрасно написана — дерзко, остроумно, свежо (да и оформлена не хуже!). Не откажем себе в удовольствии привести пару фраз из главы «Странный герой с Бассейной улицы»: «...Нелепые выходки чудаковатого героя продолжают радовать нынешних детей, как они радовали своих первых читателей — детей 1930 года. Иные литературные герои той поры — в автомобилях, в поездах и на самолетах — так и не смогли выбраться за пределы своей эпохи, а Рассеянный Маршак в своем отцепленном вагоне добрался до нашего времени и благополучно катит в будущее».

Книга о популярнейших детских книжках, какую подарил нам Мирон Петровский, полезна не только сама по себе, но и тем, что открывает неизвестное в известном. Она учит читать и другие книги — детские и взрослые, художественные и иные. Читать зорко и умно, замечая и то, что таится в глубине строки или даже между строк. Говоря словами К. Паустовского, она прибавляет нам зрения.

С. СИВОКОНЬ

Недавно выпущено

Брускова Е. Урок после уроков. — М.: Знание, 1987. — 96 страниц с иллюстрациями.

Что может быть хуже ссоры с собственным ребенком? Как

избежать конфликтов, суметь разрешить разногласия? Может быть, анализ чужого опыта поможет вам создать спокойный микроклимат в собственной семье.

Залесский М. Можно ли подрасти? — М.: Знание, 1987. — 96 страниц с иллюстрациями.

Конечно, каждый относится к своему росту по-разному. Но все желающие подрасти при упорных занятиях, рекомендуемых автором книги, ученым-медиком, за счет улучшения осанки могут этого добиться.

Лисицкая Т. Ритм+пластика. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 160 страниц с иллюстрациями.

Эта — красивая, богато иллюстрированная книга-альбом. Что могут извлечь из нее родители? Прежде всего — комплексы упражнений для занятий мам с детьми разного возраста, соответственно 2-х, 3—5-ти и 8—12 лет, а также для подростков и молодежи. В предлагаемые упражнения включены элементы современных танцев, ходьбы, бега. Советы методистов помогут организовать тренировки. А по приведенным таблицам легко следить, соответствует ли собственный вес и вес ребенка другим физическим показателям.

Попов Г. Организация личной работы учащихся. — М.: Экономика, 1987. — 159 страниц.

Как научиться работать лучше, управлять своим временем? Как оперативнее и эффективнее организовать свой труд в школе и дома? Раскрывая эти вопросы, автор книги, адресованной старшеклассникам, знакомит их с принципами научной организации труда (НОТ) школьника старших классов.

Чише К.-Х. Наш аквариум / Перевод с немецкого и предисловие И. Осокина. — М.: Агропромиздат, 1987. — 96 страниц с иллюстрациями.

Прежде чем подарить ребенку аквариум, купленный в магазине или построенный своими руками, нужно выбрать для него удобное место в квартире, познакомиться с будущими его обитателями, аквариумной техникой, методикой оформления и ухода за ним.

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

домашняя мастерская

Надкроватный столик

Болеть всегда несчастье. Вдвойне — когда кто-нибудь из близких оказывается надолго прикованным к кровати. И неважно, где лежит больной, дома или в больнице, мир его одинаково ограничен постелью. Несколько облегчить жизнь такого больного может надкроватный столик, изготовить который по силам даже школьнику.

Предлагаемый вариант столика рассчитан для установки на кромки боковых деревянных кроватных досок (царг). Для этого на концах опор предусмотрены пластины, предохраняющие столик от падения и одновременно являющиеся направляющими. Но, поскольку модификаций кроватей существует довольно много, домашнему мастеру придется низ опор столика видоизменять, исходя из конкретных условий.

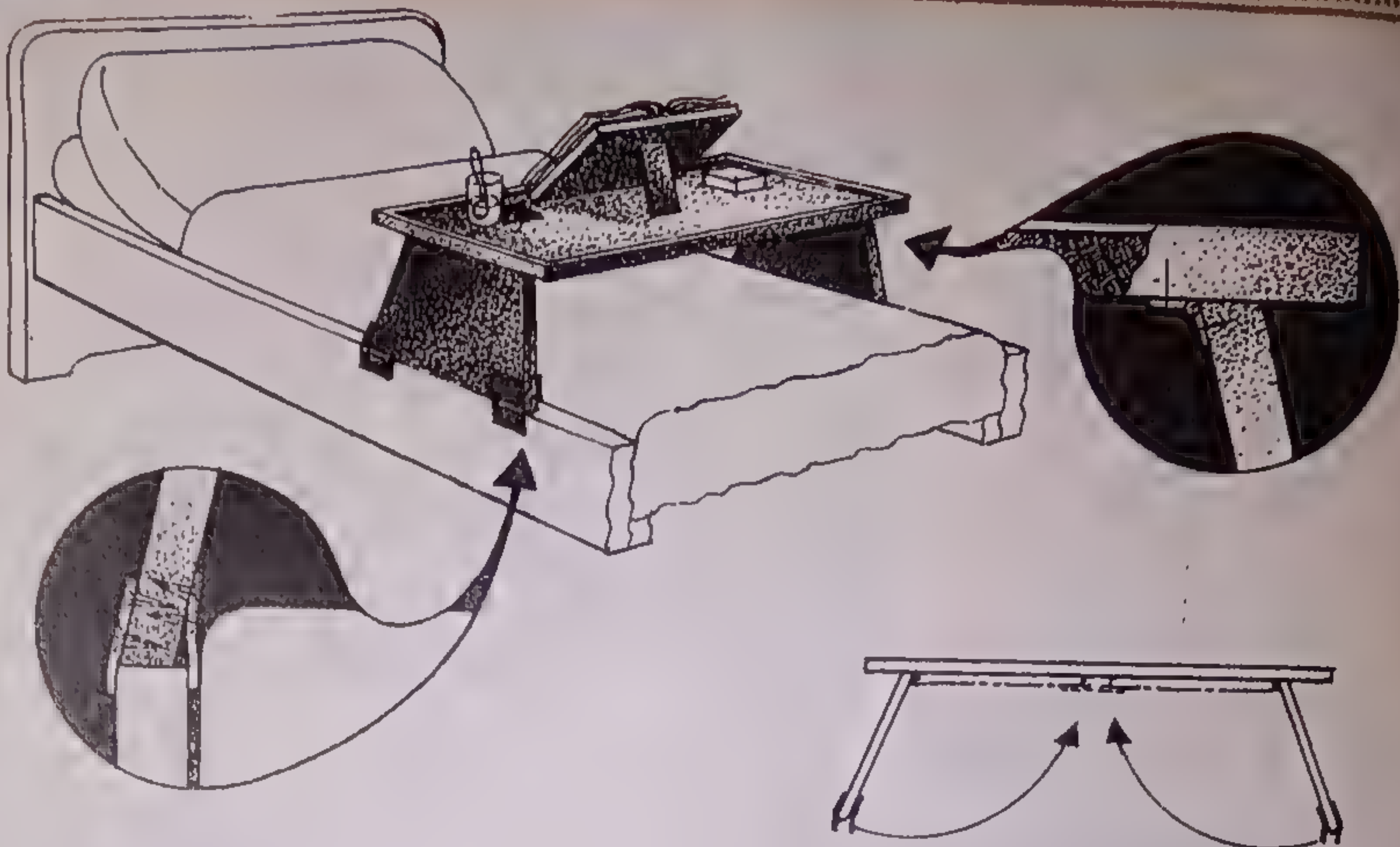
Для работы потребуются доска или лист толстой (12 мм) фанеры шириной 350 мм и длиной 900 мм для столешницы и два отрезка доски размером 350×350 мм для опор. Верхнюю плоскость столешницы желательно оклеить клеенкой или другим моющимся материалом, а

кромки обложить тонкими рейками так, чтобы сверху по всему периметру они образовывали бортики высотой 4—5 мм. В одном из углов столешницы рейки лучше не соединять, оставив проем для смахивания крошек.

Как сделать столик, видно из рисунка. Для того чтобы столик можно было хранить в сложенном состоянии, места крепления опор должны отстоять от края столешницы не более чем на 70—80 мм (длина каждой складывающейся опоры 350 мм плюс 20—25 мм выступающих частей направляющих пластин).

Главная сложность в изготовлении столика — сделать так, чтобы он стоял прочно, «не выхлял». Для этого надо очень точно сделать косые спилы верхних торцов. Но это надо подогнать «по месту», в зависимости от ширины кровати. Естественно, что чем толще опоры, тем больше будет площадь косых спилов их торцов, на которых лежит столешница, а значит, и все сооружение будет прочнее.

А. БЕЛОРУССКИЙ,
архитектор



ОТ РЕДАКЦИИ.

Мы рады будем получить письма наших читателей, в которых они поделятся полезными советами домашних мастеров. Разумеется, нас в первую очередь интересуют такие домашние поделки, которые можно выполнять вместе с детьми, развивая у них ловкость рук, верный глаз, точность движений — словом, то, что и отличает подлинного мастера.

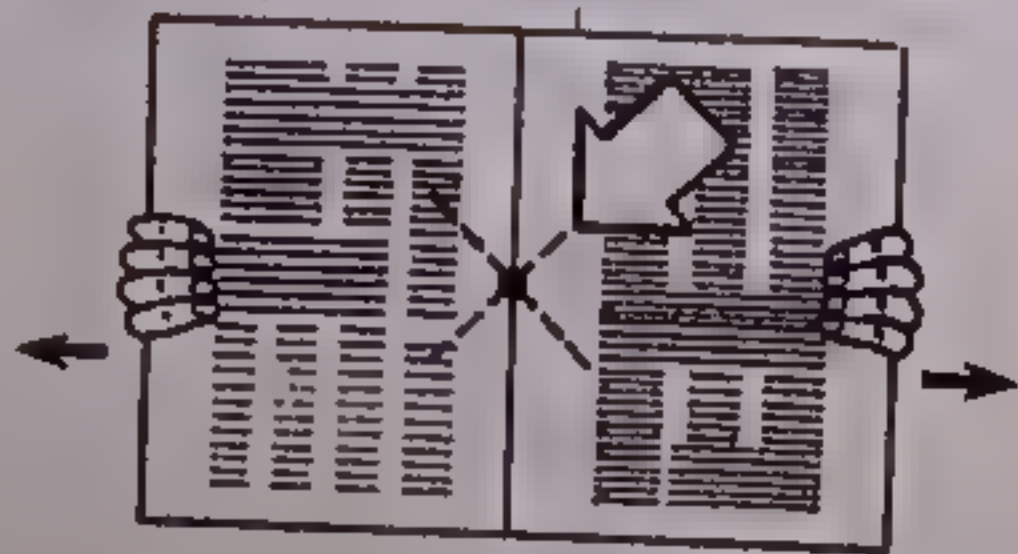
занятия и увлечения

Раз, два, три — фокус!

Одним движением руки. Спросите у зрителей: может быть, кто-нибудь возьмется разделить газету пополам, действуя лишь одной рукой и не прибегая к помощи ножниц? Вряд ли кто на это решится, если вы добавите, что еще и время ограничено, скажем, тремя секундами.

«Нет желающих? Странно... Вы просто не знаете, на что вы способны! Вот вы, — да, вы! — подойдите, пожалуйста, ко мне... Так, я разворачиваю газету, вот она вся перед вами. Постарайтесь по моей команде попасть указательным пальцем в самый центр ее, для верности я его отмечил точкой. Только бейте порезче. Понятно? Раз, два, три!»

И действительно, если вы будете растягивать газету (но осто-



рожно, чтобы не разорвать ее), а зритель точно выполнит вашу инструкцию, в одно мгновение лист разлетится на две одинаковые части. «Ну вот, а вы в себя не верили!»

Стакан сквозь стол. Половина газетного листа пригодится вам для следующего фокуса.

Вы садитесь за стол, покрытый скатертью; стул поставьте поближе к столу. В руках у вас граненый стакан. Вы прикрываете его газетой, обжимая со всех сторон, так что получается нечто вроде бумажного футляра. Подо-

двиньте этот футляр к себе, как бы показывая зрителям, стоящим с другой стороны стола в некотором отдалении, что никаких дыр на скатерти, ни в столе нет.

А теперь зрители видят, что вы возвращаете все в прежнее положение. Удар ладонью — стук стакана об пол — смятая бумага — загляните под скатерть — стакан на полу — все удивлены — вполне!

Чего не видели зрители? Они не видели, как вы в тот момент, когда пододвигали стакан, уронили его себе на колени; а тогда, когда били по пустой уже бумаге, позволили стакану упасть на пол. Вот и все.

Этот фокус, конечно, посложнее, чем первый: там все происходит как бы само собой, по законам физики, а здесь придется потренироваться. С первого раза может и не выйти. Но не унывайте. В конце концов выйдет обязательно.

Послушный воздушный шарик. После трудного фокуса — совсем легкий (как сам воздушный шарик!). За вас снова поработают законы физики, но на этот раз не по разделу механики, а по разделу электричества.

Надуйте воздушный шарик (не круглый, а из «породы огурцов», удлиненный). Покажите, что он никак не хочет держаться на стене — опускается вниз. «Что же с ним делать?» — скажите вы и как бы в задумчивости потрите шариком свою голову. Наверное, придется развязать нитку и выпустить из него воздух, раз он не слушается... Что, что? Он говорит, что не надо, он будет слушаться. В самом деле?»

Вы подносите шарик к стене — он словно прилипает к ней. Назлектризовался!

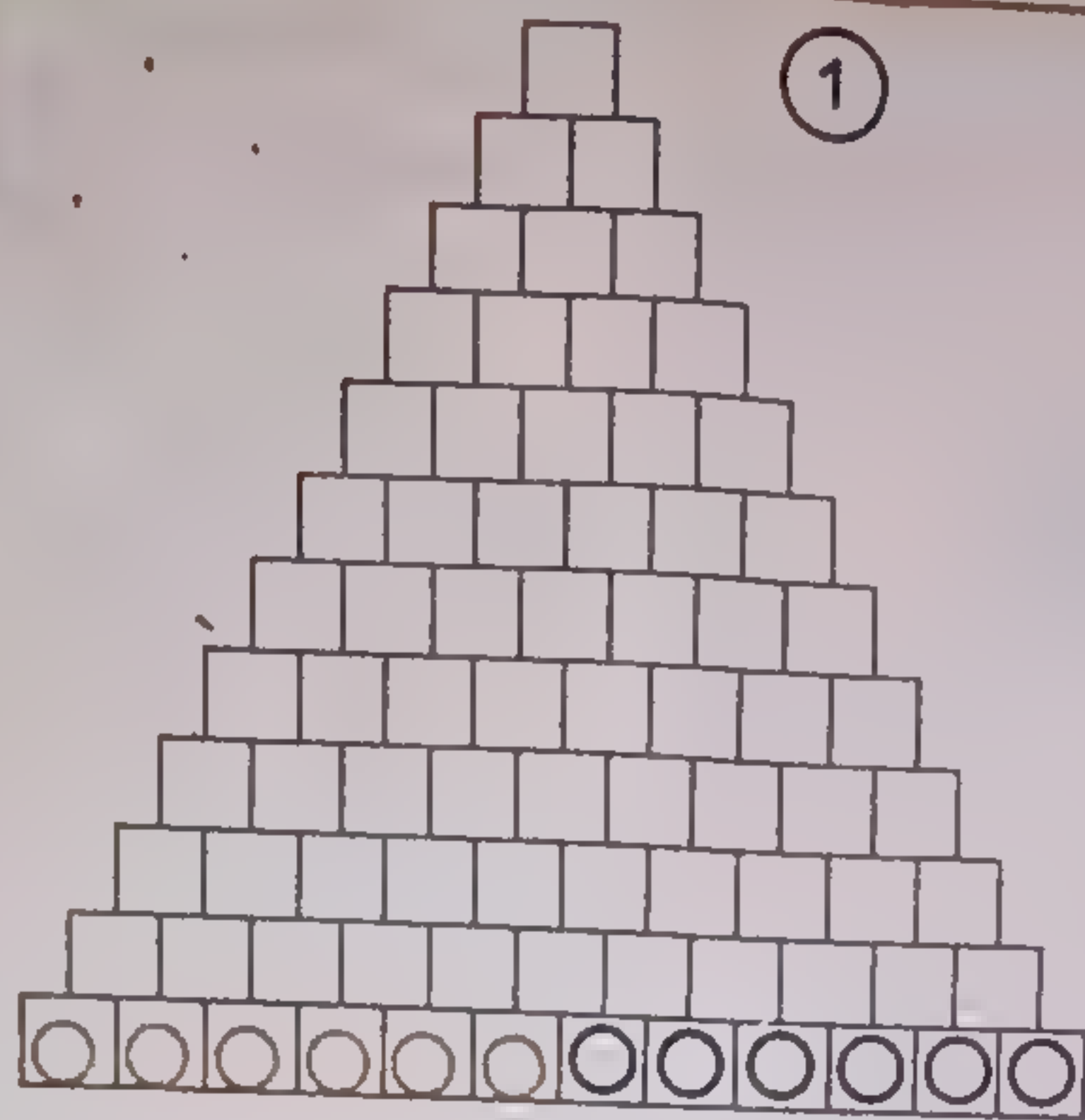
В. ПОСТОЛАТИЙ
г. Армавир

поиграем!

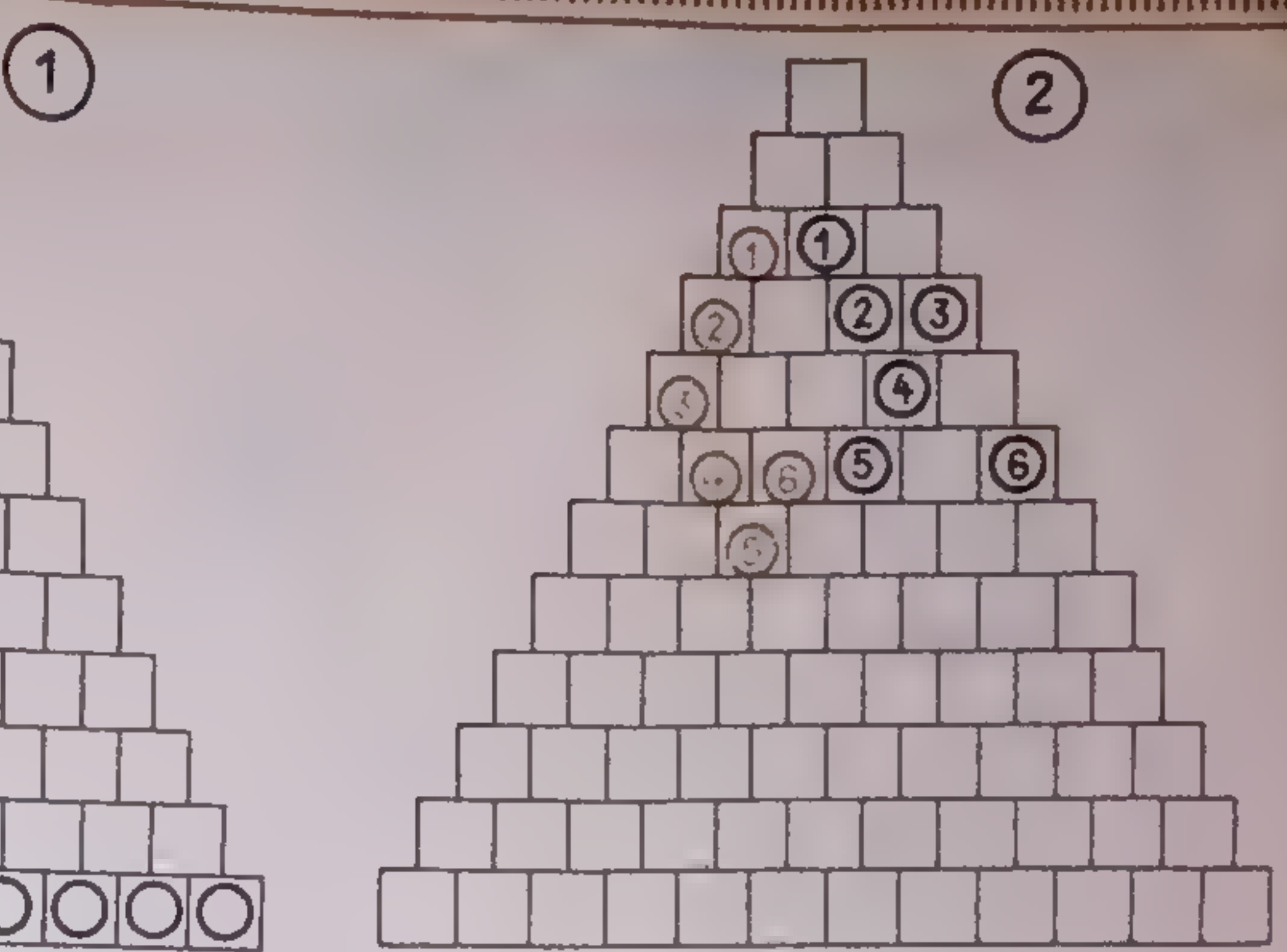
Пирамида

Игра, которую мы предлагаем, развивает смекалку, способность оценки вероятностей удачных ходов, учит элементарному математическому мышлению. Играть в нее можно с самого раннего возраста, верхнего возрастного предела она тоже не имеет. Есть в ней что-то общее с шашками, «уголками», «реверси» и другими подобными играми.

Правила игры очень просты. На игровом поле из 78 клеточек, выстроенном в виде пирамиды по убывающей арифметической прогрессии, размещают 12 фишек двух цветов (на нашем рисунке 6 фишек цветные, 6 — черно-белые; начало игры показано на рисунке 1). Каждый играющий делает поочередно ходы фишкой своего цвета. Ходы возможны двух типов. Вверх на ближайшее свободное поле (через фишки свои и противника перескакивать нельзя) и вправо и влево по горизонтали — на любое число свободных полей. При этом для усложнения игры



и придания ей большей занимательности надо соблюдать еще одно условие: если три фишки одного цвета образуют треугольник (основанием вниз), то верхняя фишка этого треугольника получает право на льготное продвижение вверх на ближайшее свободное поле. Если при этом ходе вновь образовался треугольник, то верхняя его фишка вновь получает право на льготное продвижение. Теоретически так можно одним ходом дойти и до вершины. Однако по тактическим



соображениям игрок может и не воспользоваться льготным ходом, отложить его до удобного момента.

Проиллюстрируем фрагмент игры на рисунке 2. Для удобства пронумеруем фишки. Ход цветных фишек. Фишку 3 двигаем вправо по горизонтали на одно поле, получив таким образом треугольник из цветных фишек 3, 4, 6. Фишка 3 «льготно» продвигается вверх. И вновь образовался треугольник, теперь из фишек 1, 2, 3. Фишка цвет-

ных опять поднимается вверх на одно поле. Партия практически выиграна цветными, потому что, как бы ни пошла сейчас черно-белые, следующим ходом фишка цветных 1 занимает вершину.

Можно еще более усложнить игру, разрешив использовать для образования треугольников и фишки противника.

Вот, собственно, и все условия и правила. Успеха вам в игре!

В. ДМИТРИЕВ
г. Киев

игрушки-самоделки

Оленёнок Бемби



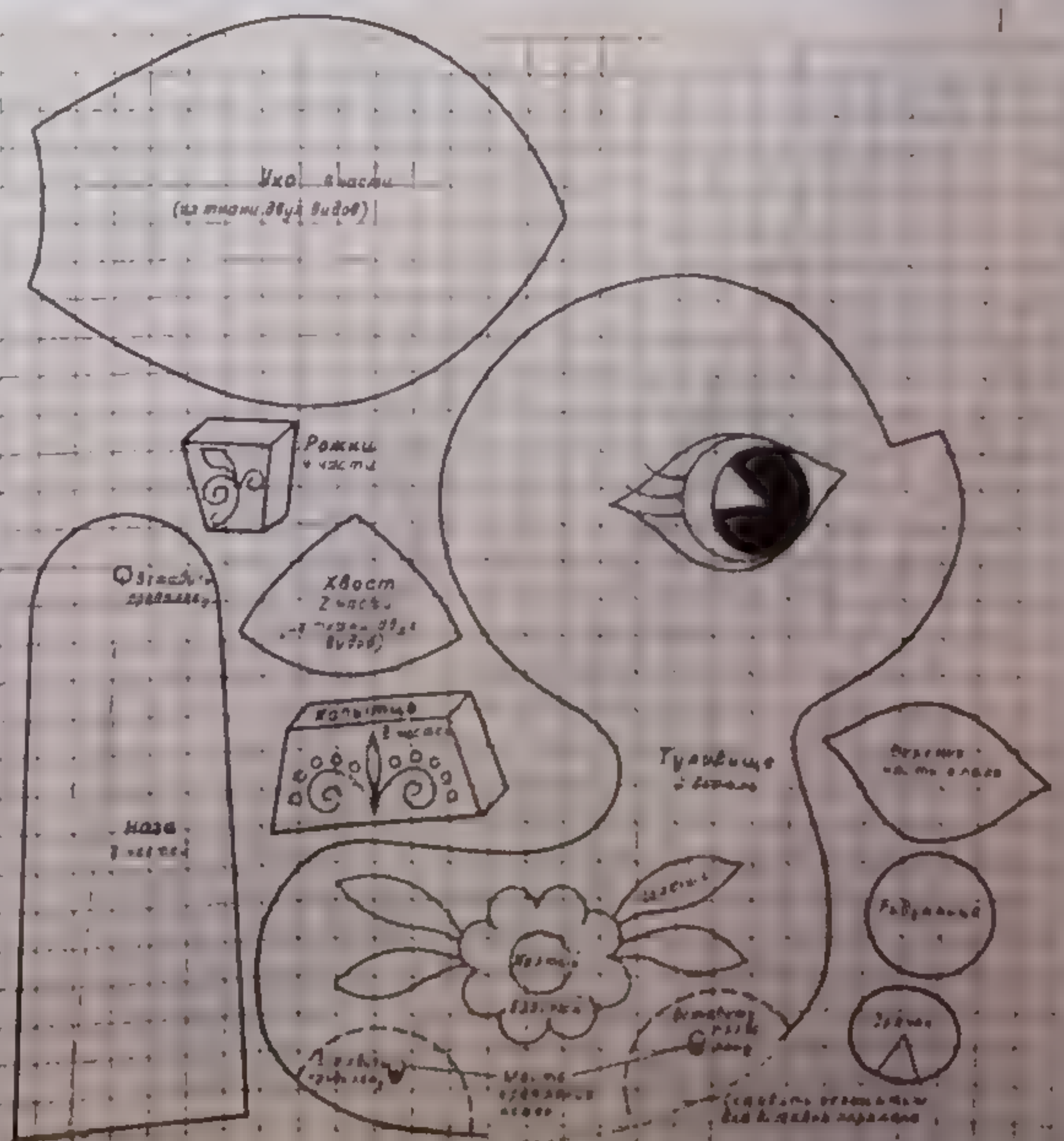
Бемби — редкое даже в сказках животное. Но если вы постараетесь, то он будет жить и в вашей квартире.

Как всегда, нам потребуются лоскуты сукна, драпа или фетра, поролон толщиной 2—3 см, проволока, цветные нитки «ирис» или катушечные № 20, отделочная тесьма шириной 2 см, вата.

Из основной ткани выкроим 2 детали туловища вместе с головой, 8 деталей ножек, 2 внутренние части ушек и внутреннюю часть хвостика. Из отделочной ткани выкроим внешние детали ушек и хвостика, копытца и рожки. Из этой же ткани вырежем полосы шириной 2 см для соединения деталей туловища и ног. Для этой цели можно использовать и плотную декоративную тесьму.

Из поролона вырежем уменьшенный на 0,5 см по контуру каркас для туловища (1 деталь) и для ножек (4 детали).

По контуру туловища и ножек вошьем соединительную полосу цветными нитками петельным швом. В середине живота с одной стороны оставим отверстие, через которое аккуратно вставим и расправим по всему туловищу поролоновый каркас. Для того чтобы олененок не получился слишком худощавым, с обеих сторон по поролону проложим



шахматный лекторий



Пол Морфи

В журнале «64» я прочитал, что сейчас празднуется 150-летие со дня рождения Морфи. Расскажите, пожалуйста, о его жизни и его роли в шахматах.

А. ЧИМКЕЕВ
г. Братск

О Морфи невозможно говорить без восхищения и сострадания. Он поразил мир тем, что за считанные месяцы стал непобедимым, а затем внезапно отказался от дальнейших шахматных сражений. Судьба некоронированного чемпиона, заболевшего вскоре после своего триумфа нервным расстройством, и сегодня, через сто с лишним лет со дня смерти гениального шахматиста, вызывает искреннее сочувствие.

Пол Морфи родился 22 июня 1837 года в Новом Орлеане. Его отец был членом Верховного суда штата Луизиана. По стопам отца пошел и Морфи — он стал адвокатом. Но адвокатская практика не принесла Морфи успеха, хотя он и обладал великолепными знаниями и способностями. Он знал наизусть все законы штата — а это свыше тысячи статей гражданского кодекса. Известно также, что Морфи свободно владел четырьмя языками. С шахматами маленький Пол Морфи познакомился примерно в десятилетнем возрасте. Сохранились несколько его детских партий, иггранных с гостями отца.

МОРФИ — РУССО

1.e4 e5 2. Kf3 Kc6 3. Cc4 f5 4. d3 Kf6 5. 0—0 d6 6. Kg5 d5 7. ed K:d5 8. Kc3 Kce7 9. Фf3 c6 10. Kce4! Двенадцатилетний Пол несколько не смущается, что перед ним сидит сильный шахматист, участник матча 1845 года за звание чемпиона Америки. Белые стремятся к инициативе и готовы к жертвам. 10... fe. В слу-

чае 10...h6 белые хотели жертвовать ферзя: 11. Фh5+g6 12. C:d5 gh 13. Kf6X. Итак, 11. Фf7+ Kpd7 12. Фе6+Kpc7 13. Фе5+Фd6 14. Ф:d6+Kp:d6 15. Kf7+Kpe6 16. K:h8 ed 17. cd Kpf6 18.b4 Ce6. 19. Le1 Cg8 20. Cb2+Kpg5 21. Ле5+Kph6 22. Cc1+g5 23. Л:g5, и белые выиграли.

Последующие восемь лет ушли на завершение образования (колледж, затем университет), в то же время Морфи прочно удерживает звание лучшего шахматиста Нового Орлеана. В 1857 году состоялся Первый американский шахматный конгресс, в котором участвовали сильнейшие мастера. Победа в турнире сделала Морфи чемпионом Америки. Он настолько уверен в своих силах, что готов играть матч с любым членом Нью-Йоркского шахматного клуба, давая вперед пешку и ход. О том, что у Морфи были основания для этого, свидетельствует следующая партия.

ШУЛЬТЕН — МОРФИ

1.e4 e5 2. f4 d5 3. ed e4 4. Kc3 Kf6 5. d3 Cb4 6. Cd2 e3! Этот ход Морфи вошел во все дебютные рекомендации по контргамбиту Фалькберга. Теперь белые отступят в ризенгинг, и от них требуется точная защита. 7. C:e3 e—0 8. Cd1 C:c3 9.bc Le8 + 10. Ce2 Cg4 11. c4? Черные обороняются слабо, попытка удержать пешку приводит к гибели. Правильно было играть 11.Kpf2. Итак, 11...c6! 12. dc K:c6 13. Kpf1 Le2! Добившись большого позиционного перевеса, Морфи переходит к заключительной атаке. 14. K:e2 Kd4 15. Фb1 C:e2+ 16. Kpf2 Kg4+ 17. Kpg1 Kf3+18. gf Ф4d+19.Kpg2 Фf2+20. Kph3 Ф:f3+21. Kph4 Ke3 22. Лg1 Kf5+ 23. Kpg5 Фh5X.

Двадцатилетний Морфи жаждал сильных соперников. В Америке ему уже не было равных, и в июне 1858 года он отправляется в Европу в надежде сыграть матч с сильнейшим шахматистом Старого Света англичанином Г. Стаунтоном. Но этим надеждам не суждено было сбыться. Стаунтон, предчувствуя свое поражение, под разными предлогами уклонялся от борьбы. И тогда Морфи начал серию матчей с лучшими европейскими шахматистами. В Лондоне он обыграл всех английских мастеров, а затем, переехав в Париж, легко победил и французов.

Прослышав о необыкновенном американце, в Париж поспешил А. Андерсен, самый яркий комбинационный игрок того времени. В конце 1858 года между ними состоялся матч. Со-

счетом +7, —2, =2 победил Морфи.

Итак, шахматный мир завоеван, будущее Морфи представлялось в самом радужном свете. Увы, судьба по-другому распорядилась гениальным шахматистом. Морфи категорически отказывается от дальнейшей шахматной карьеры и целиком переключается на адвокатскую практику. Однако на этом пути его ждут неудачи, постепенно им овладевает подавленность, у него развивается мания преследования. Почти четверть века провел в этом состоянии Морфи и в 1884 году тихо скончался.

Почему мы говорим, что Морфи внес огромный вклад в развитие шахматной теории? «До сих пор Морфи является непревзойденным мастером открытых игр. Насколько велико его значение, видно из того, что ничего существенно нового после Морфи в этой области создано не было» (Михаил Ботвинник).

Морфи не комбинировал лучше Андерсена (здесь они были равны), но он лучше Андерсена готовил комбинации. Принцип быстрого развития был известен до Морфи, но Морфи никогда от него не уклонялся, он считал главным дебютным постулатом мобилизацию сил и перевес в развитии. Никогда Морфи не допускал потери темпа. Центру, этой основе стратегии, Морфи уделял неослабное внимание. Добившись перевеса в развитии или пространстве, Морфи с помощью пешечных прорывов, вскрытия линий, жертв начинал атаку. И до Морфи многие жертвовали пешки ради вскрытия линий, но Морфи не делал из этого самоцели (как большинство) и применял этот прием только в том случае, когда был уверен, что сможет обеспечить перевес в силах на данном участке боя. Многие дебютные жертвы Морфи носили позиционный и интуитивный характер, поэтому их так трудно было разгадать. Комбинации Морфи лишь завершали его искусную позиционную игру, причем всегда Морфи был готов перейти в эндшпиль и показывал в нем высокое мастерство.

О Морфи написано много книг и статей, есть много характеристик его шахматного творчества, но закончить наш рассказ хочется словами Макса Эйве, экс-чемпиона мира: «Морфи принято называть величайшим гением всех времен... Если отличительным признаком гения является то, что он уходит далеко вперед по сравнению со своей эпохой, то Морфи был шахматным гением в наиболее совершенном выражении».

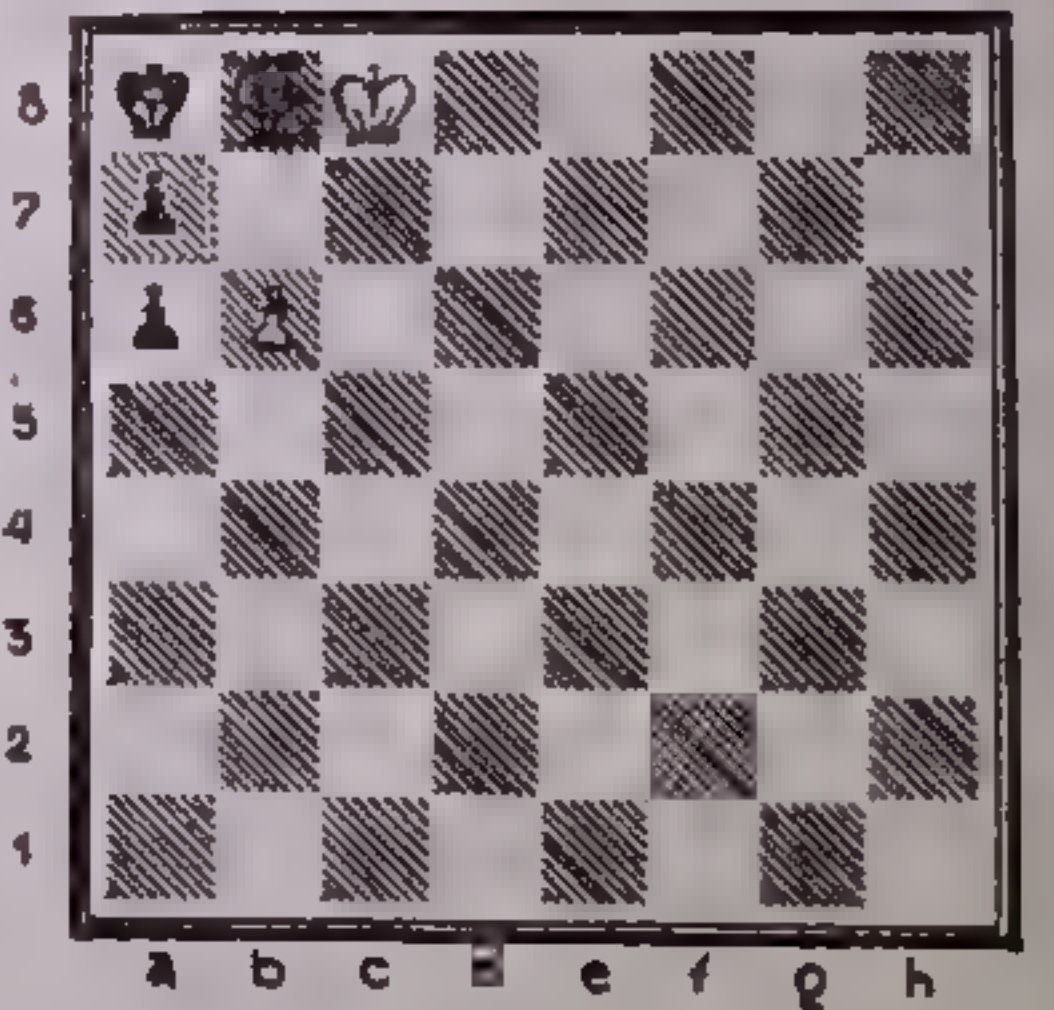
А. КОСТЬЕВ



Конкурс шахматных семей

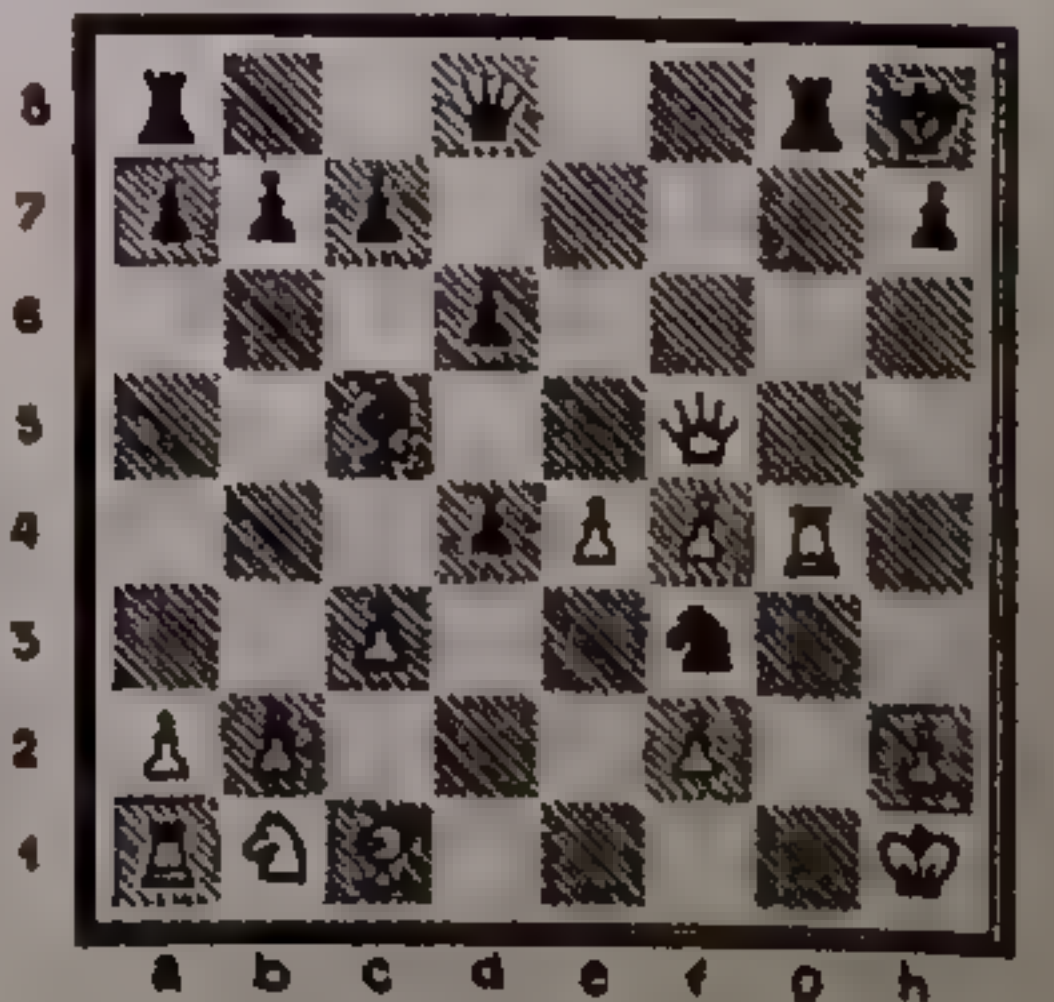
Задание 19

(для самых маленьких шахматистов)



Белые начинают и дают мат в один ход.

Задание 20



Черные начинают и выигрывают



Вазочка

Я увлекаюсь вязанием крючком. Знаю, что крючком можно связать красивые вазы, но как это делается, не знаю. Расскажите, пожалуйста, об этом.

Лена КУЛИКОВА
г. Иркутск

Для работы потребуется одна катушка белых ниток № 12, крючок 1,5 мм.

Начните вязание с доньшка, столбиками без накида, образуя круг радиусом 6 см. Сначала свяжите цепочку из 4—6 воз-

душных петель, образуйте кольцо, соединив последнюю петлю цепочки с первой петлей полустолбиком. Далее вяжите по кругу:

1-й ряд — 8 столбиков без накида, крючок введите под воздушные петли, в середину кольца;
2-й ряд — на каждой петле предыдущего ряда вяжите по 2 столбика без накида (всего 16 столбиков без накида);
3-й ряд и все остальные ряды доньшка продолжайте вязать столбиками без накида, провязывая в каждом ряду 6—8 раз по 2 столбика без накида, на одной петле основания через равные промежутки, чтобы круг был плоским.

Закончив вывязывание доньшка, продолжайте вязать по кругу рисунком по схеме 1 на высоту 10 см, делая по 2 воздушные петли подъема при переходе к следующему ряду. В начале 3-го ряда воздушные петли подъема сместите к группе столбиков с накидом, провязав перед петлями подъема 2 полустолбика (схема 1).

Повторите вязание узора с 4-го по 6-й ряд еще 3 раза.

Для расширения вазочки в верхней части увеличивается количество воздушных петель между группами столбиков с накидом: с 4-го по 9-й ряд по 4 воздушные петли, с 10-го по 14-й ряд по 5 воздушных петель. С 15-го по 19-й ряд вяжите по схеме 2. Чтобы вазочка была более устойчивой, провяжите 6—7 рядов столбиками без накида с внешней стороны вазочки от последнего ряда доньшка. Готовый ободок отогните вниз. Связанную вазочку изкрахмальте (на 1 литр воды 2 столовые ложки крахмала). Придайте нужную форму. Сушите на перевернутой вверх доньшком глубокой тарелке, миске или другой посуде нужной формы.

Л. ОГУРЦОВА

Ниточка-иглолочка

«Всепогодная» куртка

Очень удобна для малышей теплая курточка из «болоньи» с капюшоном. Предлагаемая модель рассчитана на ребенка с обхватом груди 52 см, ростом 80 см.

Куртка на утепляющей прокладке. На полочках — кокетки и прорезные карманы с листочками. Линия плеча занижена, рукава втачные, низ на резинке. Застежка посередине переда на разъемную молнию и пуговицу. Спинка также с кокеткой. Низ куртки стянут шнурком.

Такую куртку рекомендуем сшить из «взрослого» плаща типа «болонья» — они, в общем, вышли из моды, ткань же их может прослужить еще один срок.

Вещи эти распарывают, очищают от ниток, стирают и просушивают не отжимая.

Строят чертежи выкройки и проверяют их по конкретным размерам ребенка. Выкройку рукава можно изменить только по длине. Изменение ширины его отразится на ширине проймы. Низ выкройки рукава нужно слегка подровнять. Для этого сгибают выкройку рукава, совмещая его срезы с серединой рукава.

Раскрой. Выкройки складывают на деталях плаща. При этом совмещение направления до-

вых нитей, указанных на выкройках, на ткани «болонья» не обязательно.

Выкройки закрепляют булавками, обмеляют по контурам и отмечают следующие припуски на швы и подгиб (в см): по плечевым и боковым срезам, по линиям соединения кокеток, по срезам проймы и рукавов — 1,5; по середине полочек — 2—3; по срезам горловины — 1; на подгиб низа 2—2,5; на подгиб низа рукавов и запас — 3—4, по срезам листочки — 1.

Четыре детали подкладки кармана выкраивают из плотной хлопчатобумажной ткани или ткани «болонья» длиной 15—16 см и шириной 6—8 см.

По срезам капюшона дают припуски не более 1 см, а по линии втачивания в горловину — 1—1,5 см.

Куртка может быть комбинированная из двух или трех цветов, с кокеткой или без нее. При желании куртку к низу можно слегка заузить.

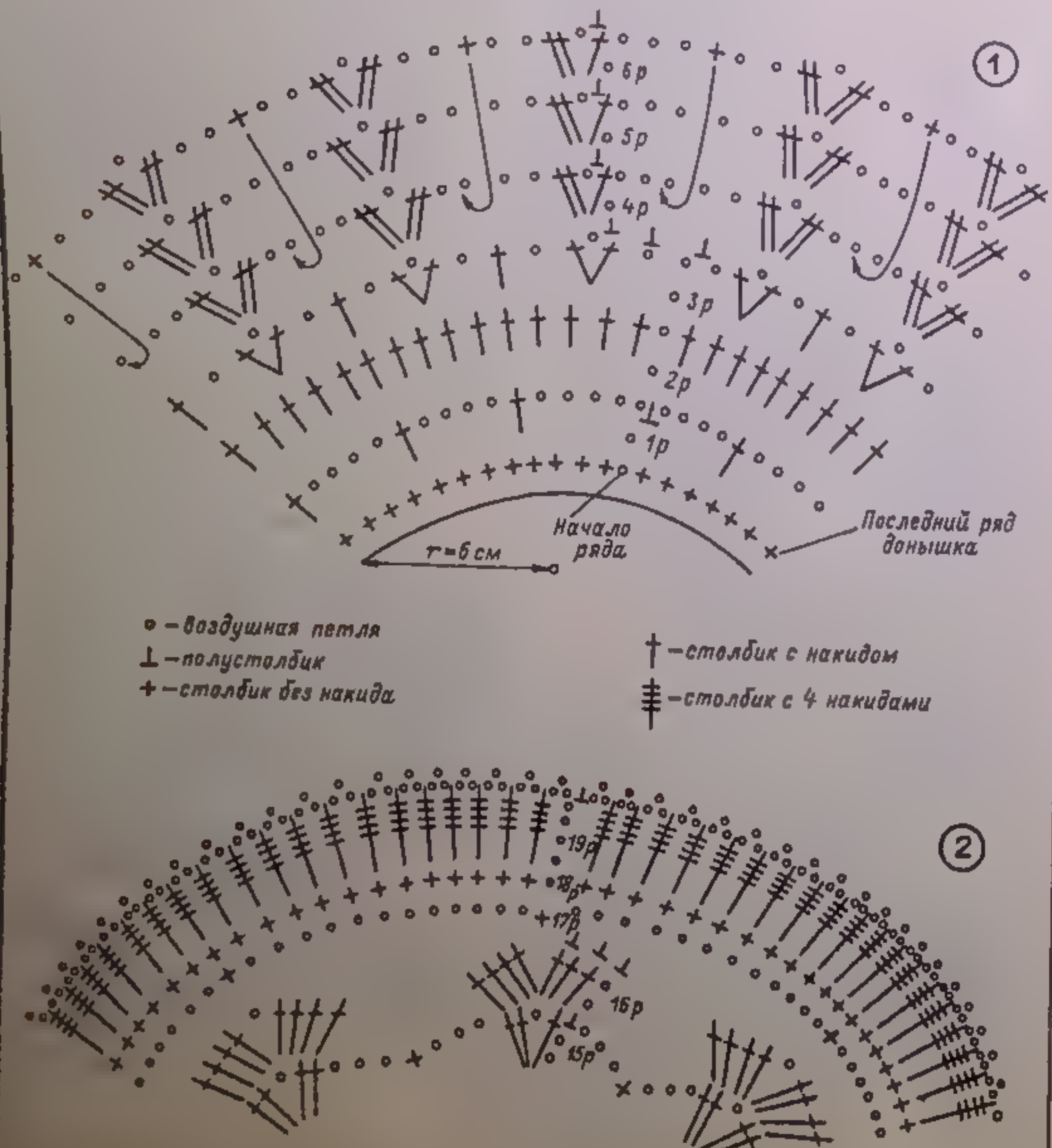
Подкладку выкраивают по основным выкройкам, с такими же припусками на швы, но кокетки не отрезают.

Для утепляющей прокладки пригодится ватин от старого пальто или ненужные шерстяные вещи. Каждую деталь прокладки выкраивают отдельно, накладывая на нее выкроенные детали верха в развернутом виде.

Шитье. На полочках и спинке отмечают середины деталей прямыми сметочными стежками. Намечают детали верха на ватин, несколькими поперечными строчками слегка натягивая верх. При желании можно прострочить несколькими вертикальными строчками.

Обрабатывают прорезные карманы с листочками следующим образом. Сначала заготавливают листочки: для большей устойчивости на изнанку нижней части намечают прокладку из бязи или ситца, стачивают поперечные срезы листочки, швы в углах подрезают, листочку вывертывают на лицевую сторону. На полочках куртки линию кармана намечают тремя линиями — одной, определяющей направление кармана и одновременно являющейся линией притачивания листочки, и двумя перпендикулярными первой, определяющими размер кармана, равный длине готовой листочки. Сметывают листочку с одной из частей подкладки кармана, складывая детали лицевыми сторонами внутрь, уравнивая срезы и выпуская края подкладки кармана за концы листочки, как указано на чертеже.

Сметанные детали примечают и притачивают с машинной закрепкой у краев листочки (листочка находится между основной деталью и подкладкой кармана). Припуски на швы отгибают в сторону листочки. Вторую часть подкладки кармана примечают, складывая ее с основной деталью лицевыми сторонами внутрь и положив ее встык





к шву притачивания листочки и первой части подкладки кармана. Притачивают на расстоянии 0,8—1 см от шва притачивания листочки (строчку заканчивают на одном уровне с концами листочки).

Основную деталь со стороны изнанки разрезают между строчками, не доводя разрез на 1 см до концов строчек, затем разрезают к концам строчек уголко, оставляя 0,1—0,2 см неразрезанными. Подкладку кармана вывертывают через полученное отверстие на изнанку куртки, концы листочки настрачивают или подшивают ручными стежками. Части подкладки складывают вместе, сметывают и стачивают, одновременно закрепляя двумя параллельными строчками уголки у их основания.

Стачивают кокетки с полочками и спинкой, швы раскладывают на обе стороны, вырезают из швов ватин и пришивают срезы редкими косыми стежками к ватину. Стачивают боковые срезы куртки и подкладки. Соединяют подкладку с курткой, одновременно втачивая молнию. Притачивают полочку ниже горловины на 1,5 см и не доходя до линии подгиба низа на 2—2,5 см.

Складывают подкладку и куртку лицевыми сторонами внутрь (срез подкладки располагают выше линии подгиба низа куртки на 1,5—2 см), прометывают и строчат по линии застежки и затем по линии низа. Излишки тканей из швов вырезают. Отгибают подкладку на изнаночную сторону куртки, закладывая небольшую складку (напуск) над линией притачивания. Пристрачивают по низу двумя строчками для продержки шнура. У конца молнии притачивают укрепляющую петлю.

Подкладку намечивают параллельно линиям пройм и горловины, отступая от них на 3—4 см.

Сметывают и стачивают плечевые швы, раскладывают их на обе стороны, вырезают ватин в швах, пришивают срезы к ватину.

Пришивают подкладку к проймам и горловине ручными сметочными стежками. Подшивают подкладку по плечевым швам. Стачивают срезы рукавов и подкладки. Соединяют рукава с подкладкой так же, как соединяли низ куртки с подкладкой. Прометывают по лицевой стороне, отступая от линии оката на 5—6 см.

Вметывают рукава в проймы, втачивают их и подшивают подкладку частыми косыми стежками.

Заготавливают капюшон. Стачивают вытачки и средние срезы на основной детали и на подкладке. Вытачки закладывают в сторону среднего шва, средний шов обрабатывают так же, как плечевые и боковые швы куртки.

Сметывают капюшон с подкладкой, складывая детали изнанкой внутрь, и, отступая от нижнего среза на 1,5—2 см, стачивают. Вывертывают капюшон на лицевую сторону, прокладывают строчку для продержки шнура.

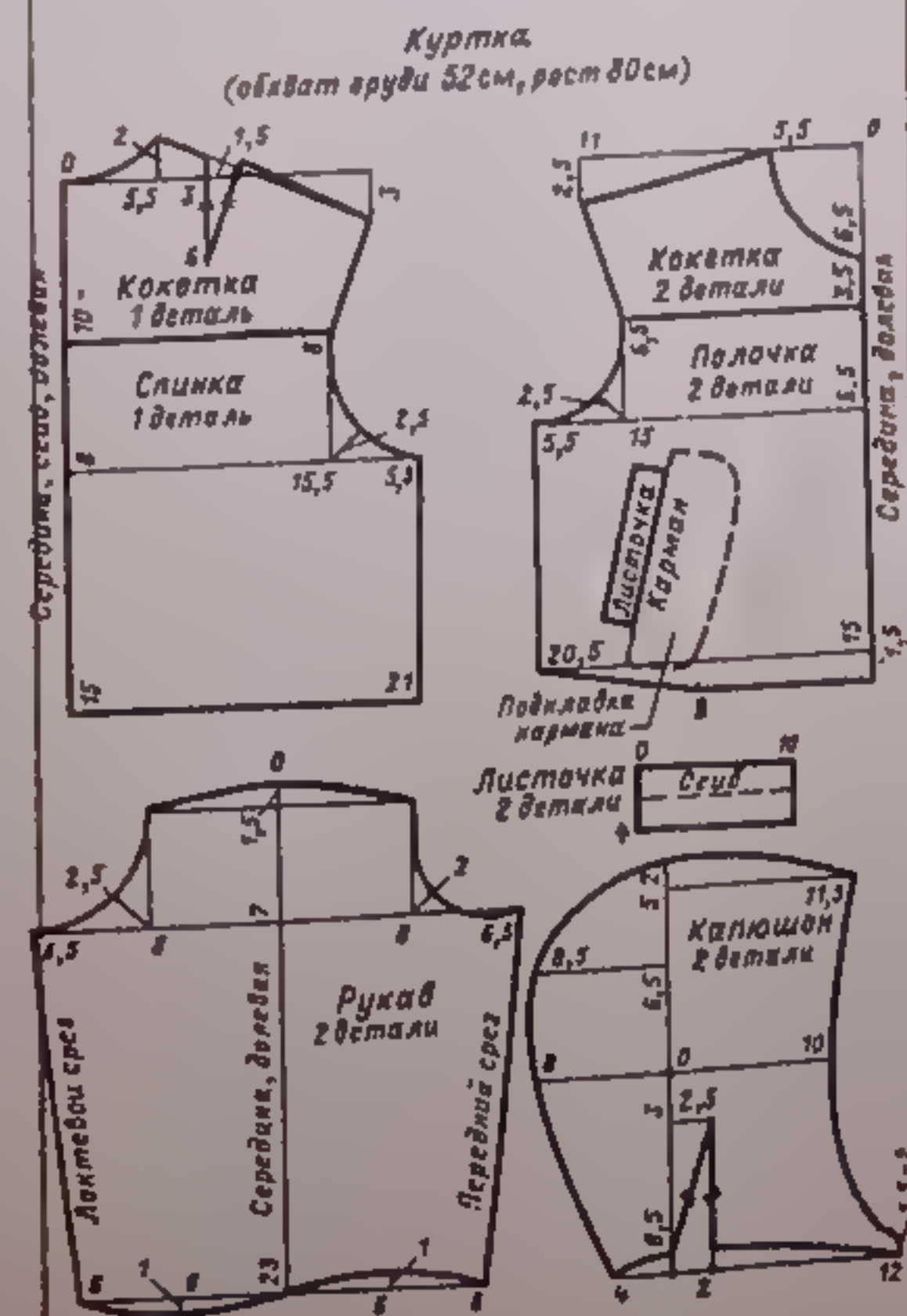
Соединяют капюшон с горловиной куртки.

Капюшон складывают с курткой лицевыми сторонами внутрь, совмещая средний шов капюшона с серединой спинки, а концы его — с серединой полочек. Вметывают капюшон в горловину (соединяя срезы только основных деталей) и втачивают его.

Припуски на швы отгибают в сторону капюшона, подгибают срез подкладки внутрь и, закрывая шов притачивания, притачивают подкладку по горловине, вкладывая вешалку посередине. По лицевой стороне куртки прокладывают строчку, отступая от шва втачивания капюшона на 0,7—1 см.

Продергивают шнур и резинку. Пришивают пуговицу.

О. УЛЬЯШЕВА



бережливым

Тепло нашего дома



Когда на дворе непогода, дует холодный ветер, метут метели, мы особенно остро начинаем понимать, что у слов «тепло домашнего очага» был когда-то отнюдь не переносный смысл.

Бережем ли мы тепло в доме? Увы, это у нас пока плохо получается. И не надо думать, что по сравнению с потерями энергии, скажем, из-за плохого состояния теплотрасс (о чем с наступлением отопительного сезона узнают из газет жители то одного, то другого города), или из-за неэкономичности мелких котельных, или из-за конструктивных недостатков систем обогрева домов, что по сравнению со всем этим расточительность каждого из нас выглядит невинной.

В том, как много значит состояние нашего собственного жилья, не так уж трудно убедиться: вспомните, насколько теплее становилось в вашей комнате, стоило лишь заклеить окна. Подсчитано, что только через неуплотненную балконную дверь тепла улетучивается столько же, сколько уходило бы через дыру в стене диаметром 20 сантиметров.

К сожалению, вместо того чтобы позаботиться об утеплении своего жилья, многие из нас предпочитают прибегать к помощи электроотопительных приборов (каминов, радиаторов, конвекторов). Это накладно для семьи, это создает дополнительные трудности для систем энергоснабжения.

А ведь совсем несложно — если взяться за работу всей семьей, обязательно вместе с детьми — сделать в преддверии зимы самое необходимое. Что именно?

Заклеить оконные рамы, предотвратить справившись со щелями; привести, если необходимо, в порядок оконные задвижки.

Окна со спаренными рамами («двойные стекла»), не имеющие форточек, не заклеивают. Конструкция предусматривает наличие в них уплотняющих прокладок. Если они износились, уложите на их место новые. Лучше всего взять для этого поролоновый шнур. Его «сажают» на бустилат, клей БФ-2 (и подобные им клеи). Прежде чем закрывать створку, дайте клею просохнуть, иначе прокладка им пропитается и потеряет упругость. Для того чтобы добиться еще большего утепления, прокладки можно наклеить и по периметру между спаренными рамами.

Не меньшее внимание и дверям. Если оставить в них щели, то может пойти насмарку весь ваш труд по утеплению окон. Особенно это почувствуется в высоких домах, где создается сильная тяга по пути «лестничная клетка — дверь — вентиляционная система». Вообще говоря, тепло можно удержать в доме, прикрыв хотя бы отчасти вентиляционные решетки, но тут должны быть пределы допустимого. В любом случае двери надо утеплять, если, конечно, они у вас не обиты с двух сторон и на них не имеются валики, плотно прикрывающие щели и не дающие гулять сквознякам.

Немало тепла — это неизбежно — уходит через пол, потолок, стены. Если пол покрыт толстым ковром, половиками, потери тепла, разумеется, уменьшатся. Но если стыки панелей строители недостаточно тщательно заделали, то бесполезно их завешивать коврами. Лучше устранить огрехи строителей при очередном ремонте.

В экономии тепла свою роль играет и то, что может показаться нам мелочами. Скажем, даже лишний слой краски на батареях центрального отопления ни к чему. Не говорим уж о том, что не надо закрывать батареи длинными шторами, тем более ставить мебель так, чтобы она препятствовала свободному движению теплого воздуха.

Два слова для тех, кто пользуется горячим водоснабжением. Не надо лить горячую воду попусту. По тому, что таким своим неразумным поведением создает излишнее напряжение для ее источника, это в конце может ударить бумерангом.

И наконец, не будем забывать, что наш дом — это не только наша квартира. Конечно, каждый, как говорится, должен заниматься своим делом, но почему бы жильцам не помочь коммунальной службе поддерживать в порядке двери в подъезде, окна на лестничных клетках? Это в общих интересах, это в интересах всех и каждого.

В. КОРАБЛЕВ,
кандидат технических наук

ПАВЕЛ КУЗНЕЦОВ

«СТРИЖКА БАРАШКОВ»

Эта картина — одна из ранних у прекрасного художника Павла Варфоломеевича Кузнецова (1878—1968) и вместе с тем одна из лучших и наиболее характерных его картин. У каждого крупного художника есть картины, а иногда — целые циклы, полнее и ярче других раскрывающие его духовную сущность, позволяющие понять, где родина его таланта. Глядя на них, мы говорим: вот настоящий такой-то... «Вот настоящий Кузнецов», — говорим мы, глядя на цикл композиций, именуемый (впрочем, не очень точно) «киргизским», или «степным». Это не значит, конечно, что другие картины Кузнецова слабее или хуже, но эти как-то глубже породнены с ним.

Прежде чем рассказать о них, окинем взглядом путь художника к своей первой вершине.

Павел Кузнецов родился в Саратове, вырос на Волге, и в данном случае это важное обстоятельство. Однако поначалу ничто не предвещало огромной роли, которую Волге (правда, не прямо, а косвенно) суждено было сыграть в искусстве Кузнецова. Или казалось, что не предвещало. Впрочем, будем придерживаться хронологического порядка.

В 1897 году Кузнецов поступил учиться в Москве в знаменитое Училище живописи, ваяния и зодчества, где занимался в мастерских у двух великолепных художников и педагогов и больших друзей, правда, совсем не похожих друг на друга: Валентина Серова и Константина Коровина. Трудно, пожалуй, определить, схватить в слове то неуловимое, что дал Кузнецову Серов; может быть, это был отпечаток особой интеллигентности, благородство живописного почерка, которым в огромной степени обладал сам Серов и который сумел передать ученику. На картинах Кузнецова нет ничего лишнего, любая деталь выдержала проверку самого взыскательного вкуса, и у истоков этого артистического благородства угадывается Серов. Что до Коровина, его влияние на ученика, тоже глубокое и благородное, было, так сказать, обычнее и проще. Сам великолепный колорист, Коровин и Кузнецова научил понимать цвет и пользоваться им со строгой щедростью. А это для живописца большая наука.

Впрочем, стоит ли повторять, что настоящий художник даже в юности есть нечто большее, чем простая сумма уроков, преподанных учителями, даже великими. Над душой и воображением Кузнецова ни Серов, ни Коровин власти не имели. Зато удивительно родным и близким казался художник-фантазер, больной, несчастный, неприз-

нанный вначале, кстати, тоже саратовский уроженец — Виктор Эльпидифорович Борисов-Мусатов, писавший призрачных женщин, несуществующие дворцы — живописные поэмы, похожие на сновидения, воспринимавший жизнь как драматическую грезу. Первая большая картина Кузнецова «Голубой фонтан» (1905) не только по настроению, но и по живописи была бы немыслима без Борисова-Мусатова. Место этого дебюта в историческом ряду русской живописи прекрасно определил академик М. В. Алпатов: «Гармония озаренных лунным сиянием нежно-голубых и лимонно-желтых тонов, тонко передающих ритм струящейся воды, и поникших веток березы: помогла художнику воссоздать драгоценное состояние душевной чуткости и достигнуть в этой картине живописного единства, которого русской живописи предшествующего времени особенно не хватало».

Однако, по правде говоря, поэзия упадка и умирания, которой пропитана живопись Борисова-Мусатова, могла захватить Кузнецова ненадолго да и не слишком глубоко. У него это была только юношеская игра в декаданс — свидетельство, что его настоящая жизнь еще и не начиналась. Борисов-Мусатов уже умер, у Кузнецова же все было впереди.

И вот после меланхолического «Голубого фонтана» Кузнецов, наверное, понял, что его настоящий путь лежит где-то в другой стороне. Может быть, вспомнил детство, Волгу. Там, за Волгой, на другом берегу располагался какой-то другой мир, неизвестный, манящий и опасный. Когда-то в древние времена оттуда приходили на Русь кочевники, принося гибель и пожары. Но это было давно — осталось смутным намеком в исторической памяти. Алпатов справедливо говорит, что после «Половецких плясок» Бородин степи — это уже прекрасный мир и фантазия. К тому же Волга была естественной границей, и, наверное, у Кузнецова осталось навсегда из детства идущее стремление заглянуть «по ту сторону», посмотреть и разведать, какие чудеса за широкой, как море, волшебной гладью.

Мы уверены, что не только сознательный интерес высококультурного художника к примитивной архаике, к жизни, которую не затронула культура, манил Кузнецова в заволжские степи, но и смутная тяга осуществить ребяческую мечту, сделать именно то, что в детстве было для него под запретом, — переплыть Волгу и затеряться в просторах степей...

Степи, освоенные живописью Кузнецова, простираются на огромном про-

странстве от Оренбурга далеко на юг. И, разумеется, тот факт, что все они — «за Волгой», имеет не географический, а, так сказать, поэтический смысл. Однако важный для Кузнецова. Поэтому важный и для нас.

Восточный, степной, «заволжский» цикл Кузнецова начинался в 1906 году картиной «Верблюды» и «Киргизка». Тут нет и намека на слегка ущербную поэтичность «Голубого фонтана». Но фантастическая сущность изображений сохранилась; эти картины — мечта, полная смысла и зоркости к деталям. Верблюды, как их написал Кузнецов, кажется, вовсе не имеют веса, зато их дикая вольная грация передана великолепно. Так и позднее, в картинах «Мираж в степи», «Вечера в степи», «Стрижка барашков» (на нашей репродукции; 1912 год, Государственный Русский музей) Кузнецов пишет почти один и тот же мотив: несколько человеческих фигур, красивые шатры кошар, тонкорунные благородные овцы, ласково льнущие к людям... Это как бы некий счастливый сон, образ покоя и образ счастья. С глубоким лирическим волнением передает Кузнецов прозрачность степной лазоревой ночи с бледным полумесяцем в небесах, чудесную прохладу, такую отрадную после раскаленного дня, и почти музыкальную гармонию. Еще раз вспомним слова Алпатова: «Озаренные золотисторанжевым вечером, фигуры выступают из лиловой дали, в которой вырисовываются очертания... кошар. В этой картине как бы раскрыта простейшая формула дружеских взаимоотношений между людьми, которую древнерусские мастера обычно передавали в библейских сценах... Борисов-Мусатов искал музыкальных ритмов в свадебных сценах. П. Кузнецов обрел их среди палаток степных кочевников».

Вовсе не нужно верить в реальность живописных степных «миражей» Кузнецова, чтобы наслаждаться ими, чтобы ощущать ток душевного покоя и мудрости, исходящий от них и способный умерять тоску и тревогу. Эпический настрой полотен художника приблизил его к классической живописи.

Таково было блестящее и счастливое начало художнической жизни Павла Кузнецова. Здесь мы не сумеем рассказать о ней. Скажем только, что много тяжелых и горьких дней выпало ему на дальнейшем пути, но энергия счастья, к которой он успел приблизиться в юности, дала ему силы с достоинством перенести невзгоды и остаться самим собой до конца.

В. АЛЕКСЕЕВ

nm





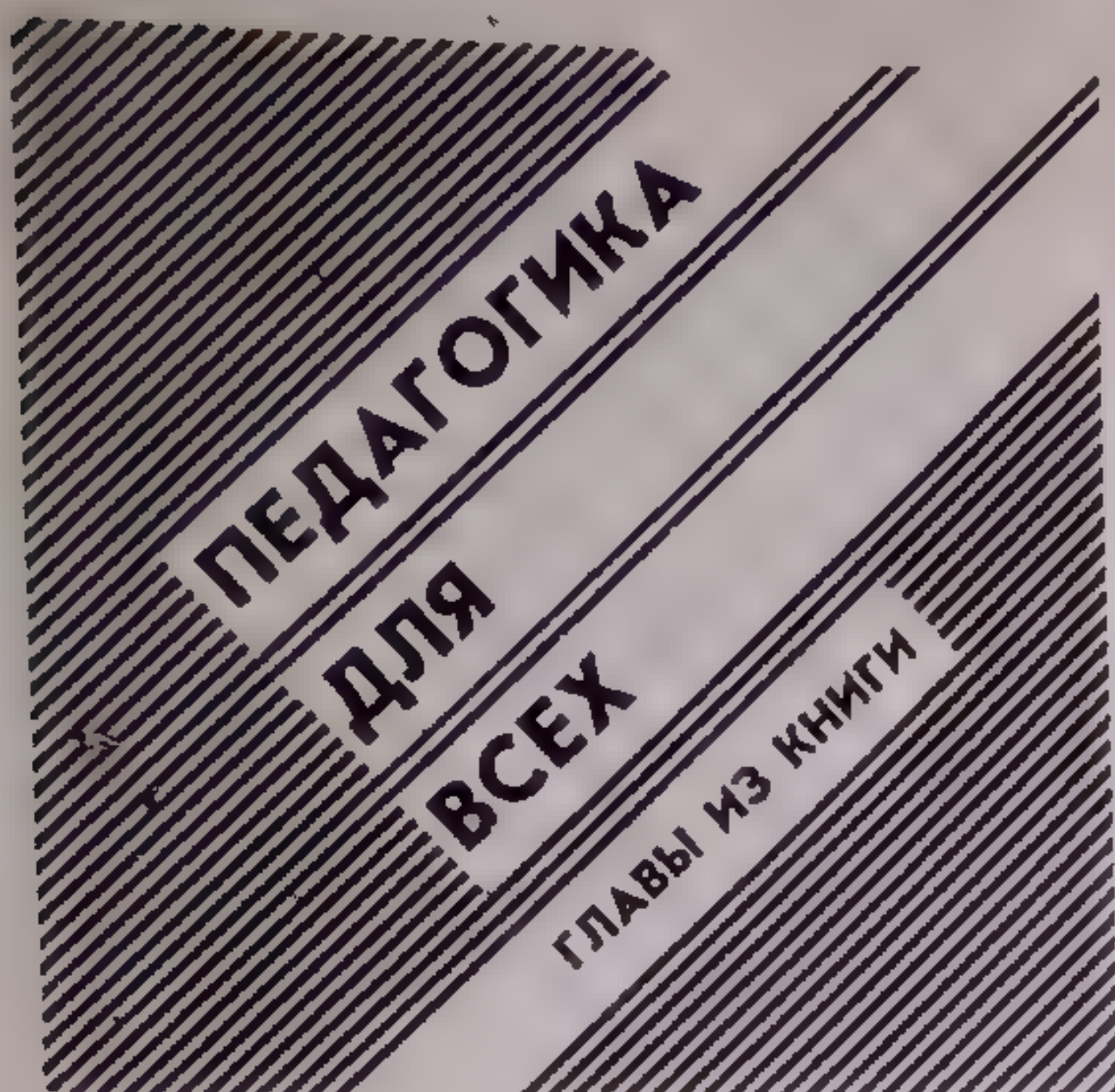
И математика, и музыка

Третий год детская музыкальная школа № 29 и 424-я средняя школа Москвы проводят эксперимент по обучению учащихся первого и второго классов одновременно по программам общеобразовательной и музыкальной школ.

— Это стало возможным, — рассказывает директор музыкальной школы Марк Ефимович Кессель, — прежде всего благодаря введению в строй нового современного трехэтажного здания с киноконцертным, оркестровым и хоровым залами, уютными учебными классами, буфетом-столовой. На разных отделениях в музыкальной школе обучаются около 400 ребят. В основном занятия проводятся во второй половине дня, после окончания уроков в обычных школах. Но около 60 мальчиков и девочек приходят сюда утром. Программа их занятий составлена так, что общеобразовательные дисциплины чередуются с музыкальными. Это имеет свои преимущества. Утомляясь на уроках математики или чтения, ребята быстро переключаются на другой вид деятельности. В результате они меньше устают, лучше усваивают программу. У них растет интерес к учебе.

Учащиеся первого и второго классов находятся в школе до 18 часов. Но их родители могут не волноваться: дети будут накормлены, отдохнут, погуляют, выполнят под наблюдением квалифицированных педагогов домашние задания как по общеобразовательным, так и по музыкальным дисциплинам.

Алексей ДИТЯКИН
Фото автора



Симон СОЛОВЕЙЧИК

Начало публикации в № 4—10 за 1987 год

ВРЕМЯ ТЕРПЕТЬ

В жизни каждого детского человека есть время, когда его терпение проверяется самым жестким образом, а он этого по большей части и не знает!

Это время, когда его ребенку два, три, четыре года, эти «ужасные дважды два» — назовем их так. Я с удивлением узнал: даже самые грамотные, интеллигентные люди уверены, что когда им становится трудно с их ребенком, то это не общее правило, а просто им такой сын достался: капризничает, буйствует и нет с ним никакого сладу. «Ужасные дважды два» — как приемный экзамен для родителей на право воспитания: выдержат, не сорвутся?

— Молодец, хороший мальчик, хорошо ест...

Бац! С силой отталкивает от себя тарелку: «Не хочу!»

— Там нельзя ходить, там машины ходят!

Раз! Вырвал руку, выбежал на шоссе, а когда его подхватили, еще и укусил и смотрит на тебя: что ты мне за это сделаешь? Ну словно нарочно испытывает наши нервы!

Кто хочет узнать подлинный характер женщины, пусть посмотрит на нее, когда она обращается с ребенком от двух до четырех лет. Есть изумительные женщины: что ни творит малыш, как ни велико возмущение окружающих, а мама не раздражается и не повышает голоса,

что-то нашептывает мальчику и как-то успокаивает его. И маленькому кажется, будто он поступает по-своему, а на самом деле он, хоть и не сразу, а уступает.

Так они вместе справляются с капризом: и мама старается, и мальчик немножко пересиливает себя.

Истинное детство, «ужасные дважды два» — решающий момент в жизни человека. Именно в эти годы складывается мир желаний и чувств, душа; именно в эти годы мы, неграмотные, и передаем ребенку все наши пороки; это время образования пороков в душе ангелоподобного ребенка.

Все понимают, что ребенок осваивает мир вещей: чашка бьется; потянешь за скатерть — на тебя сваливается целый сервиз; обмотался черным шнуром, стал лошадкой, доскал до двери — вдруг сам собою грохнулся об пол телефон. Алюминиевую кастрюльку можно надеть на голову, получится корона для сказки о Емелюшке; с хозяйственной маминной сумкой хорошо играть в магазин. Это все понятно, это все на виду.

Но мы не всегда понимаем, что точно так же осваивает ребенок и новый внутренний свой мир — мир желаний. С того момента, как он вышел из колыбели, количество предметов выросло вокруг него в 100, в 200 раз. А следовательно, появились и новые желания — их тоже вдруг стало в 200 раз больше.

Четырехлетний мальчик говорит бабушке: «Насыпь в чай сахару». Насыпала. Через мгновение: «Высыпь обратно». Бабушка колдовским движением руки «высыпает» сахар из чая, даже и не зная, как это ей удастся. «Теперь опять насыпь, насыпь, не буду пить, насыпь сахар!» Так на каждом шагу. Кажется, он научился разговаривать, чтобы произносить только два слова: «хочу» и «не хочу». Но все его новенькие желания, как правило, кажутся нам опасными, неразумными, не совпадают с нашими планами, с нашим представлением о том, каким должен быть ребенок. И нам приходится на каждом шагу останавливать ребенка, одергивать и кричать: «Нельзя, нельзя, нельзя!» С утра до вечера:

— Ты куда полез? Ну что это такое? Ну что это за безобразие? Ну сколько раз тебе говорить? Ну как же в твоём возрасте не знать слова «нельзя»?

Не понимая, что «ужасные дважды два» кончатся сами собой и что ребенок сам собою превратится во что-то другое, мы очень боимся за его будущее. Молодая мама бежит мне навстречу: «Что делать?» — «Да что такое?» — «Только спустишь сына с рук, ползет к вешалке, отыскивает ботинки и лижет подошву! Сколько я его ни била, сколько ни говорила «нельзя», ничего не помогает! Что делать, что из него вырастет?» И когда говоришь, что надо убрать ботинки, мама очень разочарована. Ну что это за педагогика?

11-84.

Мама слышала, что дети должны знать слово «нельзя». И она воспитывает послушание именно в ту пору, когда сама природа требует от ребенка самостоятельности, неподчинения, отрицания, разрушения, — он строит свой внутренний мир из обломков наших чашек и обрывков наших нервов. Но храбрая мама все готова сломать: и характер, и природу. Шлепнула, дернула за руку, прошипела «я кому говорю» и вылила на голову ребенка целый ушат всевозможных «а то»:

— А то мама уйдет!

— А то больше тебя с собой не возьму!

— А то милиционеру отдам (волку, медведю, колдуну)!

— А то смотри мне!

Война, большая война с маленьким человеком! Младенец знал одно оружие против нас — плач; он пользовался им бессовестно, он вымогал уступки, чувствуя, что мы его плача боимся. Теперь плач на нас не действует. Что ж, малыш перевооружается, вырабатывает более изощренные способы борьбы: каприз, дерзость, настырность и особенно хитрость. Как умело воспитываем мы хитрость ребенка! Пока психологи измеряют умственное развитие ребенка по умению различать квадраты и кружки, ребенок становится мастером хитрости, с которым он скрывает свои проказы, хоть и не умеет отличать кружка от квадрата. Если бы это умение нужно было ему для своих делишек, он научился бы различать геометрические фигуры в полгода! Сначала развивается наивная хитрость, потом ловкая, потом коварная, а потом и злобная хитрость — в зависимости от тяжести репрессий, которые обрушиваются на ребенка. Мы думаем, что учим его слову «нельзя», а на самом деле мы постоянно учим его: «Нельзя, чтобы мама видела».

И всего-то ребенку в его «ужасные дважды два» нужно немножко внимания от нас, немножко движения — для себя и много, очень много терпения от всех взрослых. Терпения — и понимания, что не будет так всегда, что скоро все пройдет!

Что бы ребенок ни вытворял, это почти всегда попытка привлечь к себе внимание. Ему надо, чтобы с ним занимались, чтобы его замечали, чтобы с ним общались. На секунду отвлекитесь от него за столом — тут же что-нибудь натворит. Не потому, что проказник, а — не отвлекайся, не забывай про меня, я есть. Ребенок вынужден каждую минуту своего существования напоминать нам о себе: я есть, есть, есть, не живите так, будто меня нет с вами, — я есть, я живой, меня нельзя сбрасывать со счетов, меня нельзя забывать.

Гуляют трое: папа, мама и ребенок. У папы с мамой интересный для них разговор, но маленький не даст им поговорить. Он не может участвовать в разгово-

но и не может быть третьим лишним. А из многих ли из нас хватило бы воображения не обидеться, а тихо посидеть в сторонке, если бы мы почувствовали себя лишними в присутствии каких-то других людей?

...Играли с мамой, все было хорошо. Вдруг звонки в дверь или по телефону — соседка или приятельница. И сразу: «Отойди, не мешай, дай мне поговорить».

Почему соседке — внимание, телефону — внимание, а ему лишь крохи, остатки, обидки мамино внимания? Он не хочет быть последним человеком. Он требует точно такого же уважения, какое проявляет на его глазах мама в отношениях с другими людьми. Она никому не говорит: «Отойди, не мешай, не путайся под ногами», — только ему. А почему? За что?

Если мы не можем дать ребенку достаточно внимания, то пойдем хотя бы, что ребенок ни в чем не виноват, когда требует его, и не за что бранить и шлепать. Не можем заниматься с ним весь день напролет, что ж, не страшно, но научимся полностью сосредоточиваться на мальчике или на девочке в те минуты, когда мы с ними общаемся. Мы устаем от детей не потому, что они надоедливы, а потому, что мы общаемся с ними вполсилы, вполдуши. Мы читаем им сказку, а сами думаем о другом, мы играем с ними, а сами ждем, пока кончится время игры...

Я знал отца, очень занятого и мало бывающего дома человека. Он поставил себе за правило: полчаса в день на дочку, но он готовился к этим получасовым встречам, придумывал игры, песенки, задачки, он полностью отдавал девочке полчаса в день. И ведь это дорожке для воспитания, чем целый день полувнимательного, необязательного, случайного, рассеянного общения, которое оскорбляет ребенка и побуждает к шалостям и проказам.

Такая же неукротимая и не подлежущая укрощению потребность маленького ребенка — в движении. Да, он может сидеть и слушать сказку, потому что в сказке движение, перемещение, борьба, победа. Но не долго удержишь его на месте. Ему надо двигаться, бегать, прыгать, лазать и перелезать. Известные наши педагоги Б. Никитин и В. Скрипалев изобрели домашний гимнастический комплекс для маленьких детей: лестница, кольца, канаты, горка — и все это на двух квадратных метрах. Подобные снаряды были известны и раньше, но изобретатели, специально изучая движения и игры детей, поняли, что ребенок не может заниматься на снарядах, как взрослый; ему надо двигаться, лазать, перелезать со снаряда на снаряд, с каната на кольца, с колец на веревочную лесенку, с лесенки на канат.

Начните разучивать с трехлетним песенку — ему скоро наскучит. Размахивайте руками, будто дирижируете, и мальчик начнет размахивать руками и выучит песенку. Он любит петь, но маршируя, а не сидя. Движение — это его язык. Для него что сказать, что побегать — одно и то же. И это надолго! Вот восьмилетняя девочка подбежала



Фото Л. Селгейленко

к маме и просит разрешения пойти поиграть с подружкой. Но она не стоит перед мамой, она прыгает, как мячик, она и минуты постоять спокойно не может, ее словно распирает изнутри. Сказать ей: «Стой спокойно, когда разговариваешь со старшими»? А зачем? Что страшного, если прыгает? Разве будет она всю жизнь так прыгать?

У маленького море энергии. Дайте ему волю поиграть в лошадки, он троих взрослых загонит, им и не отдышаться. Но он же не виноват в том, что мы такие усталые, слабые, вымотанные. Мы хотим покоя, но и он тоже хочет. Наш покой — замри. Его покой — побежали!

Мама сердится:

— Разве ты не видишь, что я устала?

Но он не понимает этого слова, для него усталость — это способ вымогательства. «Я устал, возьми меня на ручки...»

Мы не в состоянии состязаться с трехлетним, и приходится хитрить. Играешь в лошадки — изобрази себе роль столба, и пусть он, жеребенок, вокруг тебя бегаёт, ему все равно, лишь бы ты играл с ним.

Физически ребенок долго не устает, но он гораздо быстрее нас устает эмоционально. У детей огромный запас физической энергии и мизерный ресурс энергии эмоциональной. Он устает, но не телом, а душой, чувствами, и тут же начинает капризничать, поступать наперекор, все разрушать. Самый опасный момент: мальчик устал, а мы этого не понимаем. Он ведет себя дурно — мы огорчаемся, корим его, связь с ним ослабевает. В эту минуту ребенок становится агрессивным. Он закатывает глаза, что-то бормочет, он чуть ли не в истерике. Только опыт и любовь к ребенку научат нас улавливать перепады в энергии, и мы скоро поймем, что в эти минуты бесполезно требовать от него что-нибудь или обижаться на него.

Трудное время! Идеи уже есть, а взрослого разума еще нет, и договориться с ребенком, уговорить почти невозможно. Остается одно: увлекать, привлекать, завлекать, хитрить.

«Ужасные дважды два» — возраст, когда больше всего боятся избаловать ребенка, когда больше всего думают о том, что из него выйдет. Но ребенок капризничает и растет избалованным не потому, что его балуют, а потому, что его балуют с оглядкой, балуют со страхом избаловать. «Хочу яблоко!» — «Нет, нельзя...» — «Хочу яблоко!» — «Нельзя, ты уже съел!» — «Хочу яблоко!» — «Замолчи, кому сказала!» — «Хочу яблоко!» — «Да на тебе яблоко!» Первая идея медицинская: нельзя подряд три яблока. Но удержаться на этой идее могут немногие, и в результате: «На, только отстань». Если у нас не хватает силы характера отказывать ребенку в его просьбах, будем хотя бы настолько добры, чтобы сразу соглашаться с ним, не заставляя его вынуждать нас идти на уступки.

Приведу целиком заметку из газеты «Правда»:

«Канцелярия премьер-министра Японии подготовила доклад о сравнительном изучении поведения детей шести стран: Англии, Франции, США, Таиланда, Южной Кореи и Японии. Опрашивали детей в возрасте 10—15 лет и их матерей. Выяснилось, что японские дети самые балованные и непослушные. Лишь 27 % из них заявили, что подчиняются родителям, в то время как в других странах «индекс послушания» составляет 60—80 %».

Не удивительно ли? В стране, которая на весь мир славится дисциплиной труда, дисциплиной семейных отношений, уважением к старшим — самый высокий индекс непослушания среди детей! Подумаем над этим парадоксом. Отчего самые балованные в мире дети вырастают самыми дисциплинированными работниками в мире? Да оттого, что балованные дети видят вокруг себя очень дисциплинированных взрослых. Вырастая, дети естественно входят в их круг и также начинают ценить дисциплину.

Мы дергаем детей лишь потому, что сами мы, взрослые, недостаточно дисциплинированы. Чем слабее наш собственный пример, тем сильнее наши педагогические меры — и тем бессильнее они. Мы пытаемся мерами заменить пример, а это невозможно. Но, как и в других случаях, постараемся понять эту механику, чтобы избавить себя от лишних травм, а детей от лишних стрессов.

Сегодня у ребенка «трудные дважды два», сегодня он рушит дом, сегодня он бьет чашки, стаскивает скатерть со стола, сломал дорогой магнитофон, сломал проигрыватель, все в доме погромил. Но не забудем, что очень скоро ему предстоит выйти из дому, во двор, к сверстникам, где не будет ни папы, ни мамы. И если нам сейчас не хватит терпения, если мы станем ломать его характер, если нам удастся превратить его в забитое, хитрое существо, то что с ним будет, когда он выйдет во двор, если у него нет опыта победы, если родители никогда ни в чем ему не уступили?

И еще время терпеть — когда у детей наступает подростковый возраст. Беда этих лет в том, что они трудны не только для взрослых, но и для ребят. Детство — как здоровье, отрочество — как болезнь. Подростки и физически больны: идет перестройка организма, учащается сердцебиение, многих мучают головные боли. Подростки больны и душевно — подавленное состояние, без видимых причин и без причин возбуждение. У каждого из нас есть год или два, о которых мы ничего не помним, словно и не жили в это время. Плохо помним учителей, почти не помним товарищей — беспамятство.

Судить о том, каким будет человек, по его отрочеству, укорять: «Что из тебя вырастет» — совершеннейшая нелепость. Это все равно что стоять у постели больного корью и сокрушаться: «Как же ты будешь жить с такой температурой?»

Что из отроческого котла выйдет? Какой принц-красавец? Какая принцесса?

Подросток — гипертрофированное детское «я сам». Я сам все знаю, я сам все сделаю, я лучше знаю, что мне надо, что не надо, я сам, сам, сам! Со временем это пройдет. Это кончится так же внезапно, как и началось, но пережить, но вытерпеть всезнайство и заносчивость подростка взрослым очень трудно. Кажется, что самомнение подростка не знает границ. Станешь спорить — он раздражается, сердится, бросает недовольные взгляды. Что поделать, и взрослые капризничают, когда больны, но на них за это не сердятся. Испытание на любовь и верность! Так легко в это время разочароваться в сыне, как трудно представить себе, что это пройдет само собой, так хочется немедленно что-то предпринять, ответить грубостью на дерзость и обидой на обиду! Мы тебе не нужны? Ладно, и ты нам не нужен!

А мы нужны подростку еще больше, чем младенцу. Мир шатается в его глазах, открытие следует за открытием, новый напор необъяснимых, неясных, непонятных желаний: чего-то хочется, а чего? Новый прилив возможностей, и не совсем ясно, что можно, а что нельзя. Подросток точно в таком же положении, как и мальчик, только что вышедший из колыбели.

Все меняется в глазах подростка, но одно должно остаться непоколебимым: уверенность в родительской любви и поддержке. Да, он выглядит неблагоприятно, он разрушает отношения с родителями прямо с какой-то жестокостью: «Ну и пусть, пусть мне будет хуже», — но ему нужен дом, как гавань, как бухта или как берлога, в которой мог бы укрыться.

Дом — защита, дом — укрытие. Школа, двор, улица, сверстники — все для него фронт. Что же мы делаем, когда лишаем подростка и этого единственного укрытия? Когда гоним его упреками и выговорами: «Где шатался? Почему уроки не выучил? До каких пор, долго это будет продолжаться?» Хватает он шапку — и на улицу. Посмотрите на уличных подростков, сбивающихся в стайки,

это же все гонимые. Если бы и вовсе выгнали из дому, им было бы легче. Но их гонят постоянно, упорно, настойчиво, их попрекают, чем могут: «Мы тебя кормим, одеваем, а ты? Мы тебе жизнь отдаем, а ты? Ребята в твоём возрасте вон что построили, а ты? Такой большой вырос, а ума нет!» И в газетах скрытые попреки: Гайдар в шестнадцать лет полком командовал, Мендельсон в восемнадцать симфонию написал («а ты?»)...

Подросток — замечательный объект для воспитания, он все делает не так, и уж мы даем себе волю. Но дайте ему полк — он будет командовать. И при чем тут Мендельсон, что ему Мендельсон? Вместо того чтобы создавать условия, при которых болезнь переходного возраста могла бы пройти без осложнений, мы еще больше осложняем ее. Подросток бежит из дому, рвется к сверстникам, но в действительности ему нужен дом. Не крыша над головой, а душевное убежище, где все видят его трудности, его ошибки, его глупости и все-таки принимают его, причем принимают как здорового, а не как больного.

Он «больной», если ждать от него идеального поведения, но подросток меньше всего похож на идеал! Да и мы перестаем выглядеть в его глазах идеальными людьми, и даже в лучших семьях, когда ребенку исполняется лет одиннадцать, он словно увольняет родителей с должности кумиров. Какой удар по самолюбию родителей! Кажется, что все пропало, что все прежние труды пошли прахом. Ребенка кто-то испортил! «Его будто подменили!»

Старого учителя из города Электростали попросили составить список трудных подростков для милиции. Он ответил, что списка составить не может, потому что у него все трудные, весь класс. Легких подростков не бывает.

Но, конечно, есть и в самом деле очень трудные ребята — те, которые совершенно не верят взрослым, не слышат их и не понимают. Их может спасти только тот, кто завоеует их доверие, постепенно установит отношения, сумеет спустить слишком туго натянутый повод. За них страшно. Они шатаются неизвестно где, неизвестно с кем, поздно приходят домой, и хоть убей их — все остается по-прежнему. Они уверены, что с ними ничего не случится, мы со своими страхами только мешаем им жить.

Мы все боимся курения подростков. Если для подростка дом — действительно дом, то чаще всего он не курит. Если же он дом потерял и всей душой на улице, то курение полностью зависит от окружения, в которое попал он, но это окружение мы изменить не можем. Если улица победила, то сохраним хоть остатки привязанности и не будем ссориться с сыном, сохраним контакт с ним, общий язык.

Подросток живет для людей, он тянется к возвышенному, ему нужна не конкретная справедливость, а высшая, его мучит не только то, почему он плохой (это его часто и не мучит), а почему люди бывают дурными. Его дух рвется вверх, ему тесно в домашнем

кругу, среди домашних будничных разговоров. Чаще всего, когда подростки жалуются на своих родителей, то главный пункт их обвинения не в том, что они плохие люди, нет, хорошие и работают хорошо, и хорошо относятся к детям. Но о чем они говорят — вот что у подростка вызывает тоску! Отчего такие скучные, однообразные разговоры, такие узкие интересы, такие бедные отношения? Вот что тяготит подростка и заставляет его бежать из дому, отдаляться от родителей. Особенно тяжело подростку, когда в ответ на робкие свои духовные порывы и запросы он слышит: «Сходил бы лучше в магазин, вымыл бы полы...»

Да, он не любит мелочей жизни, наш выросший ребенок, он бежит от них, он живет теперь в другом измерении. Придет время, он научится соединять высокое с будничным, но это нелегко дается человеку, это один из самых мучительных вопросов жизни, и, если мы будем преждевременно осаждать подростка, говорить ему: «Не заносись», мы можем нечаянно погасить жар души и превратить нашего ребенка в молодого расчетливого практика, который ни во что не верит и ничто не ценит. И вновь мы станем удивляться: откуда, отчего?

В утешение можно сказать, что подростковые годы не все время такие уж трудные, есть и перерывы, словно природа дает нам возможность отдышаться и постепенно привыкнуть к переменам в детях.

В десять лет ребенок почти ангел; в одиннадцать лет он вдруг начинает отдаляться от родителей, его поведение резко изменяется, он некрасиво смеется, гримасничает, вытворяет невесть что. В двенадцать лет он становится энергичным, активным, веселым. Двенадцатилетние подростки могут доставить много радости родителям. В тринадцать лет подросток опять замыкается, уходит в свою комнату, хлопает дверью, сердито или даже грубо отвечает старшим, высказывает полное презрение к ним, а в четырнадцать снова наступает благополучный период. Дружить с четырнадцатилетним — чистое наслаждение. Гайдаровскому Тимуру было четырнадцать лет. В пятнадцать подросток не так уверен в себе, кажется стеснительным, подозрительным, неловким, он страдает, у него мировая скорбь. И от сознания, что он никчемный человек, хуже всех, от этих своих страданий он бывает и грубым, и дерзким, и бестактным. В шестнадцать лет, если все было хорошо, если хватило у родителей терпения и не наделали они ошибок, не оттолкнули подростка от себя, сумели принять его таким, какой он есть, показали, что любят его всякого, всё вынесли — в шестнадцать наступает в доме долгожданный мир.

Юрий ОЛЕЩУК

ЧТОБЫ БЕЗ ПОТЕРЬ...

Бывает вот такая проблема — ребенок оказывается менее способным, чем многие сверстники. Я не веду речь о случаях явной заторможенности, неразвитости — это иное, это уже патология. Нет, просто, выражаясь языком школьных отметок, «троечник» — вот кто имеется в виду.

Ну что ж, троечник так троечник. Все-таки дети бывают. А между тем тут, по моему, серьезная воспитательная, родительская проблема. И даже не одна.

Прежде всего есть папы и мамы, которые эту ситуацию воспринимают болезненно. Сначала долгое время отказываются взглянуть факту в лицо. Упорствуют в надежде, что все-таки их чадо — способное, только вот что-то мешает другим это заметить... Иногда желание видеть ребенка обязательно способным переходит все границы, доводит родителей до абсурдных утверждений, до конфликтов с теми, кто причастен к воспитанию ребенка (учителя, воспитатели в детском саду). Какие только оправдательные измышления! не идут подчас в ход! И «затирают» ребенка, и «не дают высказаться», и «несправедливы», и «вообще этого не может быть, мы его лучше знаем, чем вы».

До сих пор помню анекдотическое поведение одной мамы в нашем дворе. Мальчишки зимой играли в хоккей — без коньков, по накатанному снегу гоняли шайбу. Сынишка этой мамы участвовал тоже, но играл слабенко. Невооруженным глазом было видно почему — неповоротлив, медлителен. Соответственно — получал порцию окриков от товарищей. Мама прямо из себя выходила: «Они специально его оббегают (именно такое слово изобрела — это я точно запомнил), чтобы из игры исключить!» В конце концов эта не желавшая видеть своего сынишку таким, как он есть, мама даже попыталась вообще прекратить игру, разогнать ребят. А когда не удалось, стала тащить его прочь.

Ей-богу, меньше всего мне хотелось бы потешаться над такими вот ослепленными родителями. Только тот, кто сам не был родителем, может счесть такие вещи забавными эпизодами, и только. Нет, тут серьезная драма. Неподдельная. Кому же хочется видеть, что его ребенок слабее, неспособнее других? Чье родительское сердце при этом не сожмется? Кого не потянет цепляться подольше за надежду, что все это не так? Тот, кто всего этого не ощущает, тот просто мало любит свое чадо. Ведь все мы желаем или, во всяком случае, должны желать своим детям хорошей, счастливой жизни. А признаком того, что такая жизнь у них состоится, многие родители считают как раз способности детей. И чем больше их — тем лучше.

Нет способностей — родительская

скорбь. Но бывает, малые способности ребенка влекут за собой следствия и похуже. Причем уже не для родителей, а для него самого.

Вот ведь какая напасть... Почему мы — ну, не все, но и не так уж мало таких нас — больше любим способных, чем неспособных? Одаренных, чем неодаренных? В том числе и среди собственных детей... Ну, если это преувеличением покажется — больше любим, то, во всяком случае, больше нравятся они нам. Больше притягивают. Больше интересуют. Ведь по справедливости-то должно бы быть как раз наоборот. Способному от природы дано больше — чего же его еще дополнительно вознаграждать? Неспособный получил меньше — зачем же еще что-то у него отнимать? С настоящей человечностью такое распределение симпатий ничего общего не имеет. Наоборот, противоречит ей. Нет в этом распределении ни гуманности, ни доброты, ни сочувствия. Есть — в скрытом виде — преклонение перед удачливостью, успехом, силой. Жестокое это чувство, между прочим.

Правда, слава богу, и противоположных случаев много — когда именно среднеспособный ребенок вызывает повышенную любовь, сочувствие. Но «потускнение» встречается. Разочарованность эдакая.

Такая реакция, кстати, многое говорит о самих родителях. О том, как сильно в их отношении к ребенку, в самом восприятии его — тщеславие. Стремление через детей самоутвердиться. Показать всем прочим, какие, стало быть, и мы — не совсем обыкновенные. А если такого не получается, нет для этого должных качеств у ребенка, в его адрес направляется некоторое разочарование. Высказанные прямо, или обиняками, единожды или не раз — но такие родительские «послания» он получает. Кажется мне, что папы здесь заметнее высказываются. У мам чистая, безотносительная к качествам ребенка любовь сильнее, прочнее. У мужчин как-то меньше ее. Более чувствительны они к данным ребенка.

И еще сквернее бывает. Когда черствые родители и вовсе не стесняются попрекать свое чадо тем, что оно не умеет так, как другие, «не тянет» и т. п. Совсем недавно в троллейбусе слышал от бабушки в адрес внука — правда, на всем облике бабушки так и написано было, какая она злюка, — что «вот дурной какой уродился, ничего не умеет — ни учиться, ни вести себя, недоросль настоящий». И больно было видеть, как прибито снес эти жестокие слова мальчик — видно, уже не в первый раз слышал и уже сам в это уныло поверил.

А между тем малоспособный ребенок нуждается в большой родительской

помощи. Остро нуждается. Ну, во-первых, потому, что ему тяжело приходится. Думаете, он не видит, что слабее многих? О, как отлично дети все это замечают! Они — я в этом убежден — сопоставлениями, кто что может, кто не может, кто лучше может, кто хуже, занимаются больше, чем взрослые. Соревновательность — одна из важнейших, если не важнейшая черта детского поведения (отсюда и ужасно распространенная среди детей хвастливость чем угодно; ведь что-то иметь, чего нет у других, или что-то уметь, чего другие не умеют, — это победа в соревновании). У взрослых соревновательность тоже, конечно, есть. И еще какая подчас! Но у многих она все же не так остра и неукротима, как у детей. Потому что многие уже поняли, что им по силам, что нет, и успокоились. Дети же этой истины еще не постигли, и оттого жажда соревнования и сама соревновательность у них сильнее, острее.

Так вот, понятно, как в таких условиях страдает «середнячок». Такие дети уже с ранних лет научаются самолюбиво таить в себе свои бесчисленные поражения. Но внутренней печали от этого, наверное, только прибавляется. И уже из элементарного чувства сострадания к такому ребенку нужно относиться как можно внимательнее, ласковее, сочувственнее. Ведь дело имеем со страдальцем, скрытым страдальцем...

Да и не только по этой причине надо быть особо внимательным. Еще очень важная есть. Дело в том, что малоспособные — это весьма часто вовсе не малоспособные. Что-то иное, а не пониженные способности приводят к тому, что они такими выглядят. Вот ведь в чем штука! И стало быть, святая обязанность родителей — поломать голову над тем, что же происходит с их дочкой или сыном, и попытаться что-то предпринять, чтобы освободить заторможенные способности.

Я никак не могу похвастаться тем, что имел дело в своей жизни со многими детьми. И те виды «ложной неспособности», которые наблюдал, это еще, разумеется, не все виды. Но все-таки четыре разновидности, как мне кажется, уловил.

Первая. Ребенок слишком тушется, особенно если к тому, что он делает, привлечено внимание окружающих. Он полон страха, что покажет себя плохо, а раз ошибившись, совсем падает духом (а есть ведь и совершенно иные: на людях только загораются, ошибка, неудача им — как с гуся вода; совсем иной характер, иная психика...). Вникнуть в ход дела, уловить, что у неудач есть причины, вполне преодолимые, он не умеет. Он видит только, что конечный результат не получается. И начинает считать себя «слабаком». И потому на те поприща, где терпит неудачи, вступает все неохотнее. А чего ему, действительно, рваться туда, где одни неприятности? И перед нами по внешней видимости — неспособный.

Второй вариант. Ребенок наделен чрезмерным, очень ранимым самолюбием. Такое еще ничего, если данные сильные;

тогда и травм от неудач немного, да и самолюбие подхлестывает выкладываться изо всех сил. Но если большое самолюбие выпало тому, у кого возможности обычные, вот тут-то и начинается. Хочет блистать, а не получается, жаждет ходить в первых, а не выходит. Начинаются тяжелые переживания. Пробуждается опять-таки сила отталкивания от сфер деятельности, где приходится переносить все это. И в итоге опять перед нами маленький человек, который «не тянет».

Третий случай — наиболее загадочный из всех. Какая-то инертность без видимых корней и причин. Эпизодами, вспышками такое дитя показывает нам, что в общем-то все в порядке: справиться со многими делами может не хуже других. Но в норму поведения это у него никак не превращается.

Я видел двух таких детей и так и не сумел понять, какой внутренний механизм действует здесь. Поэтому располагаю лишь догадками. Есть такая инертность — это то же сильно запрятанное чрезмерное самолюбие. Есть и другая: возможно, тут тот случай, когда человек почему-то лишен жажды самоутверждения. Не испытывает потребности показывать себя хорошо. И среди взрослых такие не редкость. И наконец, третья догадка, опять-таки подсказанная знакомством с взрослыми. Не исключено, что кое-кто из инертных — это потенциально даровитые дети, но еще не нашедшие себя. У одаренного ведь бывает так: дело, к которому призван, интересует его до самозабвения, а все остальное — одна доюка. И вот если не найдет такой незаурядный ребенок ни одного взрослого судьбой определенного занятия, живет как сонная муха. Знаем таких людей в любом возрасте — вышли на предназначенную им жизненную тропу и потерянно, неудачно, безаппетитно бредут по каким-то иным.

И четвертая разновидность «малоспособного» — это попросту быстро устающий ребенок. Есть дети, которые, резво начав что-то — занятия, игры, даже разговоры, — затем вскоре выдыхаются. Наверное, тип нервной системы тут повинен. Не могут нервы поддерживать постоянное напряжение, мобилизованность, требующиеся для почти любых занятий.

Вот четыре причины. Вместе с тем не могу отделаться от интуитивного подозрения, что их больше. А главное, что практически все малоспособные дети, за исключением патологических случаев, — не малоспособные. Тут что-то еще под видом малоспособности. Ничем не могу доказать эту убежденность, но остаюсь при ней прочно. Нет, я не утверждаю, что все — высокоспособные, одаренные. Но вполне нормальны, если исходить из обычных житейских требований, все или почти все. И возможно, настанет время, когда механизм торможения способностей будет диагностироваться специалистами вполне точно и с помощью какой-то методики преодолеваться.

На уровне же домашней педагогики можно, по-моему, делать следующее. Если ребенок из числа тушующихся — тут способ действий прост. Его надо постоянно ободрять — это раз; и ни в коем случае ни прямо, ни косвенно не давать понять, что он уступает другим, — это два. Такой

ребенок впечатлителен, внушаем, и этим-то и надо пользоваться. Следует говорить ему в тех случаях, когда он с чем-то справился удачно (а он же не всегда терпит неудачу), что молодец он, здорово получилось, в этом он посильнее других. Можно и отыскать ему такое занятие, где он хорошо себя проявит — неважно какое, хоть посуду мыть, — и тоже хвалить.

А вот лобовых ободрительных разговоров «чего робеешь, ты же не хуже других» — не надо совсем. Сам я был тушующимся в детстве и знаю, что подобные прямолинейные увещания действуют противоположно. Из них сознание выхватывает именно то, что «я робею», да вдобавок стыдно становится, что другие это видят, знают.

Что же касается неудач тушующегося, то старайтесь смягчать то тяжкое впечатление, которые они на него производят.

Тут должна пойти в ход родительская изобретательность. Цель приемов должна быть такая: убедить, что эти неудачи вызываются совсем не неспособностью, неумением, скованностью, а суть самое обычное дело, массе людей присущее. Ну вот, скажем, не идет физика у дочки. Или не может сынишка быстро бегать. Почему бы не говорить (а тут, по-моему, вполне можно и приврать во спасение): «А ты знаешь, когда я в школе учился, так у меня по физике столько двоек было!» Или: «И я в детстве, представь себе, бегал плохо. Ну и что? И мама вон тоже чуть ли не последнее место в классе занимала». Такой разговор — бальзам на душу тушующегося. Он сразу чувствует, что вовсе он не один плохой, он не хуже других. А оттого и уверенности в нем прибавляется. И не стоит опасаться, что похвалы или приукрашивания неудач будут иметь то воздействие,

Фото В. Щеколдина



что ребенок зазнается, заленится. Вряд ли. Надо ведь понимать, с каким ребенком имеем дело! Он же изголодался, страдался по успехам, по самоутверждению. И если у него в результате ваших ободрений дело лучше пойдет, это ему только праздником будет.

Совсем иное дело, если облик неспособности принимает чрезмерное самолюбие. Тут надо стараться спокойно урезонивать ребенка в том духе, что вовсе не обязательно быть первым, что в школе четверка — тоже вполне неплохая отметка и т. д. В общем, надо пытаться избавить такого ребенка от непосильного и сокрушающего его самого максимализма. Можно, по-моему, успокаивать это мучительное самолюбие и ссылками на то, что многие выдающиеся люди в детстве показывали себя не выдающимися.

И еще одно: чрезмерно самолюбивые дети нередко плохо сходятся со сверстниками. Понятно почему: они автоматически недооценивают других, искренне считая их глупыми, неспособными — в общем не чета себе. Вот в разговоре с ними и надо время от времени — не назойливо и подчеркнуто, а как бы мимоходом — выражать уважение к уму кого-то из других детей, удивляться, как кто-то из них хорошо сделал то-то и то-то. Короче — раскрывать глаза самолюбивому на то, что его окружают вовсе не глупые и не способные, а вполне заслуживающие уважения, интересные, умные дети. Если постепенно таким образом настроить самолюбивого ребенка на более уважительное отношение к сверстникам, то и «контактировать» ему с ними станет легче.

Что касается «малоспособных» из-за инертности, то тут я пасую. Не понимая точно источников инертности, нельзя и ничего предпринять. Единственное, что можно, наверное, сделать, это в меру возможностей искать то занятие, которым инертный все-таки увлечется. Как-то пытаться его расшевелить, зажечь, что ли. Насильно заинтересовать — это безнадежное дело. Уговорить, заставить — тоже. Нужно именно такое занятие, чтобы инертный сам увлекся. Я знал одну маму, которая вот так и искала, но ничего не могла найти. Как была дочка какой-то сонно-безразличной, так и оставалась (до крайностей дело доходило: живя во дворе, где была ее школа, хронически опаздывала на уроки). А потом нашлось кое-что — очень ей понравилась верховая езда, стала заниматься. Не скажу, чтобы после этого она сильно преобразилась, но общий тонус повысился, несколько подтянулась, стала даже в движениях собраннее, активнее.

Если же впечатление слабых способностей создается из-за быстрого устания или быстрого выключения внимания, то такому ребенку надо терпеливо помогать изживать это качество (оно вполне преодолимо тренировкой). Только ни в коем случае не «помогать» требованиями, разнотами, приказами не отрываться от дела и т. д. Не надо также «давить примерами»: вот другие могут, а ты не можешь... Все это малополезно, а скорее, даже вредно, ведь ребенок не может так, «как все». Пусть хотя бы действует в том ритме, в каком может. Сами занятия, общение с другими детьми, игры, чтение

и т. д. будут мало-помалу вытренировывать в нем ту выносливость, в какой отказала природа. Пусть это будет медленно, пусть ребенок будет отставать какое-то время — и немалое — от других детей. Но иного пути нет.

Ну, а теперь самый важный, как мне представляется, разговор. Если все-таки «середнячок», несмотря ни на что, так и остается «середнячком»? И не хватает сил, выдержки, изобретательности постоянно воздействовать на него? Если жизнь сводит отношения с детьми просто к общению? Как тут быть? Махнуть рукой, рассуждая: ничего не поделаешь?

А что, в этой примиренности есть немало здравого смысла... Только она должна опираться не на безразличный фатализм, а на ясное понимание, что для уныния нет оснований. Ведь что особенно беспокоит родителей в среднеспособном, малоспособном ребенке? Что в жизни его ждет, видимо, какой-то «серенький вариант» — работа так себе; житье-бытье так себе, да и язвит родительское самолюбие то, что чадо, выросши, не будет ярким, интересным. Не на такое надеялись, не о таком мечтали.

Но терпящее крушение родительское тщеславие жалеть нечего, а заодно и обуйных им родителей. Что же касается опасения, что ребенку будет просто худо в будущей самостоятельной жизни, тут совершенно естественная человеческая обеспокоенность. Однако она-то и безосновательна! Жизненный опыт говорит: разве те, кто виделся малоспособными, «средними» в детстве, обязательно обречены на какое-то прозябание? Да ничего подобного! Поройтесь-ка в своей памяти, вспомните малоспособных вашего собственного детства — что, так уж плохо потом сложилась их судьба? В целом едва ли хуже, чем у способных. Или — чуть хуже.

Отчего так — об этом целая литература существует. В том числе и весьма желчная, с тех позиций выступающая, что неспособные — народ куда более пробивной, чем способные. Рассматривать дело в такой плоскости — это уже никакого отношения к данной теме не имеет. Но применительно к теме хочу сказать: разве не доказывают эти успехи, что малоспособность, диагностированная в детском возрасте, нередко просто-напросто несостоятельный, непродуманный вердикт? Вот в чем вся штука.

Односторонне как-то выносятся этот вердикт. В счет идет совсем не всеохватывающий набор признаков. Ну, скажем, как даются ребенку предметы в школе — это главное. Потом, как даются ему какие-то дополнительные предметы: рисование, игра на музыкальных инструментах, еще что-нибудь в этом роде. Насколько вообще яростен ребенок — это тоже накладывает отпечаток на вердикт.

Конечно, все это — способности. Но разве потенциал личности складывается только из таких качеств? Да тысячу раз нет! Не меньшее, если не большее, значение имеют и такие почему-то меньше наблюдаемые, меньше берущиеся в расчет качества, как твердость характера. Трудолюбие. Воля. Порядочность. Уравновешенность. Проницательность. Способность к общению. Хладнокровие. Упорство.

Энергия. Предприимчивость. Находчивость. Способность к здоровой самооценке. Отчего-то многие из нас считают, что отлично управляться с математикой — это есть явное доказательство способности, а быть самоорганизованным и целеустремленным — это уже что-то другое.

Нет, самоорганизованность и целеустремленность — это тоже способности. Если, конечно, понимать это слово в правильном, широком смысле — как умение человека не только что-то делать, но и кем-то быть, как-то себя вести.

Так что нет резона родителям унывать за будущее детей, если они не блистают в школе. Жизнь экзаменует людей не по школьной программе. Многое другое тоже идет в зачет.

Но все-таки одно-единственное родители обязаны, абсолютно обязаны делать в отношении этого так называемого малоспособного, «средненького» ребенка. А именно — не допускать, чтобы он сам поставил на себе крест. Никогда нельзя говорить ему, что он малоспособный. Очень надо постоянно его подбадривать, хвалить за те успехи, что выпадают на его долю. Очень надо не допускать, чтобы неуспехи он воспринимал трагически, как некий приговор. Очень надо внушать, что он ничуть не хуже других, даже если у него что-то хуже получается.

И это все не требует от родителей каких-то тяжких умствований, педагогической изощренности, огромного времени. Дается просто и естественно, если руководствоваться сочувствием к ребенку и желанием помочь. И тем более просто и естественно дается, что тут сам ребенок часто подсказывает, как поступать. Надо только прислушаться к подаваемым им сигналам. Многие, очень многие так называемые малоспособные дети инстинктивно ищут такого дела, где они выглядели бы способными. И очень любят им заниматься. Что угодно это может быть — вплоть до изготовления каких-то вещей дома, игр разных, выпивания и т. д. Родителям может показаться: и так дела не блестящи, а он (она) еще на постороннее отвлекается! Не отвлекается — сам себе показывает и доказывает, что тоже умеет что-то! Такая самокомпенсация для ребенка — острейшая потребность. Оставьте ребенка без нее, и вы оставите его один на один с убеждением, что он хуже других. И если увидели, что он нашупал что-то, в чем силен, — не лишайте его этого занятия. И почаще хвалите за обретенную им умелость. Иначе вы серьезно рискуете тем, что он мало-помалу начнет поддаваться комплексу неполноценности. Жизненный тонус может потерять на этом, всякую уверенность в себе, способность применить на деле даже и то, что знает и умеет.

Мне очень нравится английское изречение, по-моему, одно из мудрейших, какие выдумал человеческий ум: «Деньги потеряно — ничего не потеряно. Здоровье потеряно — все потеряно». Так вот, родители не должны допускать, чтобы «малоспособный» ребенок понес эту (самую страшную) потерю. Ни в коем случае не должны!



«Мастера». Работы учеников села Подлесная Тавла



Архангельские школьники за работой
Фото Ю. Максимова

среде бытования народного искусства. Сначала все деверенское кажется школьникам непривычным, воспринимается ими скептически. Затем наступает пора открытий. Ребятам начинает нравиться и местный говор, и как песни поются, и как беседа за вечерним самоваром ведётся. По-другому видится ими многоцветье тканых половиков, и росписи на прялках, и узоры на бересте. Приходит понимание природы народного искусства, а это очень важно не только для того, чтобы дети могли точно скопировать какие-то изделия, — важно для роста их культуры, их души.

Родники памяти

В 1979 году в селе Подлесная Тавла Кочкуровского района Мордовской АССР была создана детская художественная школа. Здесь занимаются резьбой по дереву, вышивкой, лепят из глины, а затем расписывают гуашью скульптуры. Как правило, отдельные фигурки и композиции деревянных и глиняных скульптур навеяны мордовскими сказками или былинами. Охотно вырезают дети из липовых чурбачков коней, декорируя их не только орнаментальными узорами резьбы, но и приделывают им хвосты из мочала.

В школе положено начало музею произведений народного декоративно-прикладного искусства Мордовии, коллекции которого пополняются каждое лето благодаря экспедициям по деревням. В музее уже сейчас собраны первоклассные образцы народного творчества. Вот только хранить это богатство практически негде. Деревянная посуда, затейливые резные ветряки, игрушки, изделия кузнечного ремесла, прялки, народные костюмы, старинные головные уборы мордовских женщин — все это

еле умещается в двух шкафах. Часть коллекции хранится дома у преподавателя Н. И. Мастина, и он вынужден каждый раз нести на занятия объемистую сумку, а то и рюкзак с образцами деревянной посуды и игрушек.

Именно экспедиции открыли для ребят традиционную щепную игрушку, пластика которой они следуют в своих работах. Именно это направление в работе школы — ориентир на традиционные формы игрушки, сработанной затесом топора и лаконично украшенной орнаментом, следует считать наиболее правильным, счастливо найденным и удачно развивающимся в работах детей.

Проникнутость народными традициями, языческим строем орнамента вызвала у педагогов школы и ее учеников желание попробовать свои силы в создании больших, объемных скульптур из дерева, которые могли бы украсить село и его окрестности.

И вот родилась идея «родников». Ребята создают скульптуру, связанную с природой, с памятными для жителей села и особенно любимыми ими местами. Там, где берет исток река Тавла, ученики школы сооружают первый «родник»: «Тавла прят» — «исток Тавлы». Три скульптурные фигуры: мать, отец, ребенок. Здесь же укреплен доска, на которой школьники вырезали обращение к жителям села: надо бережно относиться к природе, хранить память о предках, сохранивших лес, поля, окружающие село Подлесная Тавла.

Второй «родник»: «Луга лисма» — «Родник на лугу». Находится он там, где сенокосные угодья колхоза. Среди трав, возле замшелых камней журчит чистый родник. Ребята соорудили над ним бревенчатый сруб, поставили крепенькую скамейку. На бревнышке сруба стоит ковш, вырезанный из дерева. Можно

зачерпнуть и напиться в жаркий день ключевой воды из родника. Возле родника стоит вырезанная из дерева скульптура с птицей в руках. За ней шест, на котором укреплен скворечник. В нем живут скворцы. «Родник» посвящен жителям села, не вернувшимся с Великой Отечественной, и всем, «кто отдал жизни за счастливое наше детство». Так вырезано на памятной стене учениками школы.

Третий «родник» — «Чибис» — находится в лесу. Он особенно любим пастухами. Для них и сооружался сруб над родничком. Название родника не случайно — здесь действительно можно услышать песни чибиса и увидеть этих птиц.

Учениками школы оформлен и въезд в село. Создана крупная скульптурная группа, установлены на шестах вертушки. Ребята создали резной герб села, в котором соединены символы хлебопашества, коневодства и символы художественных ремесел. На территории детского сада школьники построили сказочную крепость.

Многочисленные экспедиционные отряды школьников работают в различных районах страны. Изучают истоки народной культуры, собирают для школьных краеведческих музеев народную одежду, утварь, предметы традиционных промыслов. Экспедиции же архангельских и мордовских школьников особенные. Это экспедиции за мастерством. Чтобы впитать в себя подлинные основы народных художественных ремесел, серьезно, а не поверхностно овладеть техническими приемами, нужно жить в доме мастера, работать вместе с ним. Тогда не прерываются традиции народного искусства, народного мастерства, расцветают на земле новые таланты.

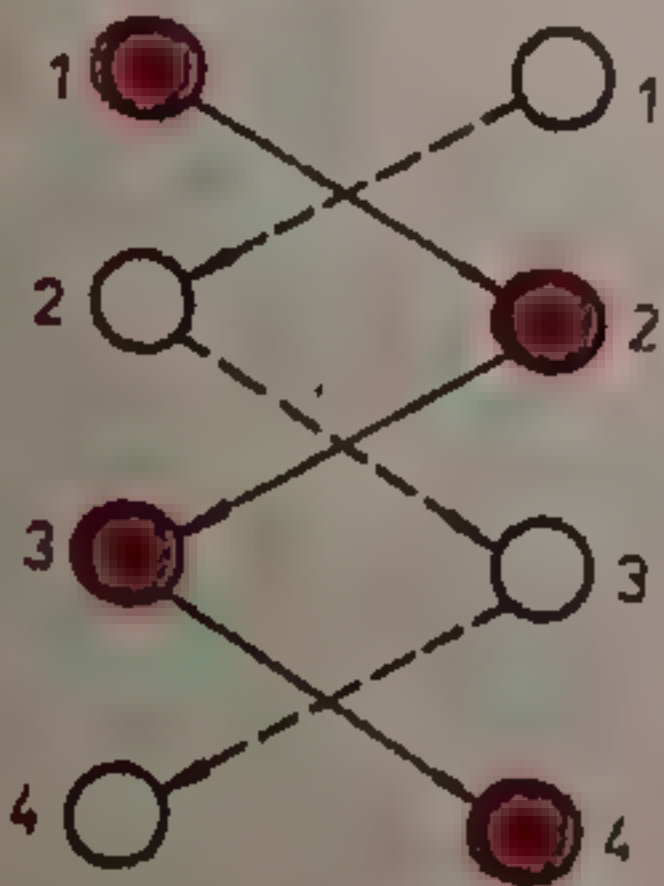
Игры народов СССР

ОКСАК КАРГА

В переводе с узбекского языка это означает «хромая ворона». Игра увлекательная, веселая. Играют две команды — черные и белые вороны. Участники выстраиваются в две шеренги на расстоянии 10—12 метров одна от другой. В каждой шеренге через одного стоят игроки обеих команд (см. рисунок). Получается первый номер — белый, второй — черный, третий — белый, четвертый — черный... Так же и в другой шеренге: первый — черный, второй — белый и т. д.

Начинается игра. Судья дает сигнал и вручает первым стоящим в шеренгах игрокам шнуры, пояса или платки (разные по цвету, одинаковой длины). По второму сигналу оба первых номера сгибают ногу, перевязывают ее и устремляются на одной ноге к своему второму номеру, стоящему в шеренге напротив. (Перевязывать можно любую ногу — кому как удобно.)

Подскакав к нему, первый игрок быстро развязывает платок и передает его второму игроку. Тот, обвязав согнутую ногу, прыгает к своему третьему, третий — к четвертому, и так до конца шеренги. Выигрывает команда, которая раньше закончит эстафету и вернет платок судье.



РЕБАНЭ

Рибанэ — эстонская народная игра, слово это означает «лисица». Участники разбиваются на тройки: двое охотников и лисичка. Обычно охотниками становятся или два мальчика, или две девочки, и, соответственно,

лисичкой в первом случае будет девочка, во втором — мальчик.

В руках у охотников веревка длиной 3—4 метра, в середине которой большая скользящая петля. Через эту петлю должна проскочить лисичка. А задача охотников — ее этой петлей поймать. Обычно лисица оказывается юркой и хитрой, так что охотникам надо очень постараться, чтобы ее поймать.

КВИНТАС

Игра эта популярна в Литве. Участвовать в ней могут пять игроков (отсюда и название: «квинта» — пять). Надо обозначить площадку для игры — квадрат 10×10 метров. Затем вычерчивают пять кругов диаметром 1—1,5 метра по углам и в центре.

По жребию один из участников становится квинтой и занимает круг в центре, остальные — по углам. По сигналу судьи квинта бросает мяч одному из игроков, который перебрасывает его любому из стоящих по углам (при этом никому нельзя выходить за пределы своего круга). Улучив момент, угловые игроки стараются метнуть мяч в квинту. Но он должен быть все время начеку, чтобы вовремя пригнуться, присесть, подпрыгнуть, пропустив мяч. Игрок, который попадает в квинту, становится в центр, а тот на его место. Игра продолжается пять минут. Если за это время никто не сможет попасть в квинту, угловые игроки уступают места новой четверке.

За каждую ошибку судья объявляет замечание. За три замечания игрок заменяется другим. Судья имеет право вместо удаления наложить штраф: одно попадание в квинту не засчитывается. С квинтой судья тоже обходится достаточно сурово: ступил за черту — поражение, уступил место тому игроку, который последним метал мяч.

АРКАН-ТАРТЫШ

В эту игру с перетягиванием любят играть в Киргизии. Могут участвовать 8—10 пар (участники должны быть примерно равны и по силе, и по комплекции). Для игры нужны или шарф, или веревка длиной 7—8 метров, концы которых следует связать. Участники становятся спинами друг к другу, надевают шарф на шею, пропуская под мышками. Если вместо шарфа берут веревку, то под нее на шею надо что-нибудь подложить, чтобы не было больно.

Играющие становятся по обе стороны черты. По сигналу судьи они стараются перетянуть друг друга. Игру можно проводить в несколько туров с постепенным выбыванием участников, пока не останется один чемпион.

ЯЛЫГА-ТАУСМАК

Означают эти слова «достань платок». Это туркменская народная игра. Из названия ясен ее смысл. Некоторые пояснения: платок прикрепляют к веревке, которую перебрасывают через какую-то опору, чтобы можно было поднимать его выше и выше. Побеждает тот, кто сможет прыгнуть выше всех и снять платок.

САХРЕОБА

Эта игра распространена в Грузии. Каждый игрок должен иметь палку наподобие биты в городках толщиной не более 5 см. Играющие кладут палки на землю с интервалами в 50 см. Чем больше участников, тем длиннее будет ряд палок, тем сложнее выполнить требования игры. В начале и в конце ряда кладут по плоскому камню, на котором игрокам разрешается отдохнуть после каждого тура, но не более минуты.

Участники игры по очереди должны, прыгая на одной ноге, обойти змейкой каждую палку. Это упражнение повторяется три раза. Затем надо пропрыгать, ставя ступни перпендикулярно палкам. Возвращаясь обратно, следует ставить стопы параллельно палкам. Можно по ходу игры придумывать различные способы и по-разному перекладывать палки. Тогда новые правила становятся обязательными для всех игроков. Заканчивают игру, прыгая с палки на палку; оступившийся выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто сделает все упражнения без ошибок и быстрее всех.

САФЕТ-ЧУБАК

В эту игру любят играть в Таджикистане.

Игроки делятся на две команды и выбирают капитанов. У каждой команды своя палка длиной 40—50 см, толщиной 3—5 см. Палки должны отличаться по цвету, чтобы их не спутать.

Игроки выстраиваются у черты. Судья дает команду, капитаны меняются палками. По второму сигналу капитаны стараются как можно дальше забросить чужие палки. Как только палки приземляются, игроки каждой команды бросаются за своими палками (теми, что кидал капитан другой команды), чтобы как можно скорее доставить ее своему капитану, а тот, в свою очередь, — судье.

В игре есть такая особенность: игрокам, добежавшим до палки соперников, разрешается не пробегать мимо, а забросить ее еще дальше, что усложняет задачу противников.

БЕЛЬБЕУ

В некоторых районах Казахстана ее называют еще «жигиткуалау». Это тоже командная игра. В каждой команде может быть человек 10—15.

Для игры выбирают площадку длиной 30—50 м. В конце площадки вертикально устанавливают шест, а в центре поля кладут полотенце или кушак. Каждый игрок имеет свой номер. Капитан вызывает по номеру игрока из своей команды, а другой капитан по своему усмотрению назначает игрока для поединка.

Игроки становятся на линию старта и по сигналу судьи бегут к полотенцу. Схвативший первым полотенце старается ударить им противника, который теперь спасается бегством. Ему надо скорее добежать до шеста. За каждый удар полотенцем засчитывается очко. Преследователь у шеста должен бросить полотенце и удирать, потому что убежавший сейчас же его подхватит и помчит за соперником, чтобы отплатить. Тут тоже каждый удар засчитывается за очко.

В обязанности судьи входит внимательно следить, чтобы засчитывались только попадания, а не пустые взмахи.

Победительницей будет команда, набравшая большее число очков. Понятно, что бить полотенцем нужно не больно.

ШПЕНЬ

Эта белорусская игра похожа на игру в городки.

У каждого участника должна быть бита, у водящего — «шпень». Это отрезок деревянной палки толщиной 5 см, примерно как городок.

Игроки становятся полукругом и отмечают свои места вырытыми ямками или камешками, а водящий в центре круга на расстоянии 10 м от игроков устанавливает «шпень» и отходит в сторону.

Играющие по очереди бросают биты, стараясь сбить «шпень». Если игрок промахнется, он остается на месте, за ним бросает следующий, пока «шпень» не будет сбит. Как только городок упадет, все бросаются за своими битами. Задача водящего — быстро поставить «шпень», успев схватить чью-нибудь биту на поле и занять свободное место.

Кто останется без биты, становится водящим.

Т. ДМИТРИЕВА

Сделаем сами

Новый год круглый год

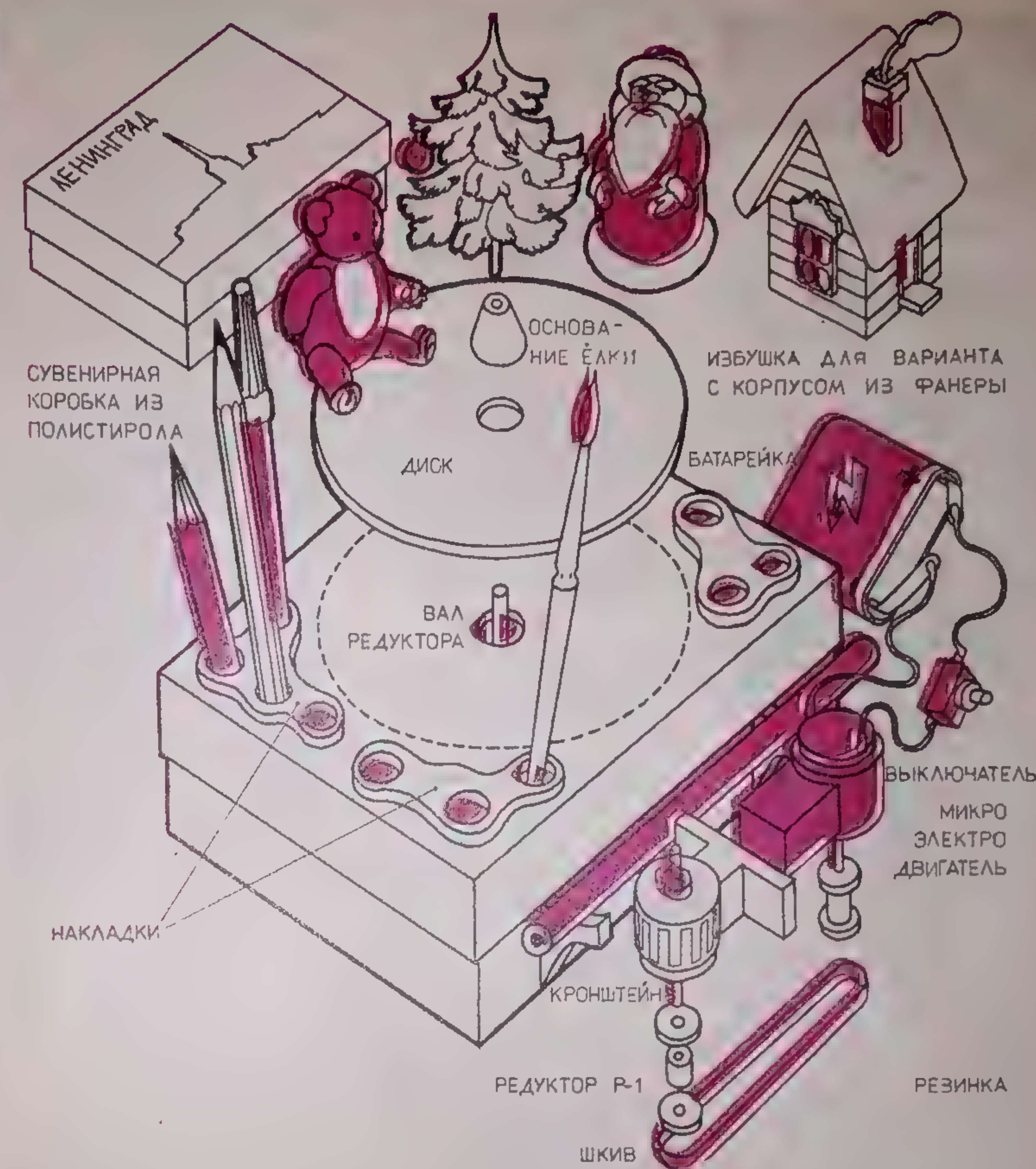
На Новый год получать подарки особенно приятно. Если же они сделаны своими руками и могут послужить каким-то полезным практическим целям, то приятно вдвойне. Вот такой оригинальный подарок-сувенир — новогодний письменный прибор — мы и предлагаем сделать.

Многие из вас, наверное, видели старинные письменные приборы — массивные, на мраморных досках, с бронзовыми чернильницами, опирающимися на стол литыми львиными лапами. Современные намного проще по оформлению, зато устройство их с каждым годом все сложнее. Теперь они не только служат в качестве подставки для карандашей и ручек, но и, соединенные с электронными калькуляторами, помогают считать и решать задачи. Близок день, когда, объединенные с компьютером, они станут по-настоящему незаменимыми помощниками: напомнят, что и когда вы должны сделать, помогут рассчитать режим дня, связаться с нужной библиотекой и многое-многое другое... Ну а пока обыкновенный электромоторчик и редуктор, помещенные внутрь полистироловой сувенирной коробки, помогут вам превратить ее в интересную самоделку — приятную и полезную.

Изготовить ее достаточно просто, а материалы самые обычные. Микроэлектродвигатель (нужно только, чтобы он был в пластмассовом корпусе), так же как и редуктор Р-1 московского школьного завода «Чайка», можно приобрести в магазине или, в крайнем случае, заказать через Поставторг.

Особенностью нашего сувенира является то, что он действующий. На подставке установлен диск с закрепленными на нем фигурками Деда Мороза и разных зверушек. Диск вращается вместе с маленькой елочкой, и создается впечатление веселого новогоднего хоровода в ярком «лесу» из карандашей и фломастеров. Фигурки эти можно взять из имеющихся в доме елочных украшений и игрушек или купить специально, они стоят недорого. Елочки есть в продаже уже за несколько месяцев до Нового года, причем самых разных размеров. Остается все это собрать, склеить, и ваш сувенир «В лесу родилась елочка» готов.

Сначала надо изготовить коробку размером 180×130×40 мм. Лучше всего сделать ее из белого полистирола. Материал этот хо-



рошо обрабатывается и склеивается, удачно имитирует снег, а ведь наш сувенир новогодний. Можно склеить коробку и из фанерных деталей, облицевав шпоном и покрыв лаком. Украсит ее фанерная же избушка, стоящая с краю: в окнах при работе двигателя будет зажигаться миниатюрная лампочка. Крышу избушки можно сделать из куска белого поролона.

Если же вы решили делать коробку из полистирола, то из него надо делать и диск, и накладки, в которых нужно просверлить отверстия под карандаши или фломастеры. Такие накладки советуем сделать обязательно, так как они маскируют толщину расположенного в центре диска, и он становится менее заметным.

На передней части подставки приклейте (лучше всего использовать клей для сборных моделей самолетов, танков и кораблей, а также «Уникум», «Мёкол», «Суперцемент») два кронштейна произвольной формы — на них

можно будет класть горизонтально ручку или карандаш.

Проста и сборка электропривода диска, который состоит из соединенных между собой микроэлектродвигателя и редуктора Р-1, которые склеиваются так, как показано на рисунке. На их валы, смазанные клеем, надо надеть шкивы, собранные из двух картонных кружочков и бумажной трубочки между ними. Через шкивы нужно перекинуть тонкую резинку (какой в аптеке прикрепляют рецепты к пузырькам с лекарствами), а к клеммам двигателя припаять провода в хлорвиниловой изоляции, соединив их с батареей от карманного фонаря через простейший переключатель — одно- или двухпозиционный. В последнем случае диск сможет вращаться в обе стороны. Батарейку следует разместить в корпусе — там для этого достаточно места, затем надеть диск с фигурками на вал, закрепив его верхушку в основании елочки, и ваш сувенир-подставка

для письменных принадлежностей готов.

Чтобы он не скользил на гладкой поверхности стола, к доннышку можно приклеить кусочек войлока, старого сукна или тонкого поролона. Под Новый год елочку можно нарядить маленькими игрушками.

Прибор-подставку можно усовершенствовать: установить магниты для канцелярских скрепок, сделать интересную подсветку лампочками, боковые кармашки с карточками для записей, добавить перекидной календарь.

А. ЖАРСКИЙ,
В. ШПАКОВСКИЙ

Задачи и головоломки

Открытка с сюрпризом

Почтовое поздравление с Новым годом обычно сводится к отправке адресату яркой, красочной открытки с уже напечатанным (тоже очень красиво) текстом: «Счастливого Нового года!» Отправителю остается лишь подписаться и положить поздравление в конверт. Быстро и без хлопот. Мы не оспариваем право на такое поздравление, однако считаем, что это, скорее, долг вежливости. Традиция — не более. Зато как приятно получить поздравление, в котором высказаны добрые пожелания именно тебе, и никому другому. Если же поздравление еще и в необычной форме, то это уже часть праздника. Итак, предлагаем математическое новогоднее поздравление.

На новогодней открытке нарисуйте квадрат и разделите его прямыми линиями на 25 клеточек (можно и на 36, 49 и так далее, но для простоты да и за недостатком места на открытке остановимся на 25 клеточках). В любую клеточку впишем 0, он будет как бы точкой отсчета. Вправо и влево по горизонтали от клеточки с 0, а также вверх и вниз по вертикали впишем восемь произвольных чисел, сумма которых должна быть равной 1988, то есть «порядковому номеру» нового года. Предположим, это будут числа 22, 24, 17, 25, 300, 650, 410, 540.

Пока никакого сюрприза не видно. Теперь зашифруем наше послание. Заполним все свободные клеточки так: к числу 22

			300	
			650	
22	24	17	0	25
			410	
			540	

РИС. 1

22+	24+	17+	300	25+
300	300	300	300	300
22+	24+	17+	650	25+
650	650	650	650	650
22	24	17	0	25
22+	24+	17+	410	25+
410	410	410	410	410
22+	24+	17+	540	25+
540	540	540	540	540

РИС. 2

322	324	317	300	325
672	674	667	650	675
22	24	17	0	25
432	434	427	410	435
562	564	557	540	565

РИС. 3

322	324	317	300	
672	674	667		675
22	24		0	25
432		427	410	435
	564	557	540	565

РИС. 4

(крайний левый столбец) будем прибавлять числа 300, 650, 410 и 540 (из столбца с нулем), и впишем полученные суммы в свободные клеточки левого столбца сверху вниз. Затем подобную же операцию проведем со следующим числом — 24 уже во втором столбце, потом с числом 17 в третьем столбце и, наконец, с числом 25 в крайнем правом столбце. Все клеточки оказались заполненными на первый взгляд случайными числами, хотя мы-то знаем, что все эти суммы подчинены определенной зависимости.

Так в чем суть поздравления? Оказывается, если взять пять любых чисел, каждое из которых принадлежит только своему горизонтальному и только своему вертикальному ряду (для наглядности — ряд чисел большой диагонали нашего квадрата), то в сумме они непременно дадут 1988.

Остается только сформулировать текст поздравления-загадки. Оставим лирическую часть поздравления сочинить нашим читателям, а мы продолжим его, к примеру, так: «...Я поздравляю тебя с Новым годом и желаю (количество пожеланий не ограничивается). Если хочешь точно знать, с каким именно годом я тебя поздравляю, то выбери пять любых чисел (не более одного из каждого столбца и ряда) и сложи их. Твой друг (брат, сын, внук и так далее)».

Таблица универсальна и годится для любых математических поздравлений: с днем рождения, с количеством совместно прожитых лет, да мало ли еще с чем. Можно строить квадрат 4×4 клеточки и вписывать в него на начальном этапе кроме 0 всего шесть чисел, могут быть квадраты 6×6, 7×7 и так далее. Механика заполнения всегда одна и та же.

О. ПЕРЬКОВА
г. Псково

Магические квадраты

С магическими квадратами знакомы, наверное, все. Для тех, кто подзабыл про них, напомним, что в магическом квадрате суммы чисел должны совпадать в соответствии с условиями каждой конкретной задачи — по сторонам ли квадрата, по диагоналям, по рядам и т. д.

Предлагаем решить три задачи с магическими квадратами.

1. Магический неполный квадрат.

Расставьте цифры от 1 до 8 в пустых клетках неполного квадрата так, чтобы магическая кросс-сумма (то есть сумма чисел на пересечении рядов) чисел, размещенных вдоль горизонтали, вертикали и большой диагонали, равнялась 12.

2. Магические окружности с магическими квадратами.

Расставьте числа от 1 до 18 в пустых кружках так, чтобы суммы чисел, размещенных по каждой окружности и по вертикальным прямым, были одинаковыми и равнялись 57. Совокупность же верхних и нижних чисел должна образовывать два самостоятельных магических квадрата с постоянными кросс-суммами вдоль вертикалей, горизонталей и диагоналей — соответственно 15 и 42.



РИС. 1

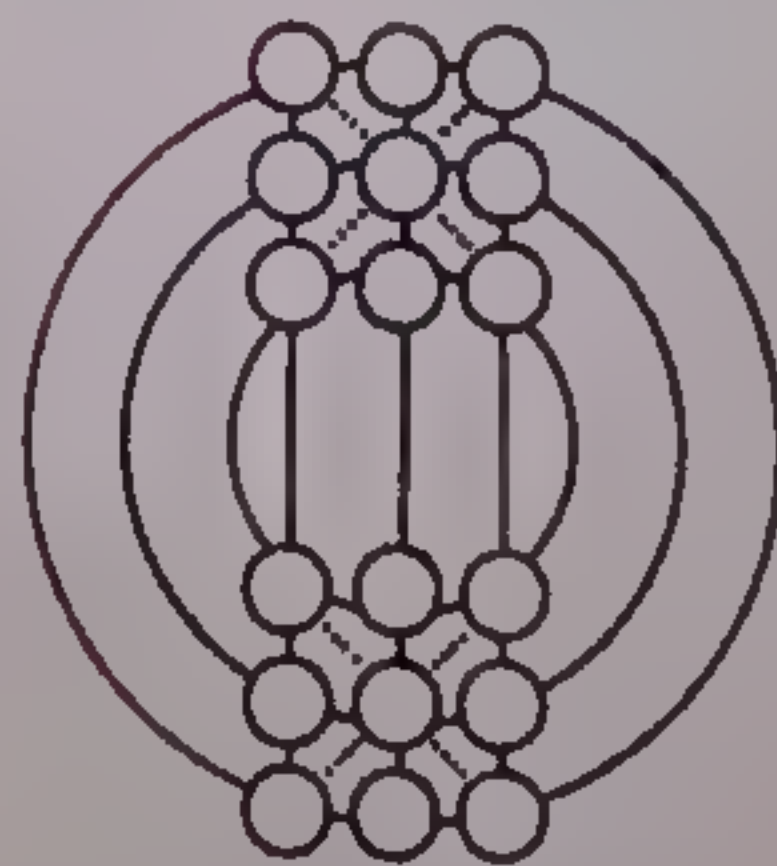


РИС. 2

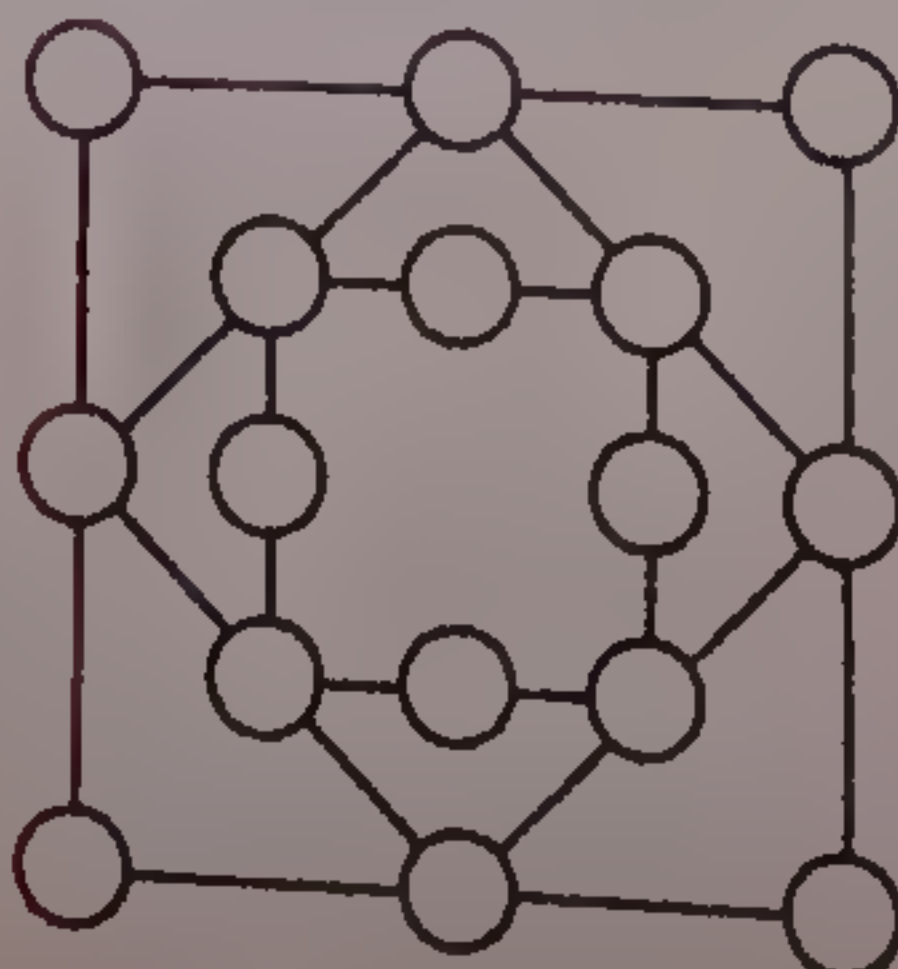


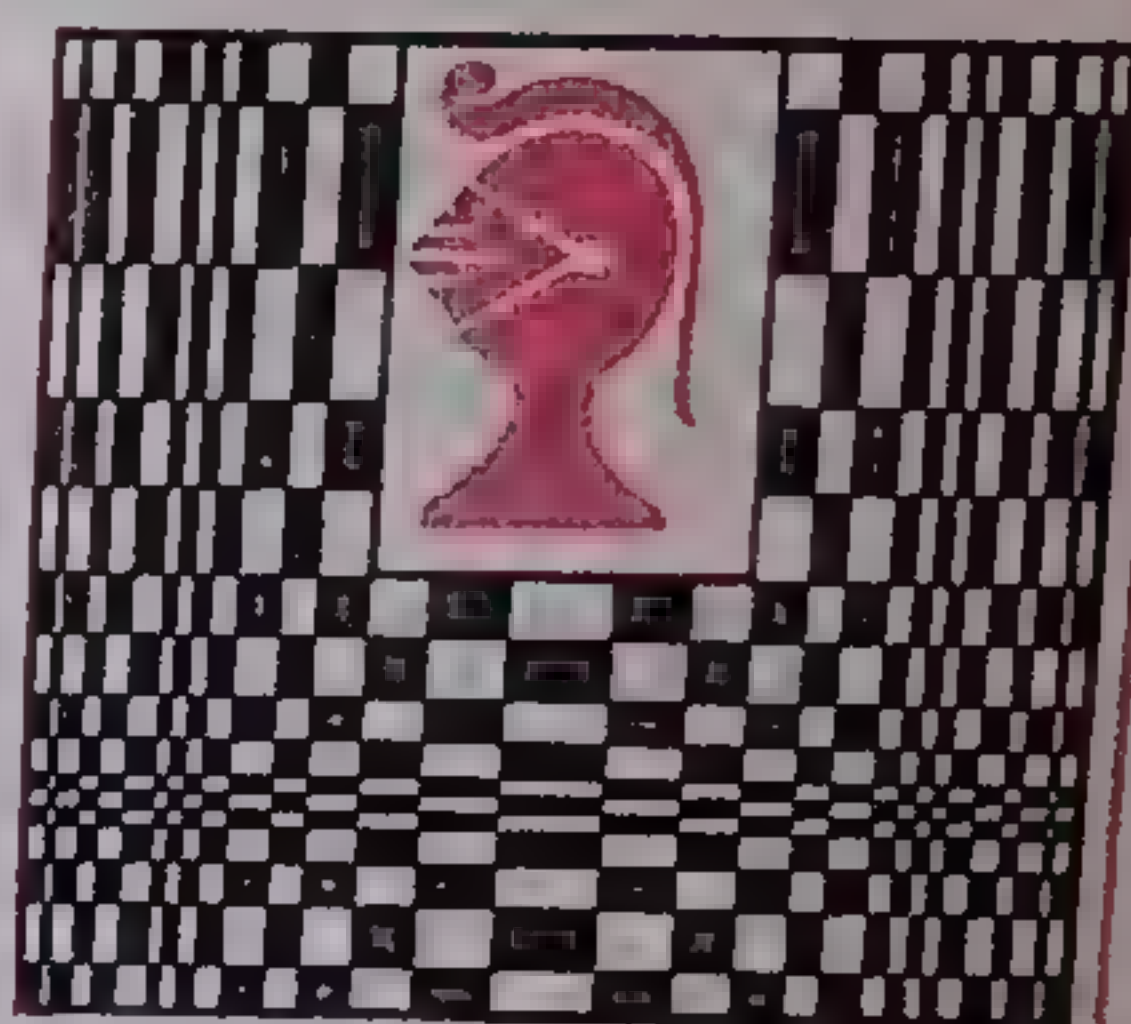
РИС. 3

3. Магические квадраты в квадрате.

В пустые кружки на вписанных и описанных квадратах расставьте числа от 1 до 16 так, чтобы сумма чисел вдоль контуров всех квадратов была одинаковой и равнялась 68.

Ю. АЛЕНКОВ
г. Харьков

Шахматный лекторий



Ход мысли при выборе плана

Ваши материалы довольно интересны, но хотелось бы получить советы и для достаточно квалифицированных шахматистов. У нас с сыном третий разряд (я получил его очень давно, а вот сын выполнил норматив на областных соревнованиях «Белой ладьи» во время каникул). Мы оба хотели бы узнать о том, как правильно выбирать ход в той или иной позиции.

Г. ЖУРБА
Белгородская область

У истоков методики оценки позиции стоял Вильгельм Стейниц, который сначала расчленил позицию на элементы, затем сравнивал характеристики элементов за белых и черных и лишь после этого составлял мнение о позиции, выбирал план и приступал к понску — расчету конкретного хода. Современная практика обогатила многие положения теории Стейница, и сегодня оценка позиции включает в себя анализ следующих основных элементов: материального равенства; наличия непосредственных угроз; расположения королей, их безопасности; центра, наличия пространственного перевеса; владения открытыми вертикалями, диагоналями, горизонталями; активных позиций фигур; пешечной структуры; слабых и сильных полей.

В результате изучения этих элементов шахматист делает ста-

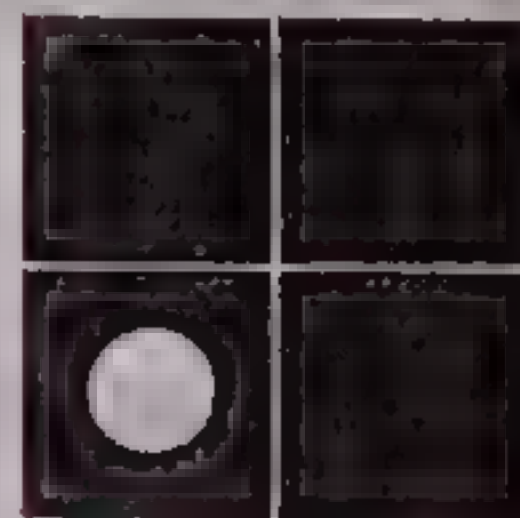
Занятия и увлечения

Раз, два, три — фокус!

Эти несложные фокусы вполне могут освоить даже десятилетние ребята. И с успехом показывать их малышам.

Где теперь кружок? Возьмите лист картона размером 30×30 см. Наклейте на одну его сторону черную бумагу. Разделите ее белыми линиями на 4 клетки. В середине одной из клеток приклейте кружок из белой бумаги. Реквизит для фокуса готов.

Вы говорите зрителям, что можете заставить белый кружок бегать из угла в угол: «Вот сейчас этот кружок в левом нижнем углу. Вы видите? Поворачиваю лист лицом к себе, а теперь снова лицом к вам. Где кружок? В правом верхнем углу!»



Как это получилось? К себе вы поворачивали лист вокруг его горизонтальной оси (то есть меняли местами верхний край листа и нижний), а от себя — вокруг его вертикальной оси (то есть меняли местами левый край и правый).

Чтобы кружок переместился еще раз, вам снова надо повернуть лист лицом к себе вокруг горизонтальной оси, но одновременно еще и на 90 градусов против часовой стрелки — вы сами увидите кружок в правом нижнем углу; повернув лист теперь вокруг вертикальной оси, вы и зрителю покажете, что кружок именно там.

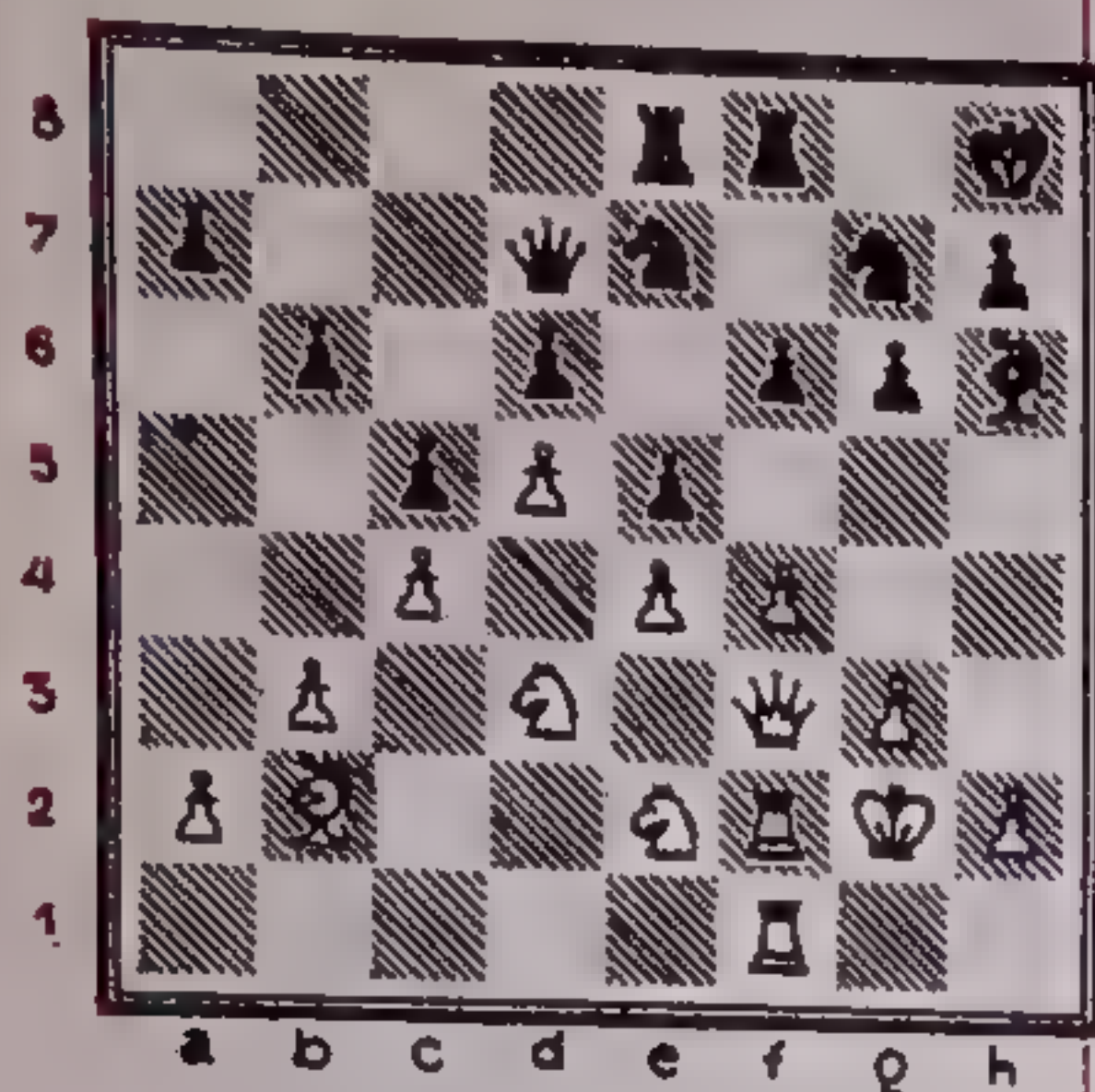
Следующая операция: лицом к себе — поворот вокруг горизонтальной оси, лицом от себя — вокруг вертикальной. Кружок окажется в верхнем левом углу.

Чтобы вернуть его в первоначальное положение (в левый нижний угол), при повороте листа лицом к себе вокруг горизонтальной оси надо опять-таки повернуть его на 90 градусов, но на этот раз по часовой стрелке; поворот листа лицом к зрителям, как всегда, вокруг вертикальной оси.

Если просто читать это описание, можно, конечно, рассердиться и сказать: «Как все это сложно и запутанно!» Но, если вы, читая, будете и проделывать необходимые манипуляции с листом, вы очень быстро схватите суть дела. Вам останется лишь хорошенько потренироваться, чтобы руки работали у

тическую оценку позиции, намечает план, приступает к поиску конкретного хода и расчету вариантов. При этом оценка из статической (неподвижной) должна превратиться в динамическую, учитывающую все тактические нюансы позиции.

Попробуем в соответствии с методикой оценки позиции рассмотреть положение на диаграмме.



Ход белых. Оцените позицию, наметьте план, сделайте ход.

Предложенный пример (Горт — Долежал, 1962) достаточно прост. После 1. fe fe 2. Ф:f8+ Л:f8 3. Л:f8+ Кg8 4. С:e5 Фg4 5. Кс3 Фg5 6. С:f4 Фh5 7. С:d6 Сd2 8. Л:g8+, черные сдались. Но именно с этого фрагмента начнем разговор об оценке позиции и о ее элементах.

Материальное равенство. Наличие непосредственных угроз. Прямых угроз ни для одной из сторон не видно, хотя пункт е5 явно привлекает внимание. Силы сторон равны, произошел только один размен.

Расположение королей, их безопасность. Очевидно, что белому королю ничего не угрожает, а у черного есть основания для беспокойства: слон b2 бьет по диагонали a1—h8 «рентгеновским лучом», который должен бы отражать слон черных. Но тот очутился на постороннем поле h6. Да и другие защитники черного короля устроились как-то неуклюже, ощущается некоторая слабость последней горизонтали.

Центр, пространство. Пешка d5 приносит белым не только перевес в центре, но и определенный выигрыш в пространстве. Последнее обстоятельство облегчает свободу маневра белым и затрудняет маневренные возможности черным фигурам.

Владение открытыми вертикалями, диагоналями, горизонталями. Позиция носит закрытый характер, свободных линий нет (кроме не имеющих значения пустых диагоналей у черного ферзя).

Активные позиции фигур. Здесь даже беглый взгляд на позицию определяет перевес белых. Видно, что их тяжелые фигуры замышляют операции по вертикали «f»; слон b2, как уже заме-

чено, давно грозит черному королю, конь d3 держит под прицелом пункты е5 и f4. Чувствуется общая готовность белых фигур к активным действиям. В то же время черные фигуры расположены без взаимной поддержки, сами по себе. Особенно жалкое зрелище представляет слон h6.

Пешечная структура, слабые и сильные поля. Основная характеристика этой позиции — наличие пешечных цепей. Сами по себе пешечные цепи здесь без изъянов, слабых (отсталых, двойных) пешек нет. Нельзя сказать, что в позиции имеются какие-либо слабые пункты. Например, на пункт е5 у белых сосредоточено три удара (один пешечный, два фигурных), но черные держат пункт е5 двумя пешечными защитами. Забегая вперед, скажем, что конечная оценка позиции показала, что пункт е5 у черных все-таки слаб.

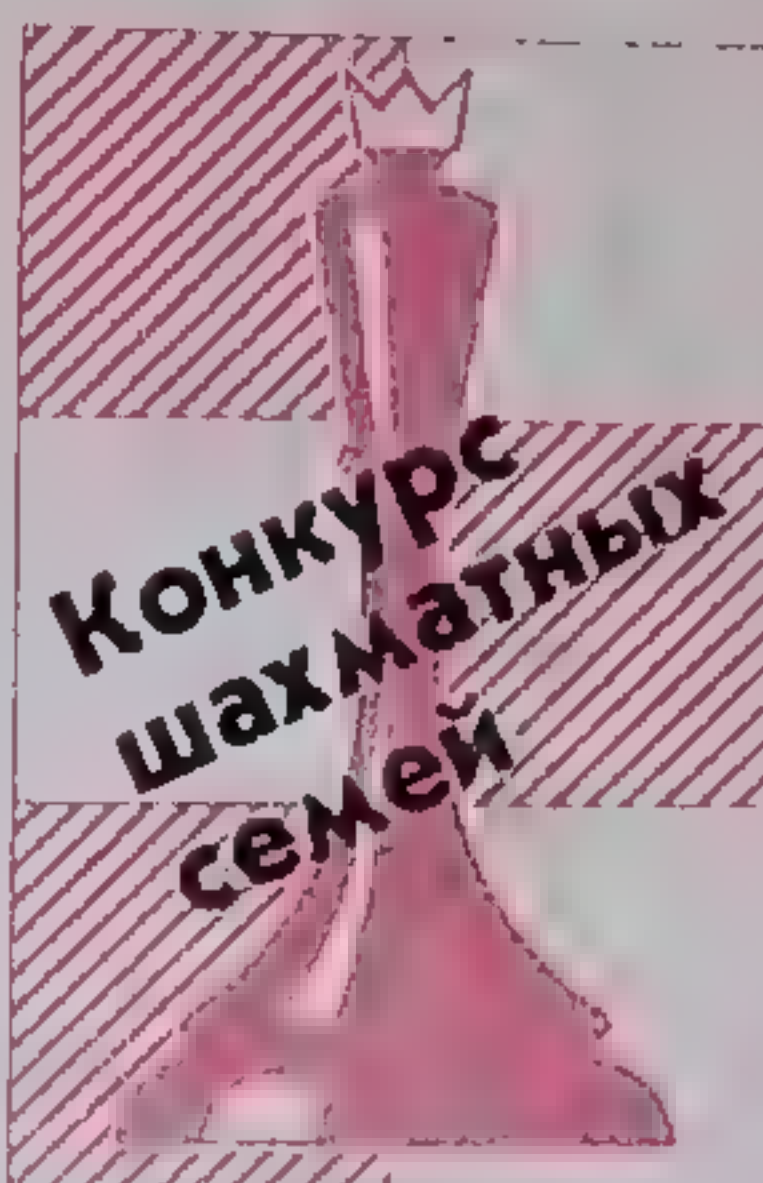
Итак, подведем первые итоги знакомства с позицией. Анализ всех элементов показал, что белые имеют перевес в пространстве, их фигуры готовы к активным действиям по вертикали «f» и большой диагонали, резиденция черного короля ослаблена. В остальных элементах позиции наблюдается примерное равенство. Следовательно, в план белых должны входить вскрытие игры и атака короля — в этом случае дефекты позиции черных скажутся.

Теперь от статической оценки позиции перейдем к ее динамике, поиску конкретного хода и учету контригры соперника. Какой ход ведет к вскрытию позиции? Только 1. fe. Черные ответят 1... fe с нападением на ферзя f3. Отступать ферзю некуда, остается 2. Ф:f8+ Л:f8 3. Л:f8 Кg8. В итоге две ладьи за ферзя. И к тому же наглухо закупоренной выглядит позиция короля на h8. Этот король прямо-таки напрашивается на спертый мат. Но спертый мат объявляется конем. А может ли белый конь напасть на f7? Может! Надо взять слоном b2 пешку е5 и после d6:e5 сыграть Кd3:e5 с одновременным нападением на ферзя d7 и на поле f7 (вот и сказалась слабость пункта е5). Проверяем, нет ли у черных каких-либо отклонений — 1. fe de, но тогда 2. С:e5 fe 3. Ф:f8 и т. д. Значит, черные не могут в основном варианте брать на е5; а все угрозы белых остаются. Можно играть 1. fe!

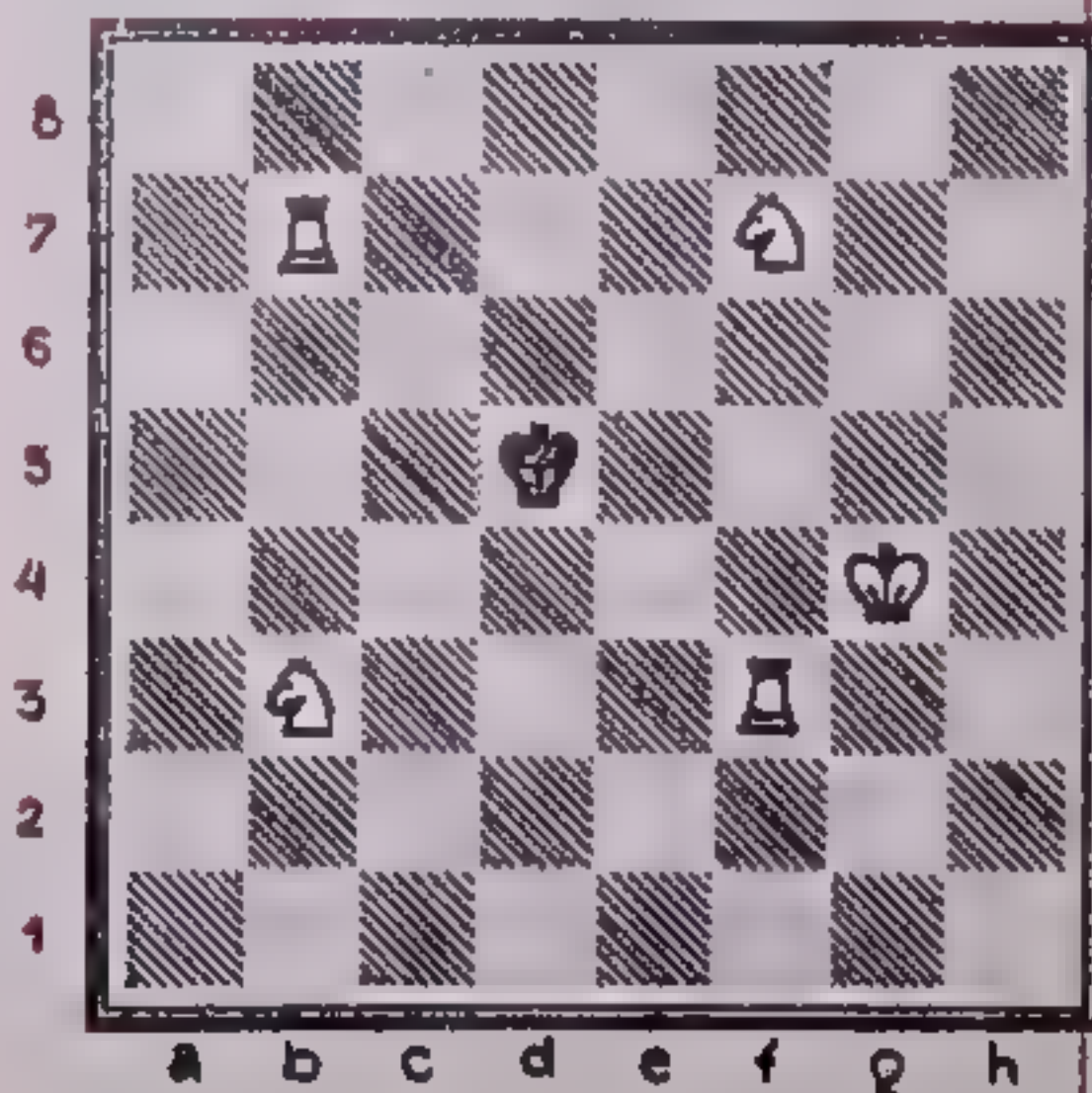
Конечно, в турнирной партии все подобные рассуждения носят сокращенный характер. Тренированный шахматист найдет 4. С:e5 минуты за две. Но ход мысли, направление поиска, переход от одного элемента к другому показаны на этом примере достаточно ясно.

Во многих позициях говорить о реальном перевесе одной из сторон не приходится. Правильная оценка положения чаще приводит к заключению, что в данной ситуации у белых, к приме-

ру, наблюдается некоторое преимущество в расположении пешек (имеются предпосылки к созданию форпостов для фигур), в остальном позиция равна. Что ж, для составления плана вполне достаточно иметь такой ориентир, как создание фигурного форпоста. Если это удастся сделать, то перевес еще больше увеличится, а изменившаяся ситуация подскажет новый план.

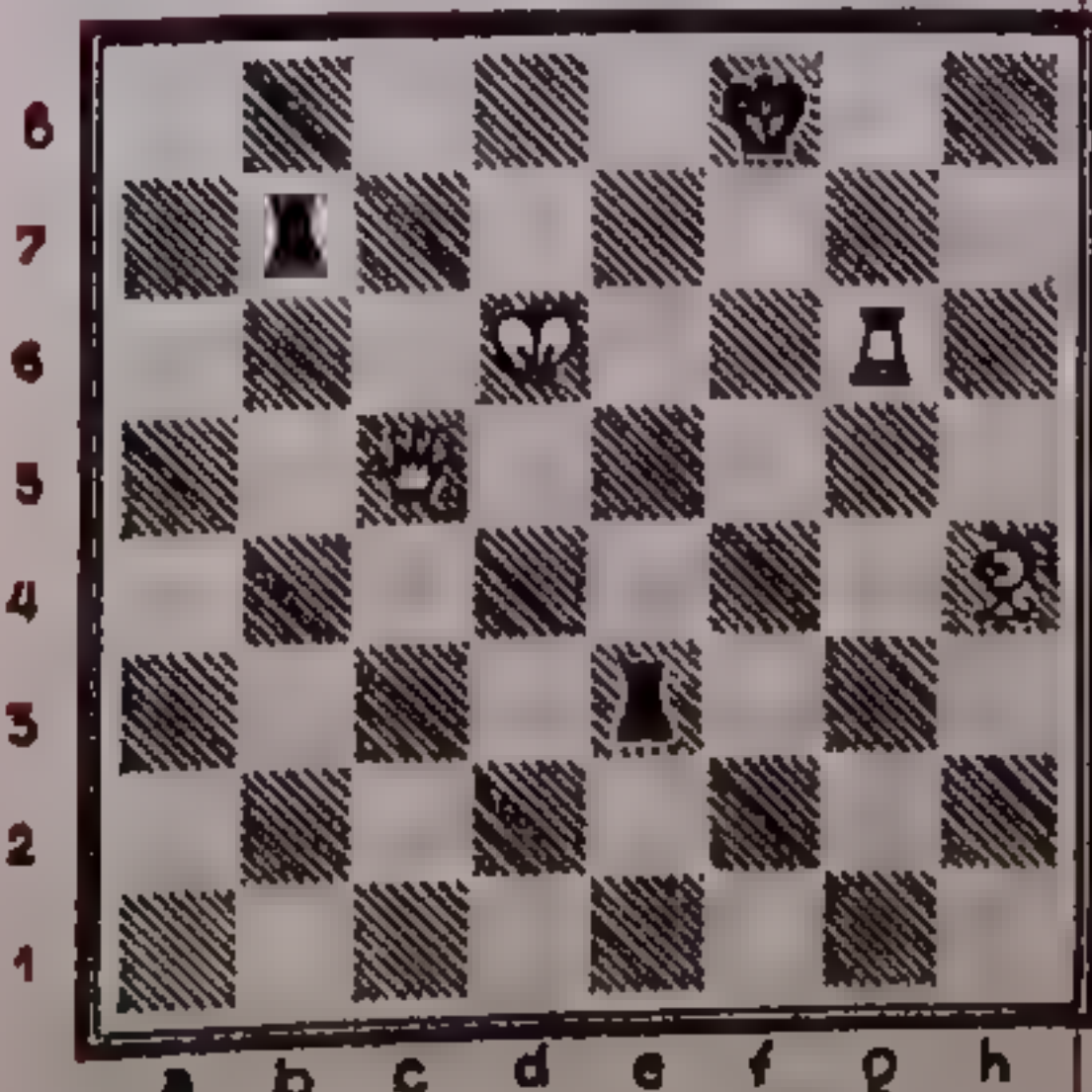


ЗАДАНИЕ 21



Мат в два хода

ЗАДАНИЕ 22



Мат в три хода

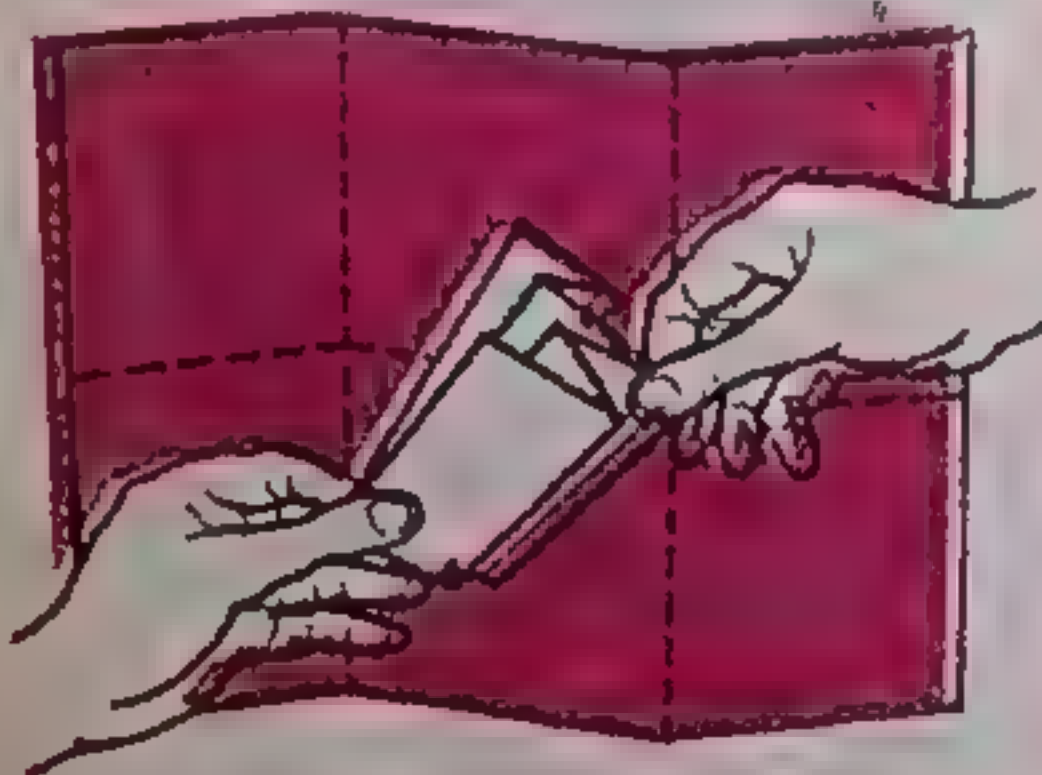
А. КРСТЬЕВ

Можно при этом превратить, чеканя слог: «Выбирай себе, кружок, один какой-то уголок!» Пока вы это говорите, кружок как раз успеет оббежать все четыре угла. Если фокус будет идти непринужденно, в четком ритме, у зрителей возникнет полная иллюзия того, что кружок действительно бежит из угла в угол.

И у бумаги есть память. Дайте зрителям лист бумаги. Скажите, что бумага может растягиваться и сжиматься, как резина. Но если кто-нибудь попробует это сделать, у него, конечно, ничего не получится. Тогда за дело беретесь вы.

Вы складываете лист вдвое, «гармошкой», а затем еще перегибаете поперек пополам. Теперь вы берете сверху одной рукой оказавшиеся внутри два угла листа, а другой рукой внизу держите образовавшийся при складывании угол (он противоположный по диагонали). Тянете в разные стороны — бумага как бы растягивается. После этого вы одну руку отпускаете — бумага снова сжалась!

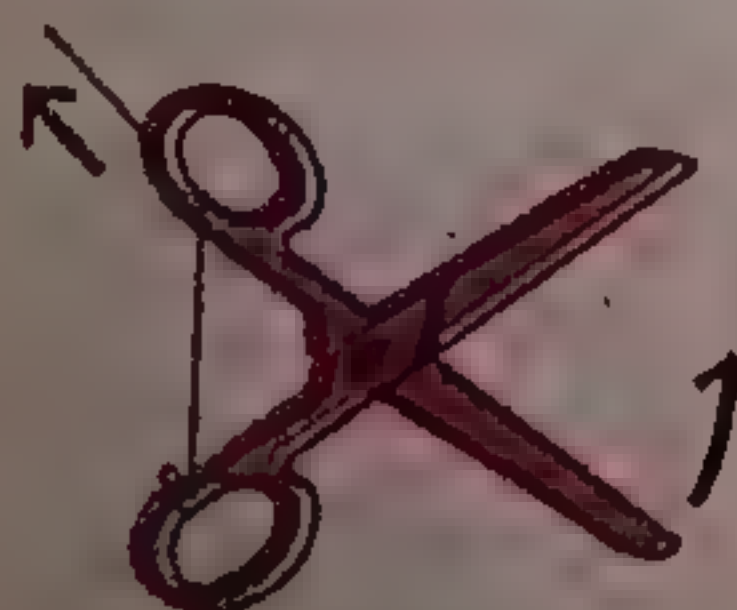
Полностью лист нам раскрыть не удастся, и бумага стремится вернуться в прежнее положение. Оказывается, бумага не только все терпит, но и все помнит!



Ножницы под гипнозом. Из кармана вы достаете ножницы, держа их рукой за одно из колец. Заучит слово «гипноз» — ножницы раскрываются. Ну, это понятно — они раскрылись под действием собственной тяжести. Но вот вы снова произносите слово «гипноз» (сделайте это как можно внушительнее!), и ножницы сами закрываются. Это уже удивительно.

Секрет в нитке, которая привязана к нижнему кольцу и пропущена через верхнее. Другой ее конец прикреплен к костюму так, что если ножницы слегка передвинуть вперед, нитка, натянувшись, поднимет нижнее кольцо.

Чтобы зритель не увидел нитки, она должна быть тонкой (но и прочной!) и сливаться по цвету с костюмом фокусника.



В. ПОСТОЛАТИЙ
г. Армавир

Домашняя мастерская

Стул для самого маленького

Дорогая редакция! Недавно наша семья пополнилась, родился малыш. Ребенок растет, и появляется все больше хлопот. Хотели купить сыну специальный стул, чтобы он мог сидеть за столом на равных со взрослыми, но пока не смогли. Может быть, напечатаете в журнале чертежи стульчика для малыша, а мы сами смастерим. Заранее благодарны.

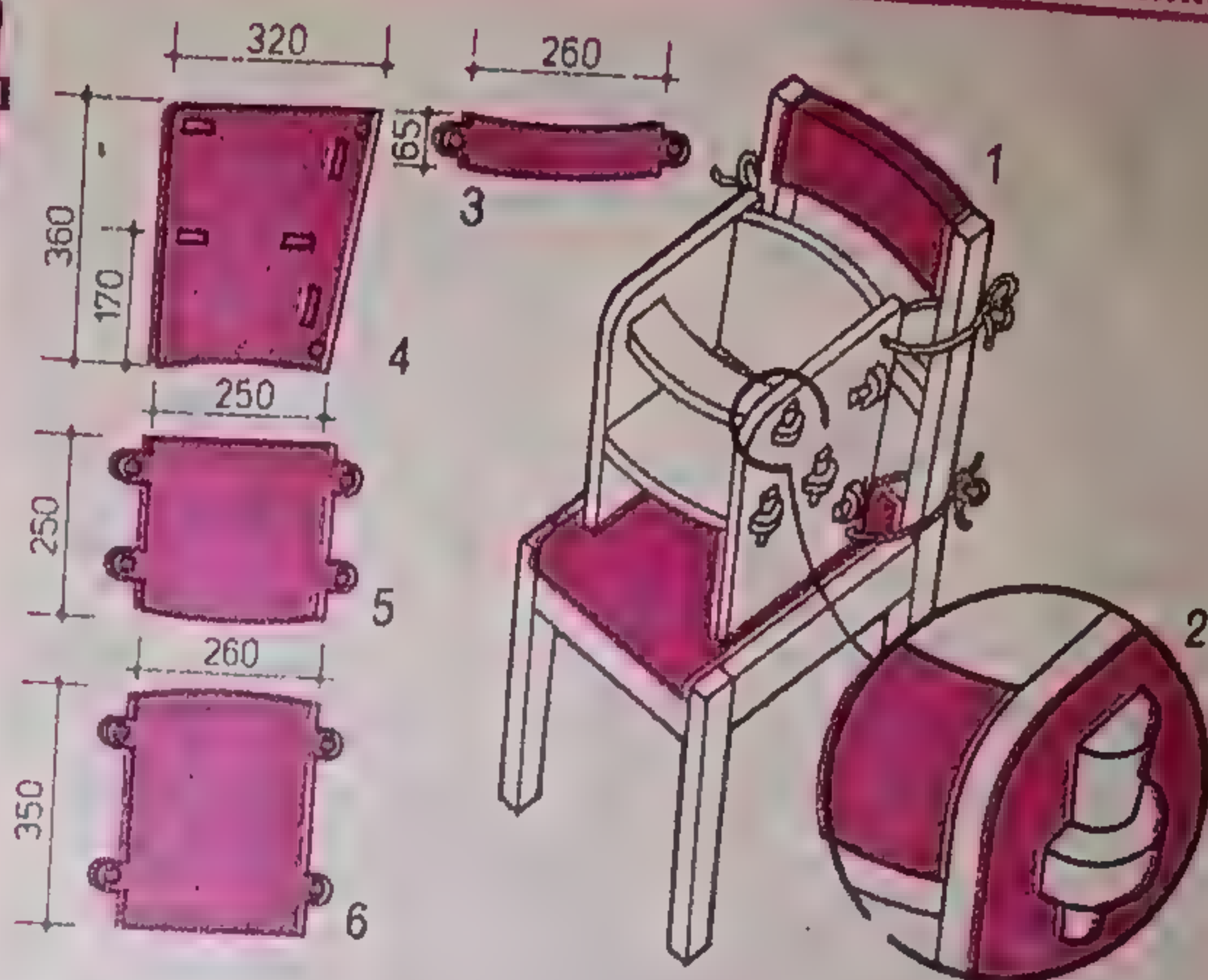
Семья АЛЕКСЕЕВЫХ
Саратовская область

Изготовить стульчик для малыша таким, как его выпускает промышленность, по силам, наверное, лишь очень опытному столяру. Мы же предлагаем более простую модель, которую легко выполнить в домашних условиях с минимумом материалов и инструментов.

На рисунке 1 видно, что стульчик для малыша устанавливается на обычный стул и прикрепляется к его спинке шнуром в четырех местах. Ребенок сидит на стульчике, упираясь ножками в сиденье взрослого стула, а заградительный щиток, находящийся несколько выше крышки стола, не дает малышу упасть.

Придвинутый вместе со столом к обеденному столу, малыш будет чувствовать себя равноправным членом семьи, сможет перенимать у взрослых правила поведения за столом. О последнем надо постоянно помнить родителям малыша — как бы ни был тот мал, все увиденное и услышанное отпечатывается в его сознании очень прочно. Поэтому нельзя откладывать воспитание культуры поведения за столом «на потом», когда ребенок подрастет, — он все понимает уже и сейчас, когда вы впервые посадили его рядом с собой.

Стульчик, на который вы посадите рядом с собой малыша, разборный. Собирается из двух боковин (4), сиденья (5), спинки (6) и заградительного щитка (3). Все детали скрепляются между собой так, как показано на рисунке 2. То есть «ушки» спинки, сиденья и заградительного щитка продеваются в «окошки» боковин, а затем клинышками круглого сечения, которые забиваются в отверстия «ушек», все детали стягиваются. Для надежности крепления частей стульчика необходимо отверстия в «ушках» просверлить так, чтобы при простом соединении деталей (без стягивания кли-



нышками) часть этих отверстий приходилась на толщину боковин (рисунк 2). Тогда при забивании клинышков отверстия будут как бы вытягиваться из боковин и соединение деталей стульчика будет прочным и надежным.

Все детали стульчика изготавливаются из листа многослойной фанеры толщиной не менее 6 мм. При выпиливании заготовок по приведенным размерам надо не забывать про «ушки», на них необходимо добавить с каждой стороны по 20—25 мм плюс толщина боковин.

Вначале заготавливают все детали с «ушками» (ширина «ушка» у основания 35 мм). А по ним размечают и пропиливают «окошки» в боковинках. Их удобно выпилить обыкновенным лобзиком. Не забудьте просверлить четыре отверстия в боковинках для шнуров, которыми детский стульчик будет крепиться на взрослом стуле. Еще потребуются 10 клинышков из прочной древесины длиной по 45 мм и диаметром с одного конца 12 мм, с другого — 6 мм.

Все детали надо тщательно прошкурить, особенно кромки, зашпаклевать углы, покрыть лаком или окрасить в яркие, но не кричащие тона. В украшении стульчика можете проявить свой художнический талант в полной мере: например, расписать спинку и боковинки цветами и закрепить потом роспись лаком. Старший брат малыша тоже в силах внести свою лепту в украшение стульчика, — хотя бы выжиганием какого-нибудь рисунка. Нашлось бы дело и маме: подобрать крепкий надежный шнур для крепления, рассчитать необходимую длину отрезков, предусмотреть на концах шнуров узлы, шарики или пуговицы, не позволяющие малышу выдернуть их из отверстий в боковинках тогда, когда стульчик не привязан к спинке взрослого стула, а просто стоит на полу.

А. БЕЛОРУССКИЙ,
архитектор

От редакции: Мы вновь приглашаем наших читателей поделить своим опытом домашних мастеров. Присылайте описания своих изобретений, советы и соображения, как лучше оборудовать дома игровой уголок, уголок первоклассника, рабочее место школьника.

Всех вопросов не предусмотреть, а потому ждем ваших писем.

Готовим вкусно и питательно

Торт «Орех»

Новый год уже не за горами. Самое время подумать о праздничном меню. Блюда для новогоднего стола готовить, конечно, еще рано. Но можно провести, так сказать, генеральную репетицию, с тем чтобы не попустить впрямую с кулинарной новинкой как раз тогда, когда исправит что-нибудь будет поздно. Да и узнать, по вкусу ли домашним ваша задумка. Другое дело, если хотите сделать сюрприз на праздник. Тогда храните в тайне задуманное и упойте на свое мастерство.

Торт этот получится очень вкусным и вдобавок оригинальным по форме.

Для приготовления торта потребуются: 2 яйца, 1,5 стакана сахарного песка, 150 г масла или маргарина, 100 г сметаны, 2,5 стакана муки, четверть чайной ложки погашенной уксусом соды, 2—3 ложки какао-порошка, 2 стакана молока, соль.

Начнем с приготовления теста. Растереть 2/3 стакана сахарного песка с одним яйцом, затем добавить 100 г размягченного мас-

из сметаны, соль и соду, вновь его растереть, засыпать 2 стакана муки и замесить тесто (консистенции обычного песочного теста). Готовое тесто разрезать на полдоски и раскатать рулики (как для пельменей), нарезать из них небольшие кусочки, которым, катая их в ладонях, придать форму шариков (величиной они должны быть с орех фундук). Орешки эти выложить на лист и испечь в духовке до светло-желтого цвета, не перерумянивая.

Пока пекутся «орешки», готовится крем. В эмалированной миске растереть 1 яйцо с половиной стакана сахарного песка, всыпать три столовые ложки муки и 2—3 ложки какао-порошка. Все тщательно перемешать. Затем небольшими порциями влить 2 стакана кипящего молока, быстро и тщательно перемешивая смесь. Когда все молоко вли-то, поставить миску на слабый огонь (подложив рассекатель пламени) или на конфорку электроплиты, включенной на минимальный нагрев. Непрерывно помешивая, довести крем до загустения. Перемешивать желательнее деревянной ложкой, непрерывно соскребая со дна образующийся при нагревании слой, не давая ему подгореть и не допуская образования комков.

Загустевший крем снять с плиты и, помешивая, несколько остудить его. В теплый крем добавить 50 г сливочного масла, размешать и после этого всыпать в густеющую массу испеченные «орешки». Перемешав «орешки» с кремом, выложить все на слегка смазанную маслом тарелку или блюдо, придать торту форму горки. Посыпать сверху мелко истолченными вафлями или печеньем, украсить кусочками настоящих орехов или ядрышек от урюка.

Через полтора-два часа торт готов, его можно подавать к столу. В разрезе орешки из теста красиво смотрятся в темной шоколадной массе. И на вкус торт «Орех» будет столь же хорош. Приятного аппетита!

В. ПЕРЕПЕЛОВА
г. Свердловск

Макраме

Настольная лампа «Кругозор»

Необходимые материалы: металлический каркас для абажура, кольца металлические диаметром: 3 см — 18 штук; 5,5 см — 1; 6 см — 6; 7,5 см — 6; 9 см — 6; 10,5 см — 6 штук. Шнур.

Последовательность работы.

1. Оплетаем стойки каркаса с двух сторон узлом «фриволите» (рисунок 1).

2. На верхний обод каркаса крепим нити, используя прием «простое пико» (рисунок 2).

3. На каждой паре нитей плетем цепочку из четырех узлов «горизонт» (рисунок 3). Второй ряд плетем в шахматном порядке, первая и последняя нити сектора остаются свободными. Выполняем два ряда цепочек во всех секторах каркаса.

4. Плетем по кругу один ряд горизонтальных узлов на дополнительной нити.

5. Приступаем к оформлению колец, их у нас три вида: малое, среднее и большое.

Малое кольцо: на кольцо диаметром 3 см крепим 8 нитей

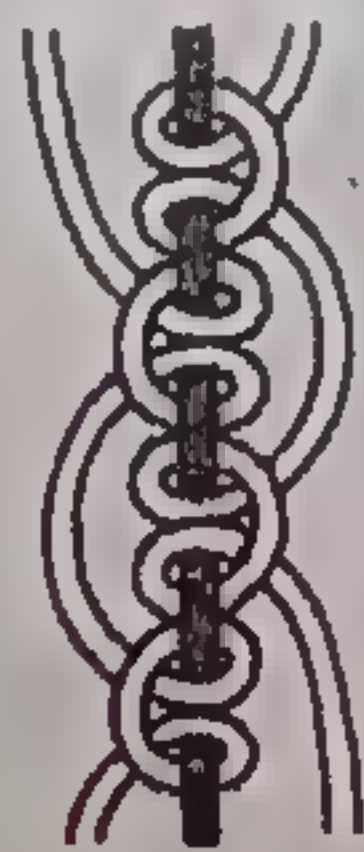
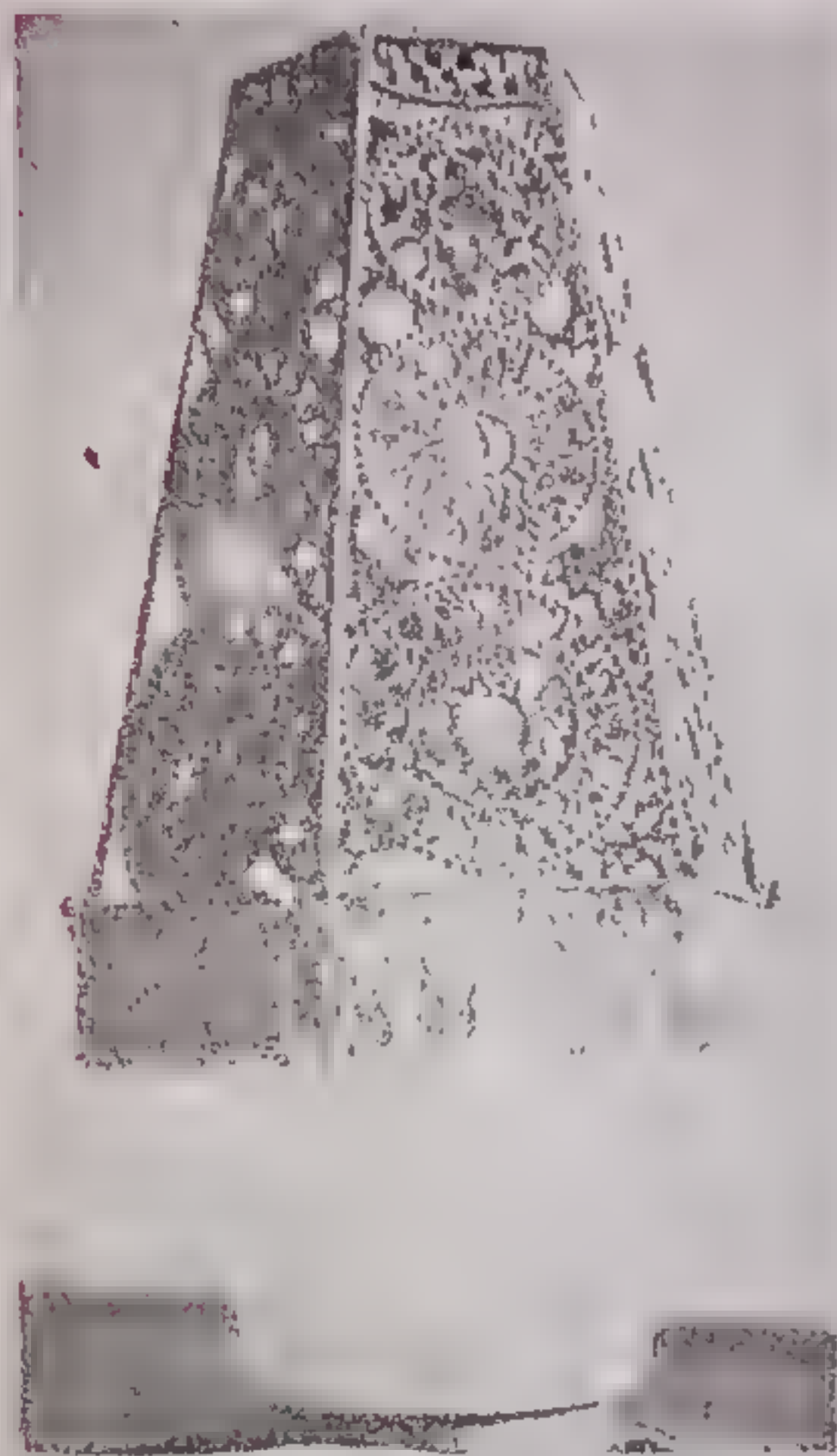


РИС. 1

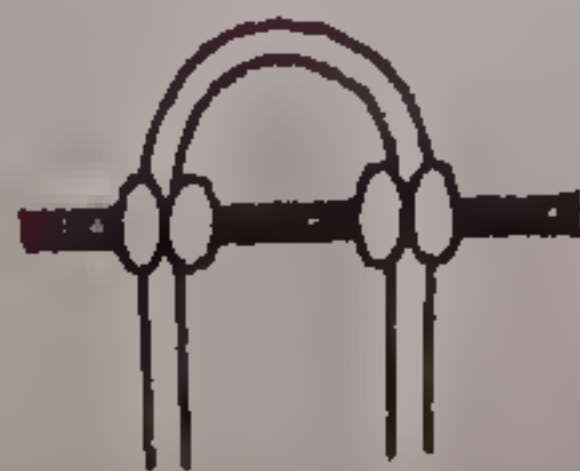


РИС. 2



РИС. 3

длиной 0,5 м. Плетем 8 цепочек из четырех узлов «горизонт», второй ряд плетем в шахматном порядке. Крепим все нити на кольцо диаметром 7,5 см. Оплетаем кольцо с двух сторон узлом «фриволите».

Среднее кольцо: крепим на кольцо диаметром 3 см 16 нитей длиной 0,8 м. Плетем три ряда цепочек последовательно из 2, 3 и 4 узлов «горизонт». Крепим все нити на кольцо диаметром 9 см. Оплетаем кольцо с двух сторон узлом «фриволите».

Большое кольцо: крепим 8 нитей длиной 1,2 м на кольцо диаметром 3 см. Плетем два ряда цепочек в шахматном порядке. Крепим все нити на кольцо диаметром 6 см, добавляем на это кольцо еще 8 нитей и плетем два ряда цепочек в шахматном порядке. Крепим все нити на кольцо диаметром 10,5 см. Оплетаем кольцо с двух сторон узлом «фриволите».

6. Крепим кольца сверху вниз от малого до большого. Пришиваем их друг к другу и к стенкам каркаса.

7. Крепим новые нити на нижний обод каркаса. Обрезаем нити, оставляя бахрому длиной 12—15 см. Нити распушаем.

Настольная лампа выполнена Валентиной Борисовной Марозовой, членом клуба «Рукодельница» Дворца культуры нефтяников в г. Ярославле. Руководитель клуба Т. М. Волкова.

М. СОКОЛОВСКАЯ

Бережливым

С миру по капле...

Как мы относимся к воде? Вот человек наполняет ванну. Пустил воду и занимается своими делами. Уже пора закрыть кран, вода же течет и течет себе через сливное отверстие. Наконец человек погружается в ванну — и сразу же еще десятки литров (!) чистой да еще нагретой воды уходят в канализацию...

Это только один пример. Даже если у нас дома нет ванны, возможностей транжирить воду остается немало.

Водоснабжение обходится семье очень дешево. При этом учета расходования воды у нас нет, и, сколько бы вы ее ни истратили, копейки лишней с вас не возьмут.

Заметим, что во многих странах, включая социалистические, водомерные счетчики давно уже

стали привычной деталью жилья. Газета «Советская Россия» рассказала как-то о забавном случае. Остановившийся в нашей гостинице иностранный турист повел себя довольно странно. Во время утреннего туалета он достал из сумки растягивающуюся пробку, заткнул раковину, наполнил ее водой, умылся, вынул пробку, вытер и положил в футляр — до следующего раза... Вообще-то, это традиция в ряде стран — умываться не под струей воды, а из наполненной раковины (а еще раньше — из умывального тазика). Но традиции не возникают из ничего. Необходимость экономить воду, а теперь еще и платить за нее, выработалась в людях привычку отнестись к ней бережно.

А водомерные же счетчики пока, нет, неизвестно, будут ли они, и если будут, то когда. Воды у нас мнимое изобилие (мнимое — потому что она всегда течет из крана, зимой и летом, днем и ночью), так что одна надежда — на культуру человека, на его сознание. Принимая к сердцу судьбу далекого Байкала (что, конечно, очень и очень хорошо!), все мы вместе с тем просто обязаны с сочувствием отнестись и к судьбе тех тонких струек воды, которые утекают в никуда по нашей личной вине.

Добавим, что проблема экономии воды — это и проблема экономии электроэнергии. Ведь вода не сама приходит в наши дома, тем более не сама она поднимается на этажи городских домов. Воду качают мощные электрические насосы. Наши квартирные электросчетчики при этом не крутятся, но расход энергии от этого не становится меньше...

А ведь беречь воду — это так просто!

Не ленитесь завернуть кран, даже если через полминуты вам наверняка надо будет открывать его снова.

Не набирайте излишнего количества воды, собираетесь ли вы выпить чаю, постирать белье или принять ванну.

Следите за тем, исправны ли краны на кухне, в ванной, не течет ли бачок в туалете.

Не лейте сотни литров, чтобы охладить бутылку пива, кваса (и такое приходилось видеть!), даже если у вас вышел из строя холодильник.

Подумайте: так ли уж хочется вам залезать в ванну? Может быть, сегодня лучше постоять под душем?

Словом, следите за собой и приучайте к этому детей. И не обращайтесь к этому с поведением, заведомо крохобором. Главное, ваша собственная совесть будет чиста. Ведь все мы хотим, чтобы не иссякали родники, не мелели реки. Не так ли?

В. КОРАБЛЕВ,
кандидат технических наук

ИСААК БРОДСКИЙ.

«В. И. ЛЕНИН НА ФОНЕ СМОЛЬНОГО»

У этой картины — особое место в прославленной Лениниане Бродского и своя, не совсем обыкновенная история, о которой, наверное, стоит рассказать.

И начать надо с того, что после кончины Ленина, вероятно в конце 1924 года, старый большевик М. А. Сергеев, бывший тогда директором Северо-Западного отделения Госбанка, решил заказать для своего учреждения портрет вождя и вполне естественно, что обратился к художнику, с первых послеоктябрьских месяцев связавшему свое имя с ленинской темой, — Исааку Бродскому.

Судя по книге Бродского «Мой творческий путь», художник впервые увидел Ленина в 1917 году, когда Владимир Ильич выступал с балкона особняка Кшесинской в Петрограде перед рабочими и солдатами. И хотя бесспорно, что убежденность ленинской речи и целеустремленность облика вождя революции не могли не поразить Бродского с чисто художественной, так сказать, точки зрения, не менее бесспорно и другое: модный петроградский художник, при всем радикализме своих политических взглядов не слишком выделявшийся в среде тогдашней интеллигенции, не мог, конечно, по достоинству оценить глубину и дерзновение политической мысли Ленина. Нужно было, чтобы грянул Октябрь, чтобы обозначился масштаб происшедшей революции, тогда только Бродский по-настоящему почувствовал потребность изучить и понять фигуру человека, сумевшего стать во главе исторической бури. И эта потребность сделалась настоятельной и неотступной.

Весной 1918 года в руках Бродского оказалось рекомендательное письмо, подписанное наркомом просвещения А. В. Луначарским:

«Дорогой Владимир Ильич!

Податель сего, художник Бродский, один из талантливейших артистов кисти нашего времени, хочет сделать с Вас портрет.

Я полагаю, что желание его должно быть удовлетворено. Вряд ли кто-нибудь другой может передать для истории со всей желательной полнотой и яркостью Вас как лицо, принадлежащее отныне не себе, а человечеству.

С точки зрения этической и политической художник Бродский заслуживает полного доверия».

Однако воспользоваться этой рекомендацией Бродскому не удалось, и только в 1919 году он снова увидел Ленина — на митинге в петроградском Народном доме. Захваченный и увлеченный выступлением Ильича, его непоколебимой уверенностью в победе ре-

волюции — это в марте 1919 года, как раз накануне самого трудного полугодия гражданской войны! — Бродский тогда же написал картину «В. И. Ленин на фоне манифестации»: в зимней шапке и зимнем пальто, Ленин пристально смотрит прямо в глаза зрителя, а на заднем плане — в контрастирующем, мелком масштабе бесчисленная людская масса, знамена, транспаранты...

Эта картина не удалась Бродскому. Была в ней какая-то неорганичная для него живописная риторика — влияние агитационного стиля и тот несколько абстрактный пафос, с помощью которого многие художники в те годы надеялись выразить свое ощущение почти космического величия происходящих событий. А главная тема — связь Ленина и народных масс — звучала декларативно и неубедительно: вождь и массы существовали в разных художественных пространствах... Убежденному реалисту, ученику Репина, знавшему цену изучения натуры, Бродскому явно не хватало личного общения или хотя бы близкого наблюдения Владимира Ильича.

Он познакомился с Лениным позднее, в дни работы III конгресса Коминтерна, и, хотя общение художника с председателем Совнаркома не было ни тесным, ни продолжительным, тем не менее впечатлений, быстрых зарисовок в рабочем альбоме, а главное, вероятно, ощущения магнетически притягательной силы, которая, по свидетельству многих, кто хотя бы однажды встречался с Лениным, исходила от его личности, Бродскому оказалось достаточно, чтобы образ вождя революции сложился у него и потом в течение десяти с лишним лет обогащался и получал все новое и новое освещение на полотнах его Лениниан.

Одно из них — «В. И. Ленин на фоне Кремля» — Бродский написал в 1924 году. Это был его непосредственный отклик на смерть Владимира Ильича. Но не траурная скорбь, а просветленное сознание бессмертия дела Ленина вдохновляло живопись Бродского: сияют купола кремлевских соборов, свободно и вольно льются воды Москвы-реки; день весенний, в солнечном блеске; Ленин, стоящий во весь рост, задумчиво щурясь, спокойно глядит вдаль...

Так вот, возвращаясь к началу: именно эту картину вполне мог видеть Сергеев, и она могла вызвать у него желание рассказать Бродскому о своей давней случайной встрече с Лениным во дворе Смольного института. Запись этого рассказа сохранилась. Вот она:

«Я его (Ленина. — В. А.) увидел однажды поздней питерской осенью в пальто и в кепке. Ильич шел уверенной, крепкой походкой и вдруг остановился. Это были

первые недели Советской власти. Все, что окружало в этот момент Ленина, отдавало глубокой стариной. И собор, и строго классический Смольный, и продрогший извозчик, силившийся согреться в своем зипунишке, и весь этот грустный пейзаж питерской осени. Нет, это была не старая, сермяжная Русь, — это был уголок столицы рухнувшей империи. На этом фоне, в первую минуту казалось, и Владимир Ильич сам выглядел как-то по-осеннему буднично. Но, остановившись, он оглянулся вокруг...»

Прервем на минуту рассказ Сергеева. Приглядимся к картине: Бродский, безусловно, использует этот рассказ, но отнюдь не буквально иллюстрирует его. Убирает лишние или случайные детали. Нет извозчика в зипуне; вместо него — подтянутые военные люди у готовых взречь моторами черных автомобилей. Эти автомобили — неперменный атрибут послеоктябрьских петроградских улиц, как серые шинели солдат, как черные кожанки чекистов. Нет и строго классической архитектуры Смольного во всей красе, только барочный узор растреллиевского собора на дальнем плане, странно незначительный, почти невзрачный...

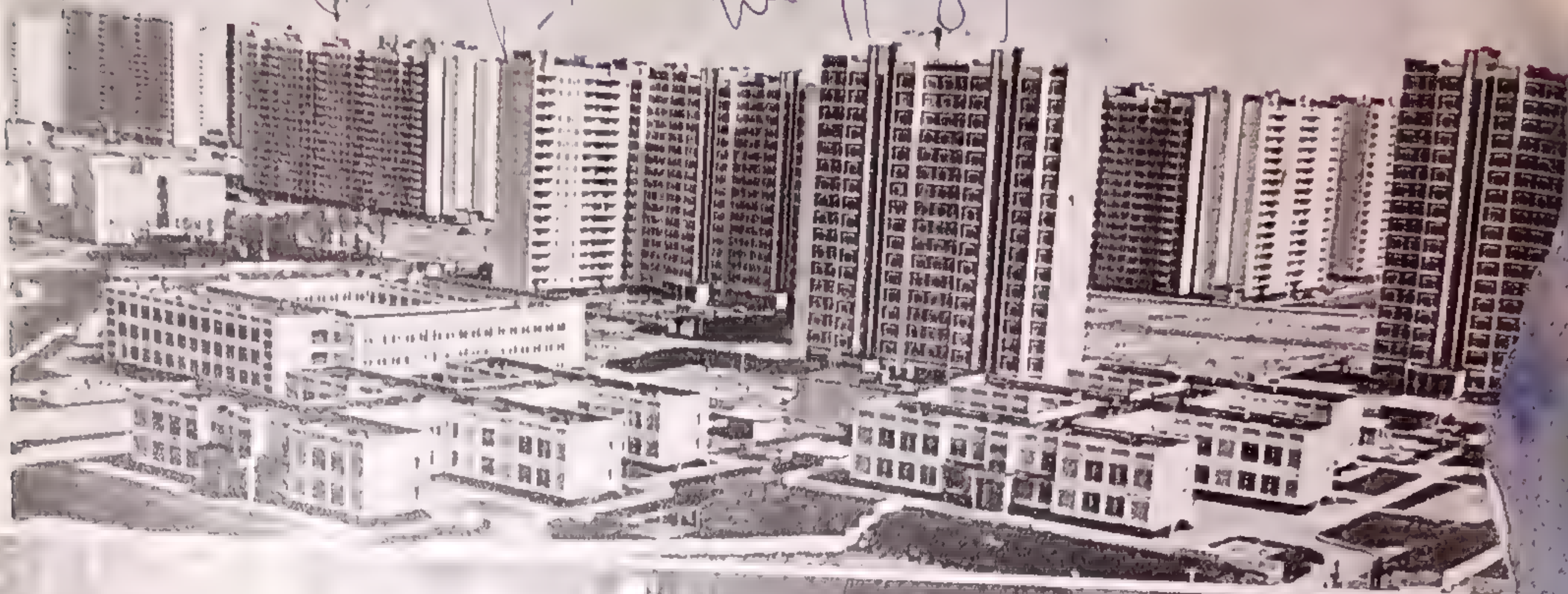
Видно, что Ленин страшно устал. Только вспомнить, какое нервное напряжение, какие перегрузки выпали ему в последнем осеннем месяце — ноябре 1917 года: тайное и явное сопротивление врагов, политиканство соглашателей, отступничество среди своих, саботаж, распад фронта, первые раскаты гражданской войны на Дону. На считанные мгновенья осенняя невская сырость, тишина и листопад в глухом углу смольненского двора создали иллюзию одиночества и покоя. Мы видим Ленина в краткие мгновения отдыха. На других полотнах своей Ленинианы Бродский пишет Ленина в ситуации действия — это оратор, мыслитель, носитель исторической энергии. Здесь (и в этом особенность этой картины) Ленин прежде всего просто человек. Он остановился, чтобы перевести дух. Но ясно, что время не ждет, и недолго этот человек позволит себе отдыхать.

«Но, остановившись, он оглянулся вокруг, — рассказывал Бродскому Сергеев. — Так иногда приходит прораб на площадку будущей стройки... Он один видит то огромное здание, которое здесь будет воздвигнуто. Вот таким великим прорабом показался мне тогда Владимир Ильич. Сквозь осеннюю мглу в этом уголке старой России он смотрел далеко вперед, наш дорогой Ильич, и видел другую Россию, видел Страну Советов в лесах коммунистической стройки».

В. АЛЕКСЕЕВ



Супер-мэ 11-87





Фота І. ВАКУЛІЧА.

Пралетарый ўсіх краін, яднайцеся!



РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

№ 11
1990

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС

ВЫДАННЕ ЦК КП БЕЛАРУСІ

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Выдавецтва ЦК КП Беларусі, г. Мінск.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА

Рэдакцыйная калегія:

А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
М. Г. ЗАХАРЭВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
В. М. КАРАЛЁВА
(адказны сакратар),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. А. НАВУМАВА,
В. М. ПАТАПЧЫК,
Л. У. ХАТЫЛЁВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.
Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.
Карэктар
М. У. ВАСІЛЕўСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал на белорусском языке.
Издание ЦК КП Белоруссии.
Выходит с ноября 1924 года.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
Ленінскі праспект, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.10.90.
Падпісана да друку 30.10.90.
Фармат 60×90¹/₈.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 1 501 057 экз.
Зак. 975.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 25 кап.

Ордэна Працоўнага Чырвонага
Сцяга друкарня выдавецтва
ЦК КП Беларусі, 220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: беларускія фермеры
Таццяна і Аляксей Дуровічы (чы-
тайце нарыс «Свая зямля»).

Фота А. ЛАБАДЫ.



Фота І. ВАКУЛІЧА.

Пралетарый ўсіх краін, яднайцеся!



РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

№ 11
1990

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС

ВЫДАННЕ ЦК КП БЕЛАРУСІ

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Выдавецтва ЦК КП Беларусі, г. Мінск.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА

Рэдакцыйная калегія:

А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
М. Г. ЗАХАРЭВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
В. М. КАРАЛЕВА
(адказны сакратар),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. А. НАВУМАВА,
В. М. ПАТАПЧЫК,
Л. У. ХАТЫЛЕВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.
Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.
Карэктар
М. У. ВАСІЛЕУСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал на белорусском языке.
Издание ЦК КП Белоруссии.
Выходит с ноября 1924 года.

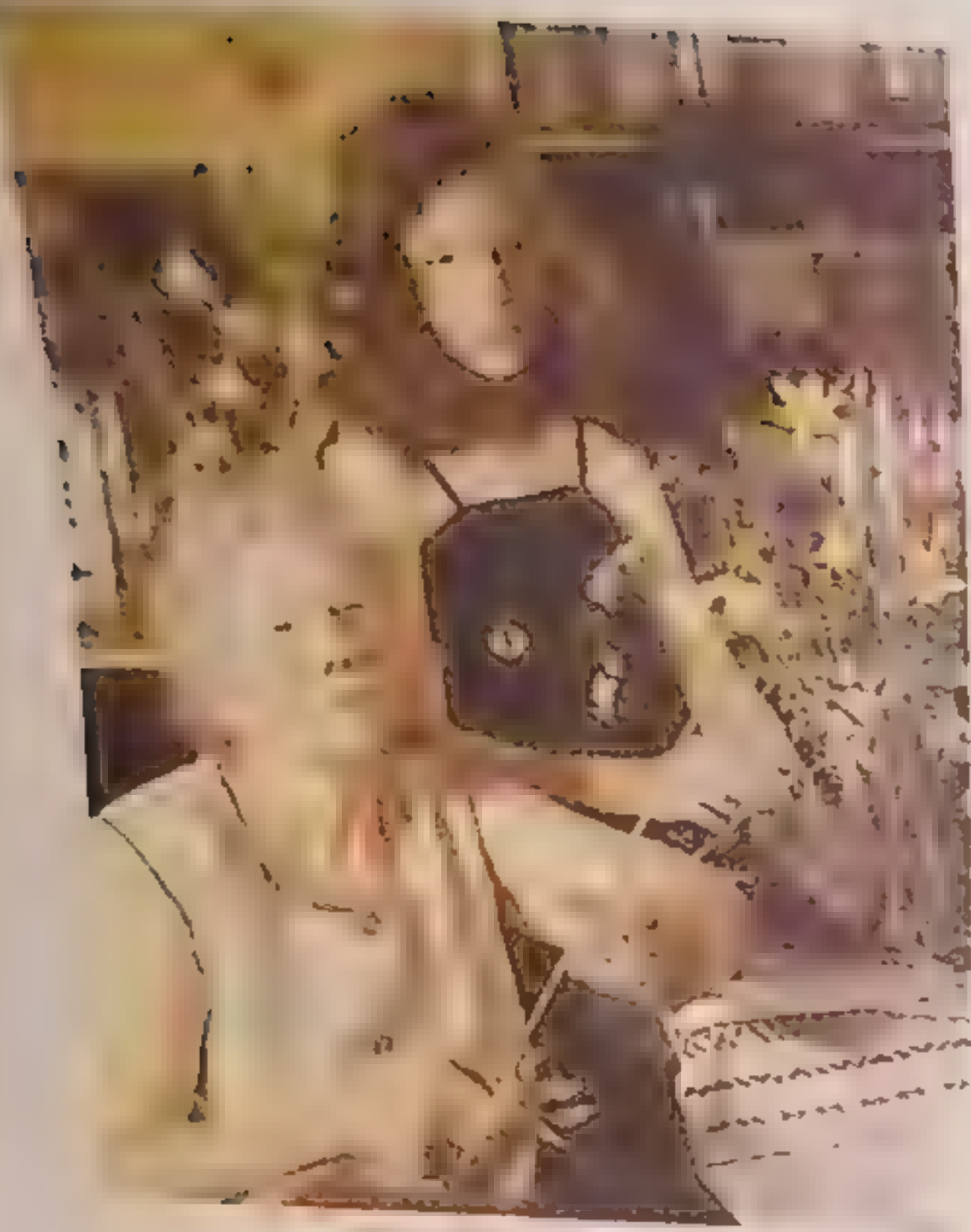
Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
Ленінскі праспект, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.10.90.
Падпісана да друку 30.10.90.
Фармац 60×90/8.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 1 501 057 экз.
Зак. 975.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 25 кап.

Ордэна Працоўнага Чырвонага
Сцяга друкарня выдавецтва
ЦК КП Беларусі. 220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: беларускія фермеры
Таццяна і Аляксей Дуроўічы (чы-
танце нарыс «Сава зямля»).

Фота А. ЛАБАДЫ.



Ў мінчанкі
Кацярыны Фёдараўны
НОВІКАВАЙ —
прызёра шматлікіх
ўсесаюзных выставак
аранжыроўкі кветак.
Сваё ўмельства
яна перадае ўнучцы Каці.

Фота В. ХАРЧАНКІ.

2 30



Індэкс 74995

Цана 25 кап.



Барановская, трикотаж
из хлопка
детей ЛЕВАНД





Усе яе дзеці. Фота М. ГАРМАША.

...Сямейнае свята — дзень нараджэння Веранікі — працягвалася. Падышла Алена Васільеўна да дачушкі, цмок яе ў шчочку. А побач Анютка, па хатняму Нюта, раптам зморшчыла ў крыўдзе тварык. Уззяла яе на рукі Алена Васільеўна, адышла ад стала, ціха спытала: «Ну, што, Нютка, зладзілася?»

— Мая дачушка... — і цёплыя вусны дзіцяці прыціснуліся да шчакі Алены Васільеўны.

А ў гэты момант старэйшыя абкружылі бабуню Кацярыну Цімафееўну, якая прыехала з Падстарыні. Гэта не першае яе знаёмства з малодшымі дзецьмі сына Дзмітрыя

Але і гэта яшчэ не ўсё. — Дзяцей павінна быць і будзе яшчэ больш, — пераканана Алена Васільеўна.

А чаму б не? Дзяржава ўзяла на сябе клопат плаціць за догляд дзяцей, аказвае іншую дапамогу. Абяцаюць прыбудову зрабіць да дома, будзе пакой для гульняў. А пакуль жа — у цеснаце, ды не ў спальні, а ў зале. Асобныя ложка ў Ванечкі і Анечкі, у Дзімкі — таксама. Дзяніс, праўда, на другім паверсе спіць (прыдбалі двух'ярусны ложак), яму нават падабаецца там. Анютка, дык тая з пляменніцай Алены Васільеўны Таццянай дзеліць ложак.

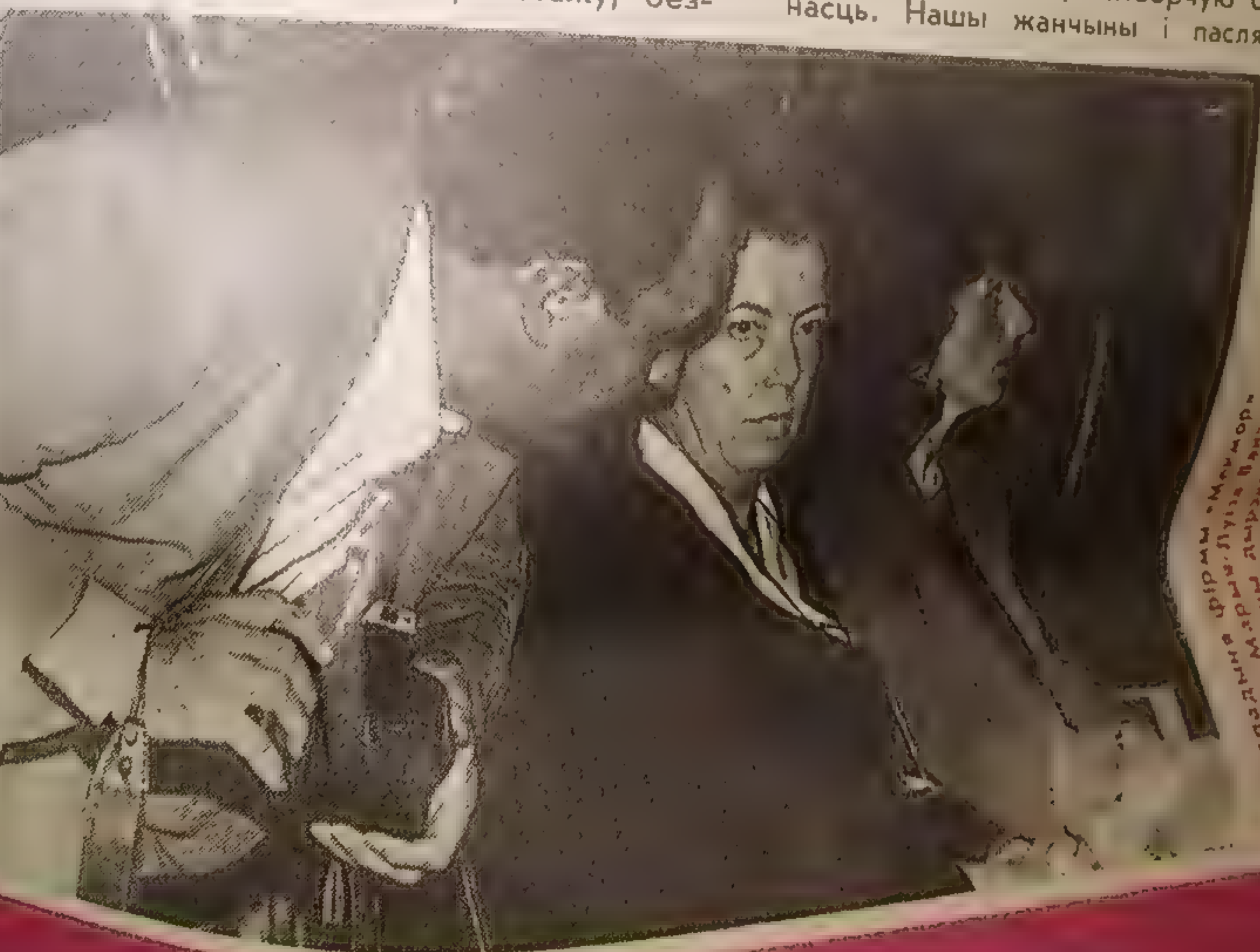
...Новы дзень у сям'і Пытлякоў пачынаецца без асаблівых змен. Пляменніца Таццяна па дарозе на работу заводзіць у «Іскарку» Вера Дзяніс пачынае свой дзень звычайна з «мультыкаў» і толькі пасля іх блэрэцца за ўрокі. Большанькія Анютка і Дзімка пасля сьнедання гуляюць з цацкамі або выходзяць разам з татам Дзмітрыем Васільевым пагуляць на падворак. Толькі меншанькія Ваня і Аня такога дэзволу не маюць. Не рызыкуе мама Алена выпускаць іх на вуліцу, тата там

наопаў перапрацоўваюць амаль палову таго аб'ёму, над якім у нас працуе тысяча. Праўда, пры абавязковай умове: на самым сучасным абсталяванні і пры бесперабойнай пастаўцы высакаякаснай сыравіны.

Так, нам давялося пераадолець сваю правінцыяльную сарамлівасць, пабываць за мяжой і па-сапраўднаму заняцца тэхнічным пераснашчэннем. Трэба сказаць, што ў адрозненне ад іншых галін наша фабрыка абавязана свайму міністэрству — лёгкай прамысловасці. Міністр Мікалай Цімафеевіч Гулеў вырашыў у нашу карысць пытанне аб размяшчэнні новых італьянскіх і швейцарскіх машын. «Італьянскія «рымакі» ў нейкую там арцель!» — кіпілі з нас. А ён рызыкнуў!

Пабывалі мы з галоўным інжынерам Аленай Сяргееўнай Лявонцэвай у Югаславіі, вярнуліся са сваімі задумкамі. Ды што задумкі, калі валюты няма! І тут нас падтрымаў — дажукі яму! — дырэктар баўгарскага аб'яднання Генадзь Іванавіч Сіраго. За два гады чатыры мільёны ўкладзілі ў тэхнічнае пераўзбраенне. Такі востры сакрэт...

КАРЭСПАНДЭНТ: — Атрымаць абсталяванне, напэўна, яшчэ не ўсё. Успомніце, як адзін з народных дэпутатаў на з'ездзе казаў: каб нам да японскага аб-



Генеральны дырэктар фабрыкі «Мекмор» Сяргей Сіраго і дырэктар фабрыкі «Літва» Алена Сяргееўна.

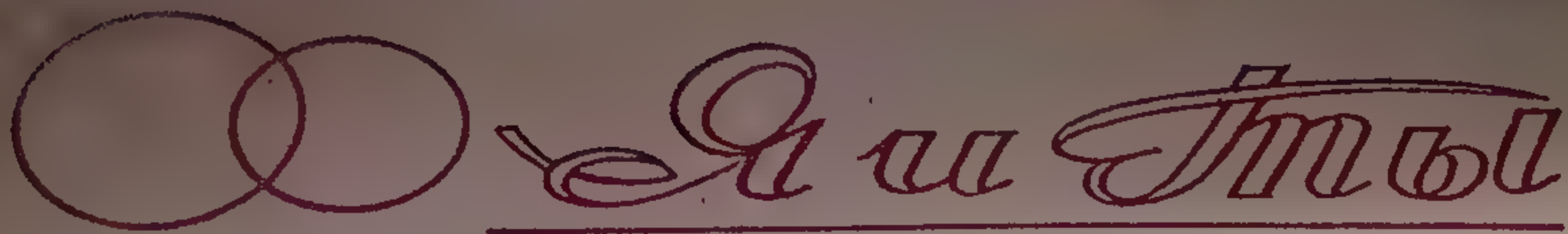
важны момант, і нават на іх плечы легла цяжкая работа — ламаць у пераносным сэнсе старыя сцены. На якія дзелавыя якасці ваших жанчын вы, дырэктар, рабілі стаўку?

В. С. АРХІПАУ: — Своеасаблівым пробным каменем была ўстаноўка румынскіх машын. Я ўбачыў, калі прыйшоў сюды дырэктарам, што гэткае выпрабаванне нашым жанчынам пад сілу, яны адукаваныя спецыялісты. А па цікавасці, з якою ставяцца да новага, можна меркаваць пра патэнцыял аддачы, вытворчую самааддачу. Нашы жанчыны і пасля работы

ISSN 0131-8055



LIBRARY
UNIVERSITY OF THE PHILIPPINES
DIWATA



— Уважаемые читатели! Если вас интересует что-нибудь объявление и вы захотите переписываться с абонентом, направьте письмо в адрес Службы семьи (а не в адрес редакции, как это делают некоторые из вас). В конверт вложите квитанцию о почтовом переводе 5 рублей на счет Службы семьи и чистый конверт. Вам сообщат адрес выбранного абонента.

Если вы хотите, чтобы ваше объявление было опубликовано в «Работницы и селянцы», пошлите на счет Службы семьи почтовым переводом 25 рублей, квитанцию и объявление в адрес Службы семьи.

Почтовые денежные переводы направляйте по адресу: Минск, Центральное отделение промстройбанка, расчетный счет № 461837.

АДРЕС СЛУЖБЫ СЕМЬИ: 220128, Минск, а/я 17.

1579. Мне 38 лет [156/67], белорус, не женат, детей нет, военнотружачий. Люблю кино, музыку, литературу, домашний уют. Не курю, спиртное почти не употребляю. Познакомлюсь с женщиной 28—32 лет, без детей, без вредных привычек, согласной на переезд, т. е. служу на Севере. Отвечу на письмо с фотографией.

1585. Интересный мужчина, высокий, стройный [47/178/78], шахтер, образование высшее, желает встретить симпатичную, стройную блондинку не старше 40 и построить с ней счастливую семью. Живу в Донбассе. Имею сына 17 лет, двухкомнатную квартиру. Желательно фото.

1590. Минчанин [38/171/76], белорус, образование высшее, живу один в небольшой двухкомнатной квартире, был женат. По характеру искренний, доверчивый, доброжелательный, трудолюбив, интересы разносторонние. Очень хотел бы встретить спутницу жизни до 35 лет, проживающую в Минске, не бывшую замужем, без детей, но желающую иметь их. Ценю ум, трудолюбие, верность, умение создать домашний уют. Желательна фотография, которую верну.

1591. Интересная молодая женщина, жительница Ростовской обл., 34 года, рост 156 см, замужем не была, ищет себе спутника жизни, желательно гуманитарной профессии, любимое дело, вера в светлые идеалы и порядочность — главные черты которого. О себе: высшее образование, работник культуры, отдельная квартира в районном центре, веду активный образ жизни, много путешествую, читаю.

1592. Пишу из мест лишения свободы, но скоро освобождаюсь и хочу вернуться к честной жизни. Мне 23 года, рост 170. Пусть откликнется та, которая простит мою прошлую жизнь и поверит в меня будущего и настоящего.

1593. Надеюсь на взаимную любовь с обязательным славянином, умницей и опти-

мистом, 38—46 лет, выше 165 см, обеспеченным материально и жилищно-площадью, можно с ребенком. Обладаю перечисленными личностными качествами и благами. Минчанка, сыну 6 лет.

1594. Мне 30 лет, офицер, внешность — самая благопристойная, украинец, рост 185, к полноте не склонен, вредных привычек нет. Увлечения: транспорт, книги, музыка, теннис, кино, домашнее хозяйство. С радостью отвечу на письмо (желательно с фотографией) девушки до 25 лет, с высшим образованием, европейского происхождения, доброй, женственной, умеющей квартиру сделать уютным домом.

1595. Мне 32 года, рост 162, приятной внешности, общительная, образование высшее, замужем не была. Хотела бы познакомиться для создания семьи с порядочным, умным, физически развитым мужчиной.

1599. Надеюсь, что мы найдем друг друга. Отдам тебе всю любовь, заботу, буду ласковой женой и верной подругой. Смогу понять, поддержать, простить. Тебя вижу добрым, честным, порядочным, с умелыми руками и без вредных привычек. О себе: 32 года, рост 169, приятной внешности, образование средне-техническое, интересы разносторонние, ничто человеческое мне не чуждо. В браке обязательны дети. Мужчин, не имеющих серьезных намерений, прошу меня не беспокоить. В письме желательна фотография, возврат которой гарантирую.

1600. Интеллигентная москвичка [43 года, рост 167] имеет приятную внешность, выглядит моложе своих лет, воспитывает сына 15 лет. Все еще надеется встретить настоящего Мужчину, рядом с которым она сможет почувствовать себя настоящей Женщиной. Материально обеспечена, очень добра и покладиста.

1601. С каждым может случиться беда. У меня дефект речи (наверное, излечим). О себе: рост 178, 32 года, немногословный, застенчивый, по профессии киномеханик, не пью, не курю, характер спокойный. Живу с родителями. В моем представлении каждая семья должна быть многодетной. Прошу написать девушку до 20 лет с целью создания счастливой семьи, построенной на взаимном уважении, понимании друг друга и любви.

1602. Прошу откликнуться доброго, уравновешенного, без вредных привычек мужчину до 38 лет, любящего детей, мечтающего о домашнем уюте, верной жене. Мне 27 лет, небольшого роста, приятной внешности, скромная, добрая. Образование высшее. Мать двоих детей.

1603. Отдам свои умелые руки, заботу и любовь в ответ на взаимность. Мне нравятся люди добрые, искренние, надежные. О себе: 44 года, рост 166, вдова, образование высшее, внешность приятная, немного застенчивая, доброжелательная. Бытовые вопросы решены. Буду благодарна за искреннее письмо с фотографией.

Пралетарыі ўсіх краін, яднайцеся!



РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

№ 9
1990

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС

ВЫДААННЕ ЦК КП БЕЛАРУСІ

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Выдавецтва ЦК КП Беларусі, г. Мінск.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА

Рэдакцыйная калегія:

А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
М. Г. ЗАХАРЭВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
В. М. КАРАЛЕВА
(адказны сакратар),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. А. НАВУМАВА,
В. М. ПАТАПЧЫК,
Л. У. ХАТЫЛЕВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.
Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.
Карэктар
М. У. ВАСІЛЕУСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал на белорусском языке.
Издание ЦК КП Белоруссии.
Выходит с ноября 1924 года.

Адрес редакции: 220041, Минск,
Ленинский проспект, 77.
Телефон для справок — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.08.90.
Падпісана да друку 22.08.90.
Фармац 60×90^{1/8}.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 1501057 экз.
Зак. 877.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 25 кап.

Ордэна Працоўнага Чырвонага
Сцяга друкарня выдавецтва
ЦК КП Беларусі. 220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВОК-
ЛАДКІ: беларусачка.
Фота Ю. ІВАНОВА.

НА ЧАЦВЕРТАЙ СТАРОНЦЫ ВОК-
ЛАДКІ: цырыца кветак.
Фота В. ХАРЧАНКІ.

Нумар аформіла мастак Наталля
ГРАМЫКА.

230



СТРАКАТЫ ГЛОБУС

УВАСКРЭСЛА

Гэтая дзіўная гісторыя адбылася ў індыйскім сяле Маланка. Пахавалася да месца павольна рухалася працэсія крэмацыі нябожчыцы — стогадовай Калябан Балабхай. Калі цела паклалі побач з будучым вогнішчам, «мёртва», на жах усіх прысутных, устапа з месца і патрабавала, каб яе аднеслі дадому. Вось так «уваскрэсла» доўгажыхарка, некалькі дзён праляжаўшы, як нежывая.

ДАМАГЛІСЯ СВАЙГО!

Кармэн і Паскуаль Марцінес з Паўднёвай Іспаніі на працягу некалькіх гадоў перабралі ўсе сродкі, каб мець патомства: звярталіся да свяцілаў навукі, знахароў і, вядома ж, да дзевы Марыі. І, нарэшце, атрымалася! Вынік пераўзышоў усе чаканні: Кармэн нарадзіла пяць блізнят!

ПРЫЧОСКА, ЯК У БАГІНІ

Прычоскамі, якія ўпрыгожвалі багіню кахання Афродыту і багіню мудрасці Афіну Паладу, а таксама модніц Старажытнай Грэцыі і Старажытнага Рыма дзве тысячы гадоў назад, неўзабаве зможа карыстацца кожная жыхарка Швецыі.

Як паведамляе Анаталійскае агенцтва, 46 жаночых цырульнікаў з найлепшых сапонаў Стакгольма і іншых шведскіх гарадоў прыбылі ў Турцыю з адзінай мэтай: ападоць сакрэтам прычосак антычных багін, чые скульптурныя выявы захаваліся ў мясцовых музеях, у старажытнарымскіх і грэчаскіх гарадах.

«На мой погляд, — сказаў журналістам кіраўнік групы шведскіх цырульнікаў Петрык Лернбергер, — прычоскі Афін і Афін больш зручныя, больш натуральныя і жаночыя, чым у нашых сучасніц».

САКРЭТ ДАУГАЛЕЦЦЯ

112-ты дзень нараджэння адсвяткавала разам з сям'ёй старэйшая жыхарка Японіі Вака Сірахама. Гэтую падзею адзначылі і прадстаўнікі мясцовых улад: мэр горада Міяканодзе ў прэфектуры Міядзакі на востраве Кюсю, дзе жыве Сірахама-сан, з раніцы наведаў яе дом і паднёс ёй букет разам з банкаўскім чэкам на 200 тысяч іен. Вака Сірахама лічыць, што яе рэкорд — вынік рацыянальнага харчавання, якое складаецца ў асноўным з рысу, супу з соевых бабоў і малака. Доўгажыхарка адчувае сябе абсалютна здаровай.

КАРЫСНА ДЛЯ ЗДАРОУЯ

Паводле вынікаў даследавання пяці тысяч італьянскіх мужчын і жанчын ва ўзросце ад 20 да 59 гадоў, праведзенага ўрачамі Каліфарнійскага ўніверсітэта ў Сан-Дыега (ЗША) сумесна з італьянскімі калегамі, ужыванне аліўкавага алею надзвычай карыснае для здароўя.

У тых, хто аддае перавагу ежы з адносна высокім утрыманнем аліўкавага алею, памагчы жывёльнага паходжання, зарэгістраваны ніжэйшы ўзровень халестэрыну і глюкозы ў крыві, а таксама значна ніжэйшы ціск крыві, чым у тых, хто ўжывае сметанковае масла і маргарын.

НЕДАРАВАЛЬНА ДЛЯ ГІНЕСА

Імя жыхара Кеніі Арсантуса Акуку Агвела ў Кнізе рэкордаў Гінеса няма, але ў сябе на радзіме, асабліва ў раёнах пражывання народнасці луо, ён шырока вядомы. У свае 72 гады гэты кеніец мае 41 законную жонку. Згодна з традыцыямі луо, многажонства заахвочваецца: чым болей жонак, тым болей дзяцей, а значыцца, і болей рабочых рук у гаспадарцы.

За сваё жыццё Агвела быў жанаты 126 разоў. У 85 выпадках, паводле ягонага прызнання, шлюб быў няўдалы і скончыўся разводам. На думку мясцовай газеты «Кенія Таймс», жыццё гэтага чалавека не прайшло марна. Цяпер у яго 497 сыноў і дачок, 185 унукаў. Знайсці Агвелу дома не так проста: ён увесь час пераязджае ад адной жонкі да другой.

Пралетарыі ўсіх краін, яднуйцеся!



РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА

№ 7
1990

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС

ВЫДАННЕ ЦК КП БЕЛАРУСІ

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Выдавецтва ЦК КП Беларусі, г. Мінск.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА

Рэдакцыйная калегія:
А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
М. Г. ЗАХАРЭВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
В. М. КАРАЛЁВА
(адказны сакратар),
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. А. НАВУМАВА,
В. М. ПАТАПЧЫК,
Л. У. ХАТЫЛЁВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.
Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.
Карэктар
М. У. ВАСІЛЕУСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал на белорусском языке.
Издание ЦК КП Белоруссии.
Выходит с ноября 1924 года.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
Ленінскі праспект, 77.
Тэлефон для давадак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.06.90.
Падпісана да друку 22.06.90.
АТ 06305.
Фармат 60×90¹/₈.
Папера-кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 1 501 057 экз.
Зак. 774.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 25 кап.

Ордэна Працоўнага Чырвонага
Сцяга друкарня выдавецтва
ЦК КП Беларусі. 220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: Галіна ЗУБАРЭВІЧ — ін-
жынер з «Гомсельмаша».

Фота А. ЛАБАДЫ.

НА ЧАЦВЕРТАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: ніней.

Фота В. ХАРЧАНКІ.



«Добры дзень, дарагая рэдакцыя! Прачытала ў вашым часопісе пісьмо Таццяны з горада Чырчыка Ташкенцкай вобласці, і вельмі яно мяне засмуціла.

Я ўжо бабуля, маю восем унукаў. Ні я, ні мае дзеці і ўнукі ніколі не жылі «ў абдымку са шчасцем». Разумею гэтую маці і дасылаю ёй для дачкі тры рублі са сваёй пенсіі. Няхай ажыццявіцца яе жаданне. Якімава Вера Якаўлеўна, мне 61 год. Пасёлак Корфаўскі Хабараўскага краю».

«Прачытаў пісьмо Таццяны з горада Чырчыка і высылаю свой сумленна зароблены рубель. Я гадаваўся ў вялікай сям'і з 11 чалавек і ведаю, што такое мара. У дзяцінстве таксама трыніў гармонікам, але, на жаль, так яго і не займеў. І я ўсёй душой жадаю гэтай дзяўчынцы, каб яе мара здзейснілася. Няхай з гэтага піяніна пачнецца яе шчасце. Уладзімір Лемяза, вучань 10-га класа, Брэсцкая вобласць, Столінскі раён, вёска Альшаны».

«Прыміце і мой кавалачак міласэрнасці — рубель на пакупку піяніна для дзяўчынкі з горада Чырчыка. З павагай Ждановіч К. В., настаўніца і палымная ваша чытачка з Латвіі»...

Па адваротных адрасах на канвертах з пісьмамі-водгукамі на публікацыю «Ружовыя ружы, сіні туман...» у другім нумары нашага часопіса за гэты год можна вывучаць геаграфію краіны. Цюменская вобласць, Стаўрапольскі край, Алма-Ата, Вінніца, Валагодская вобласць, Кіеў, Варонеж, Кустанайская вобласць... Сустрэкаюцца ў гэтай незвычайнай пошце (пра тое, чаму незвычайнай, размова наперадзе) назвы, ад якіх сёння сціскаецца сэрца: Хойнікі, Неглюбка, Брагін — кропкі чарнобыльскага болю на карце рэспублікі. І амаль у кожным канверце — рубель для незнаёмай дзяўчынкі з далёкага ўзбекскага горада, адкуль прыйшло ў рэдакцыю пісьмо ад маладой жанчыны з хваляючай споведдзю пра гаротнае жыццё з мужам-п'яніцам і пра нязбытную мару маленькай дачкі — мець уласнае піяніна.

Шчыра кажучы, у нас было шмат сумненняў на конт таго, ці варта друкаваць гэтае пісьмо. Па-першае, дзіўнаватай падалася сама мэта, дзеля якой рэдакцыі прапанавалася наладзіць збор сродкаў: што ні кажыце, а піяніна ўсё ж не належыць да прадметаў першай неабходнасці ў сям'і, дзе няма прафесійных музыкантаў. Па-другое, на той час немагчыма было ўдакладніць, ці сапраўды пяцігадовая дзяўчынка адорана гэтакім музычным талентам, які мае патрэбу ў грамадскай увазе і матэрыяльнай падтрымцы. Нарэшце, хіба мала ў нашай рэспубліцы, якая трапіла ў чарнобыльскую бяду, надзённых патрэб, куды больш сур'ёзных, чым тое піяніна для дзяўчынкі дзетсаўскага ўзросту? Тым не менш усё ж вырашылі надрукаваць пісьмо. Як не азвацца жаночаму часопісу на крык чалавечай душы, на клопат маці пра будучыню

маленькай дачкі, нават калі абраны жанчынаю спосаб дасягнення мэты і не выклікае поўнай згоды?..

На працягу цэлага месяца рэдакцыйная пошта прыносіла рублі, тройкі, пяцёркі... Дзесяць рублёў паклала ў канверт разам з віншавальнай сакавіцкай паштоўкай пенсіянерка з Белгарада Надзея Іванаўна Карпенка. Галіна Давыдаўна Сямерыкава з горада Рыбінска Яраслаўскай вобласці даслала дваццаць рублёў. На адвароце паштовага перавода была прыпіска: «Гэтыя грошы — на «блішчасную мару» для дзяўчынкі з Чырчыка, пра якую прачытала ў другім нумары нашага часопіса. Дзякуй рэдакцыі за «спагаду».

СІНІ ТУМАН...

Разважаючы над такой поштай, у каторы ўжо раз са здзіўленнем і радасцю ўсведамляеш: здольнасць да спачування, дабрыню нашых людзей, нягледзячы ні на што — абрыдлыя дэфіцыты і эканамічныя цяжкасці, атмасферу грамадскага напружання і ўсеагульнай незадаволенасці — не кранула карозія душэўнага ачарсцавання. Дабрачынны тэлемафон у гадавіну чарнобыльскай катастрофы з усёй відавочнасцю дапамог нам уявіць не толькі маштабы народнай бяды, але і бязмежнасць чалавечай дабрыні, душэўнай шчодрасці. Тое ж бачыцца і за радкамі нашай пошты, хоць размова ідзе аб праблемах непараўнальна рознага калябра. А зрэшты, ці надта перабольшваў Дастаеўскі, кажучы, што няшчасці ўсяго свету нявартыя адзінай дзіцячай слязіны?

Але мусім прызнацца, што былі і іншыя меркаванні на конт нашай публікацыі. Многія чытачы звярталіся да Таццяны К. са словамі асуджэння. Частку гэтай пошты мы апублікавалі, але пераважная большасць пісем засталася ненадрукаванай. Шкада, што

хатня ўтульнасць ва ўсім, падабаецца, што дзеці шумныя і вясёлыя, быццам у бацькоўскім доме, што апрануты не аднолькава, падабаецца алейны пах, што даносіцца з кухні... А, можа, усё гэта — чыста знешняе ўражанне!

Атрымаўшы пісьмо Ніны Анатольеўны Курловіч, я выехала ў Бабруйск адразу, але мяне апырэдзілі: яшчэ ў шэсць (!) інстанцый напісала яна пісьмы-скаргі, для праверкі фактаў была створана нават камісія. Члены камісіі прыйшлі да высновы: факты падабраны тэндэнцыйна, не адпавядаюць рэчаіснасці.

НА ЦІХАЙ ВУЛАЧЦЫ

Аўтарка пісьма ў рэдакцыю «сігналізавала»: «работнікі дзіцячага дома аб'ядаюць дзяцей».

— Мы ўсе тут абедзем, але кожны плаціць грошы ў бухгалтэрыю, — тлумачыць дырэктар гэтага дома Святлана Уладзіміраўна Танасюк. — Збіраемся разам, повар налівае і накладвае нам ежу з агульнага катла. Ніякіх дадатковых прадуктаў нам не даюць. Пасля дзяцей застаецца ежа, бо порцыі вялікія, малыя не з'ядаюць, і я дазволіла работнікам, якія працуюць увечары, з'есці той самай кашы або выпіць чаю з булкай. Няхай лепей людзі з'ядуць, чым выкідаць на сметнік. Але я катэгарычна забараняю хоць скарынку вынесці дадому. Ніна Анатольеўна таксама увечары прыходзіла падсілкавацца...

За кароткі час работнікі камітэта народнага кантролю і санэпідэстанцыі двойчы правяралі, як харчуюцца дзеці ў гэтым доме. Ніякіх парушэнняў: дзеці атрымліваюць паўнацэнную і па колькасці, і па каларыйнасці ежу. Ды і сама Н. А. Курловіч не адмаўляе, што меню ў дзяцей разнастайнае.

Адна з нянечак сказала Ніне Анатольеўне, быццам адна з выхавальніц карае дзяцей пазбаўленнем ежы. Тая — дырэктар, Святлана Уладзіміраўна правяла — выдумка! «На тэрыторыі дзіцячага дома жыве загадчыца дзетсадаўскай гаспадаркі Тамара Іосіфаўна Міхалап», — гэта «факт» з пісьма. «Так, часова жыве, бо няма дзе жанчыне прытуліцца. Шэфы абяцалі месца ў інтэрнаце. Але пакуль тое будзе, не выганіш чалавека на вуліцу», — апраўдваецца Святлана Уладзіміраўна.

Факты, факцікі, вялікія і малыя крыўды... Быццам снежны ком з гары коціцца і павялічваецца ўвечары. Ужо не толькі дырэктара абвінавачвае Ніна Анатольеўна, а і выхавальніцу Валянціну Феліксаўну Сярогіну, Людмілу Аляксеўну Тарлыкову.

Дык з чаго ж ўсцаўся канфлікт! Святлана Уладзіміраўна Танасюк пасаду дырэктара заняла сем месяцаў назад. Да гэтага была інспектарам райана. Калі прыходзіла з абследаванням, не ўсё як педагогу падабалася тут. Групы вялі-

кія, тут і дзеці звычайныя, і алігафрэны. На дваццаць чатыры хлопчыкі і дзяўчынкі адна выхавальніца і нянечка. Чаму можна навучыць гэтых дзяцей! Усё роўна большасць іх трапіць у спецшколы...

Пачала з таго, што ўдалося дзяцей-алігафрэнаў перавесці ў іншае месца. Прывезлі малышоў з дыягназам «запаволенне псіхічнае развіццё». Групы паменшыліся ўдвая, і ў кожнай пачаў працаваць дэфектолаг. Мэта: зрабіць ўсё магчымае, каб за год-два дзеці з запаволеным псіхічным развіццём дагналі сваіх равеснікаў і пайшлі ў звычайную агульнаадукацыйную школу. Цяпер я лепей зразумела, чаму з такім гонарам выхавальніцы расказвалі пра сваіх дзетак: мяняюцца ўвечары, ахвотна ўступаюць у раз-

мову, хутка засвойваюць новыя паняцці. Дзіцячы дом такога профілю першы ў рэспубліцы, прычым методыку, спосабы навучання педагогі распрацоўваюць самі.

Мянялася планіроўка памяшкання: з вялізнага спальнага пакоя зрабілі два не такія прасторныя, затое больш утульныя. У сценах зманціравалі шафы для дзіцячага адзення. І зараз не спыняецца пераабсталяванне, і тут, і там працуюць будаўнікі, нешта прыбіваюць, мяняюць, пераробляюць...

Здаецца, усё пачыналася так добра. Святлану Уладзіміраўну падтрымалі, загарэліся ідэяй зрабіць для дзяцей усё магчымае, каб яны не адчувалі сябе сіротамі. Гэтак жа, як і раней, на выхадныя бралі малышоў дадому, у сям'ю. І Ніну Анатольеўну Курловіч радавалі перамены. Але да першай, калі яе так называць, сутычкі. Была не вельмі прыемная размова наконт работы медсястры Курловіч па сумяшчальніцтву інструктарам лячэбнай фізкультуры. Дырэктар прапанавала ёй за гэтыя паўстаўкі яшчэ і складаць меню. Тая адмовілася. А потым зноў паспрачаліся: Курловіч адмовілася купляць членскую марку Таварыства аховы прыроды, прытым выказаў не падбірае... Усё гэта адбывалася ў ціхі час, і дырэктар аб'явіла Ніне Анатольеўне вымову за парушэнне рэжыму і нетактоўныя паводзіны. Курловіч звярнулася ў прафком з заявай, але яе не падтрымалі.

Далей — болей. Пасля заняткаў лячэбнай фізкультурай у адной з дзяўчынак падвокам заўважылі сіняк. Адкуль і калі ён з'явіўся, ніхто сказаць не мог, справай па патрабаванню Курловіч занялася пракуратура.

Хопіць! Напэўна, так. Бо аб гэтым можна расказаць бясконца. «Хопіць!» — у адзін голас сказалі Ніне Анатольеўне супрацоўнікі. Давайце і мы паставім кропку. Бо на сходзе вырашылі: больш пісьмы Курловіч не разбіраць.

Усё ў адзін голас сцвярджаюць: Ніна Анатольеўна — добры спецыяліст, але вольны характар... Можа нагрубіць, пакрыўдзіць, прынізіць, сама не заўважаючы таго. Былому дырэктару неяк удавалася згладзіць, прыгасіць сваркі, у Святлану Уладзіміраўну так не атрымліваецца.

«Я ні з кім не сваруся, — тлумачыць Ніна Анатольеўна, — у мяне толькі працоўныя спрэчкі». Але калі такія «працоўныя спрэчкі» становяцца нормай, калі пры з'яўленні медыцынскай сястры нянечка чакае «разгону», а выхавальніца ліхаманкава думае, у якой правіннасці яе могуць абвінавачваць, — гэта ўжо не працоўныя спрэчкі, а прыдзіркі.

Псіхолаг Наталля Рыгораўна Кавалёва гаворыць:

— Быццам бы і па справе робіць заўвагі Курловіч, але ў такім тоне, што людзі крыўдзяцца. Заўвага, зробленая ў агрэсіўнай форме, выклікае агрэсію ў адказ. Колькі ўжо я размаўляла з ёй, нават кнігу Карнегі, як паводзіць сябе ў калектыве, давала пачытаць. Яна з довадамі маімі згаджаецца, абяцае кантраляваць свае паводзіны, свой тон, але праз нейкі час усё паўтараецца.

— Дапамажыце мне, — просіць Ніна Анатольеўна.

А я ўжо каторы раз паўтараю:

— Паспрабуйце ўсё пачаць спачатку, забудзьцеся на крыўды і спрэчкі. Бо хто акажацца пераможцай у гэтым канфлікце! Вы! Ды вы ж зусім замучыліся, жывяце на таблетках. Усе ў вас ворагі.

Святлана Уладзіміраўна! І ёй абрыдлі праверкі, выклікі ў пракуратуру, надакучыла апраўдвацца ў выдуманых грахах. Не пра гэта яна думала, калі ішла працаваць дырэктарам.

Супрацоўнікі дзіцячага дома! І яны мараць аб магчымасці працаваць спакойна.

Дзеці! Вось яны, напэўна, у гэтым канфлікце больш за ўсіх пакуюць, бо адчуваюць сваімі сэрцамі, што ў іхнім доме няма парадку, што дарослыя цёці задаюць супярэчлівыя пытанні, жадаючы нешта выведаць, а ты не ведаеш, як адказаць, каб не пакрыўдзіць ні адну, ні другую.

— Ніна Анатольеўна, давайце забудземся на ўсё, — прапаноўвае Святлана Уладзіміраўна Танасюк. — Толькі зразумейце, што няма ў нашым штатным раскладзе пасады дыетэстра...

— Ну і што, калі няма! Зрабіце...

Размова ідзе па новаму кругу...

Дзіцячы дом... Установа асаблівая, як гаворыцца, закрытага тыпу. Раней так і было: не вельмі цікавілася грамадства, мы з вамі, патрэбамі дзяцей-сірот. Адзеты, накормлены, што яшчэ! І толькі апошнім часам спахваліся: абяздоленым малышам патрэбна не толькі такая-сякая адзежа, але і любоў, і ўвага, і ўтрыманне ў дастойных умовах. Створаны Дзіцячы фонд, на патрэбы дзяцей-сірот ідуць дабрачынныя ахвяраванні, павышаны нормы на ўтрыманне і харчы. Больш дзейсная стала дапамога шэфам. І ўсё ж, на маю думку, дзіцячы дом па-ранейшаму застаецца ўстановай закрытага тыпу.

Атмасфера, маральны клімат, настрой — тут усё залежыць ад дарослых людзей. Спакойна, паважліва ставяцца супрацоўнікі адно да аднаго — і дзецям добра. Гэта азбучная ісціна. Дык спыніце высвятленне адносін, прашу я вас! Дзеся гэтах маленькіх істот, якіх вы любіце і якім жадаеце добра!

Вось яны палеглі ў свае ложкачкі і мараць, каб хутчэй настала заўтра, калі да іхняга дома на ціхай вулачцы падкоціць вялізны чырвоны «Ікарус» і яны разам са сваімі добрымі мамамі і цёцямі паедуць у горад Мінск, дзе столькі цудоўнага, і дзе яны ўбачаць цырк, пра які столькі чулі...

Як на тое, і вясна ў Ельск прыйшла рана, неяк у адно імгненне ахінула дрэвы пышнай квеценню. «Хораша, як ніколі раней не было, — казалі старыя людзі. — То мо і праўда, што ад тае радыяцыі ўсё ў рост ідзе!» У такі час грэх было не думаць аб прыгожым, кахаць. І да Наташы прыйшло грэшнае каханне.

Усё неяк рашылася само сабою: «Падаю заяву аб скасаванні шлюбу, я вольная жанчына». І глыбока схавала сумненне: «А што да мужа: два з лішнім гады назад, калі радзіла малое, было не каханне — так, спагада...» Што да тых плеткароў, дык яна чужога мужа ад сям'і не зводзіць (хоць у яго не ўсё разарвана ў сям'і). Не прынясе яна нікому слёз. А свой шлюб! Колькі людзей цяпер разводзяцца! Бацька дзецім! Дык хіба ж айчымы горшы, чым ненавісны адзін аднаму родныя бацькі! Тое, што муж яе не кахае, сумненняў не было. І яна яго. Побач новае каханне, такое дарагое... Хіба кожнай пашчасціць такую ўвагу і ласку зведаць!

У хвойным лясочку непадалёку ад раённай бальніцы шчабяталі птушкі. Жыццё ўбіралася ў сілу... Закаханыя былі заняты толькі сабой, калі раптам на машыне пад'ехаў Дзімтрый. Наташа павінна была адразу ўсё зразумець. Мабыць, так яно і было. Бо, калі муж кінуўся да іх, яна пабегла ад машыны па полі, адводзячы бяду ад каханага. Размова мужчын ужо была недарэчы. Намер мужа быў відавочны: забіць іх абайх. Вострым нажом Дзіма парнуў саперніка ў живот, пагнаўся за Наташай. Кінуўшы жанчыну адну з раз'юшаным мужам, каханы памчаўся наўцёкі. Бачылі людзі, як машына спынілася ля бальніцы, збялелы шафёр упаў на баранку, аглушыўшы наваколле сігналам.

— Нажавое раненне, — канстатавалі ўрачы.

— Там, на полі, ратуйце жанчыну, — сказаў ён.

Яго выратавалі. Яе — не. Дзіму знайшлі назаўтра ў тым жа ляску...

...У абабітым жоўтай драўкай інтэрнаце Ельскага леспрамгаса жыве сям'я, у якой надоўга пасялілася гора. Маладзенькая Валя Сірэц пазірае ў невялікае акенца — за ім шэры плот, праз шчыліны праглядае нявораная зямля. Вялікае гора звалілася на Валіны кволены плечы. Ці ж думалася 19-гадовай дзяўчыне, што яна павінна замяніць маці дзвюм сястрыным дачушкамі! Ды яшчэ свой груднічок вунь на коўдры крыкам заходзіць... На маці асабліва спадзявацца нельга — жанчына немаладая, спрацаваная. Ад адчаю нейкай абыхавай стала. Калі моўчкі, не міргаючы, глядзіць на дзіцячую гульню сіротак, Валі здаецца, што яна задыхаецца ад пякучага болю. Пяцігадовая Юля, шчабятуха і з характарам, раптам паяўляецца ў дзвярах у матчыных туфліках, загарнуўшы ляльку ў ружовы шаль. А ў другой ручцы — яркі рознакаляровы парасон.

— Тут нешта ў мяне сукенка не па фігуре, мо перашыць! — пытаецца яна ў цёткі, такім знаёмым рухам папраўляючы запатую пасмачку валасоў.

...Трохі паплакаў маласоў. Адразу шчыра загаварыла Валя.

— Ведаеце, я пасля гэтага Юру свайго шкадаваць больш стала. Ён жа мой адзін... Сям'я — гэта святое. І каб знішчыць яе сваімі рукамі... Вар'ят гэты Дзіма. Хоць пра нябожчыкаў кепска не трэба казаць, але ад свайго я не адступлюся. Толькі тады жанчына шукае нейкую

апору ў баку ад сям'і, калі яна зусім адна і ў распачы. Я жыла ў сястры, нагледзелася на ўсё. Большанькая дачка нарадзілася, праз два з паловай — малодшая. Наталка, бедная, гэтыя гады ў адной сукенцы прахадзіла. Просіць мяне: «Паглядзі ўвечары дзетак, я хоць бялізну памую». Пытаюся: «А дзе Дзіма? У такі позні час!» Яна толькі ўздыхне і рукамі развядзе. Моўчкі стане ля акна, святло выключыць, каб чужыя не бачылі. А колькі разоў хадзіла ў гараж за ім. Я казалі не раз: «Наташа, дзе твой жаночы гонар!».

Дурніца была, шмат чаго не разумела. Наташа апошнім часам прыгожая стала — вачэй не адвядзеш. Мне было так прыемна, што гэтая жанчына — мая сястра. Нас асабліва ніхто не вучыў апрацаваць хораша, ды і сродкаў такіх не было, а тут у Наташы раптам такі густ. З нічога падбярэ такі камплект... А што Дзіма! Мужчыны любяць вачамі... Вось і ён раптам ачухаўся. Заўважыў, што на яе заглядваюцца, стаў раўнівы, біў яе. Калі сказала мужу, што падае заяву аб скасаванні шлюбу, ён прыгразіў: «Заб'ю цябе...». Ну, хто ж так робіць, калі хоча ўратаваць сям'ю! Не кахаў ён яе, што б там людзі ні казалі! А яна жыла марай — з'ехаць адгэтуль. Не паспела.

Ну каму ж гэта трэба было падказаць таму Дзімку, што яны там за бальніцай! Хто ж такі дбайны! Каму патрэбны былі нашы слёзы! Забіць такую маладую!

Слёзы роўненькімі ручайкамі збягаюць па шчоках. І мне вельмі шкада і яе, і тых дзяцей-сірот, і тых сватоў, якія нядаўна былі сваякамі, а сёння шлюцы адзін аднаму праклёны. Бо ў кожнага свой боль, кожны страціў сваё роднае дзіця і лічыць вінаватым адваротны бок.

— Людзі казалі, што сваты будуць падаваць у суд на падзел маёмасці, — кажа Валя, — а ў каго яны тыя коўдры ды дываны забіраць збіраюцца! У родных унучак. Пакой большы нам у інтэрнаце выдзелілі на першы час. А потым і кватэру, дзе жыла Наташына сям'я, нашай маме далі...

Вельмі балюча Наташынай маці, што зяцёва радня «не пазнае» яе пры сустрэчы. «Няўжо ж я ці яна ў тым вінаваты! Ці ж не хацела я іх бачыць у пары!» — галосіць матчына сэрца. Абдымае унучак: «Як жа выгадаваць вас, дзеткі!».

Пад вечар унучкі часценька выбягаюць на вуліцу, пачуўшы нечы говар. Чакаюць бацькоў з працы. Так і стаяць побач маленькія фігуркі, ручка ў ручку. Адна — уся па бацьку, другая — па маці. Мабыць, прырода задумала такі паўтор, ведаўшы, што бацькі ў гэтым жыцці затрымаюцца нядоўга.

Старая і хворая, бабуля ўладкоўваецца на работу. Трэба гадаваць дзяўчат. Трэба неяк жыць. Хоць да гэтае пары не можа ўцяміць, чаму яе некалі жаданы зяць і дарагая дачушка нават пахаваны на розных могілках: далей адзін ад аднаго.

...У царкве святкавалася вербная нядзеля. Мігалі свечкі, пахла вымытай драўлянай падлогай. Якой бы дарагай радня Наташы і Дзімы не абыходзіла адно аднаго, але свечкі за спачын нябожчыкаў прыйшлося ставіць недзе побач.

— Трэба і за здароўе дзетак паставіць, — падказала набожнага выгляду жанчына і заспявала разам з царкоўным хорам.

КАМАНДЗІРОўКА ПА

Дзверы прачыняюцца, і ў пакой зазірае віхрасты хлопчык:

— Святлана Уладзіміраўна, дазвольце пазваніць маме, вы абяцалі...

— Заходзь, Сярожа, — дырэктар падводзіць хлопчыка да тэлефона. — Нумар памятаеш! Давай памагу набраць.

У трубку чуваць чыйсьці голас, маленькі Сярожа слухае, усміхаецца, нешта га-

ШУМНЫ ДОМ

ворыць. Потым ціхенька апускае трубку.

— Пагаварыў! — Святлана Уладзіміраўна праводзіць хлопчыка да дзвярэй, і ён, шчаслівы, бяжыць у групу.

— Ён размаўляў са сваёй маці!

— Ды не, Сярожа званіў старшай выхавальніцы Валянціне Казіміраўне Чулкавай. Нашы дзеці сваіх мацяроў не ведаюць, мамамі называюць выхавальніц, нянечак...

Потым ужо, калі хадзіла я па пакоях дзіцячага дома, зазірала ў групы, слова «мама» чула ўвесь час. Пяці — шасцігадовыя малыя падбегалі да выхавальніцы, каб паправіла кашульку або стужку, паглядзіла на галоўцы, прытуліла, і ўвесь час: «Мамалі», «Мамачкалі». Боль сціснуў маё сэрца і ніяк не адпускаў.

Дзяўчынкі ўкладвалі пялек спаць, хлопчыкі бегалі па пакоі. Яны віталіся са мной і працягвалі свой занятак. Адчувалася, што староннія людзі ў дзіцячым доме бываюць часта, дзеці прывыклі да іх. Бойкі хлопчык, частуючы мяне цукеркай, запытаўся: «Вы да нас у госці? А як ваша імя!» «У госці», — адказала я, і так захацелася, каб гэта было сапраўды так. Хацелася проста гуляць з дзецьмі, глядзець, як ганарацца выхавальніцы сваімі гадаванцамі, дэманструюць іхняе ўменне свабодна адказваць на пытанні. «Ну, паглядзіце, хіба можна сказаць, што ў гэтых малышоў «запаўнае псіхічнае развіццё»? Ды яны такія ж, як і хатнія дзеці».

«Хачу паглядзець, як вы жываеце», — сказала я хлопчыку і не пакрывіла душой, бо мяне і сапраўды цікавіла, ці ўсё ў гэтым доме так дрэнна, як апісвае ў пісьме ў рэдакцыю медсястра Ніна Анатольеўна Курловіч.

Адразу скажу: прыехала без папярэдніх тэлефонных званкоў, мяне ніхто не чакаў. Ішла з адпаведным настроем: думала, што тут за людзі працуюць! Дазваляюць сабе «аб'ядаць сірот», за правіннасці пазбаўляюць ежы, халатна выконваюць службовыя абавязкі (пра гэта паведамляла Ніна Анатольеўна).

І вось хаджу з аднаго пакоя ў другі, размаўляю з работнікамі дзіцячага дома, з яго выхаванцамі — і адчуваю, што мне тут падабаецца. Падабаюцца з любасцю ўпрыгожаныя дзіцячыя пакоі, падабаецца

семнаццаць вучэбна-курсавых камбінатаў, але ўсе яны — ведамасныя. Накіраваць туды чалавека можа прадпрыемства, якому належыць камбінат, а не служба працаўладкавання.

Алена Мікалаеўна, пра лёс якой я расказала ў пачатку артыкула, хоча «пераабучыцца», набыць іншую спецыяльнасць. Але, па-першае, гэта каштуе некалькі тысяч рублёў. Па-другое, няма каму заплаціць гэтыя грошы, нават калі яны ёсць. Спецыялістаў «з вуліцы» прадпрыемствы не бяруць у свае вучэбныя камбінаты, на курсы. Пазаведамасных цэнтраў пераабучэння няма. Таму ўдзел службы працаўладкавання ў прафесійнай падрыхтоўцы насельніцтва зводзіцца да абсталявання кабінетаў прафарыянацыі. Карысць ад іх — хіба толькі падлетку, які выбірае прафесію...

Не хачу абвінавачваць прадпрыемствы. Не заклікаю адабраць у іх права падбору кадраў. Безумоўна, гэта справа кіраўнікоў, працоўнага калектыву. Але хто дапаможа людзям, якія яшчэ ўчора былі членамі гэтых калектываў, а сёння аказаліся «лішнімі»? Прадпрыемствы ад іх адмахваюцца. Служба працаўладкавання не мае ні правоў, ні сродкаў, каб ім дапамагчы.

Становішча трэба мяняць, а не чакаць, пакуль беспрацоўе абудзіць у грамадстве сацыяльнае напружанне. Ужо сёння трэба распрацаваць навуковую праграму занятасці насельніцтва ў кожным раёне, горадзе. Вызначыць, якім будзе рынак рабочай сілы; якія магчымасці працаўладкавання спецыялістаў розных прафесій; жанчын-маці, якія могуць працаваць няпоўны рабочы дзень; пенсіянераў, інвалідаў. Распрацаваць механізм эканамічнай зацікаўленасці прадпрыемстваў у стварэнні для іх рабочых месц. Бо ва ўмовах рыначнай эканомікі прадпрыемствы не будуць займацца дабрачыннасцю.

Гэтакі статус варта надаць і службе працаўладкавання насельніцтва. Пераўтварыць яе з дыспетчара, які поўнаасцю залежыць ад прадпрыемстваў, у юрыдычна на паўнамоцную дзяржаўную ўстанову. Каб яна магла не проста даць інфармацыю, а гарантаваць чалавеку, які сюды завіхаўся, дзейную дапамогу: знайсці работу па спецыяльнасці, набыць прафесію, у якой зацікаўлены прадпрыемствы горада. Для гэтага стварыць пры службе цэнтры па перападрыхтоўцы кадраў. Па сутнасці, іх і ствараць нанова не трэба. Можна перадаць службе ведамасную сістэму падрыхтоўкі і пераабучэння кадраў.

— Тады мы маглі б вар'яраваць гэту падрыхтоўку ў адпаведнасці з попытам на розных спецыялістаў, апэратыўна рэагаваць на патрэбы рынку. А не замыкацца ў ведамасных рамках, як гэта сёння адбываецца з падрыхтоўкай кадраў, — лічыць Уладзімір Канстанцінавіч Шыдлоўскі.

Увогуле, патрэбна актыўная сацыяльная палітыка, важнае слова новага корпуса народных дэпутатаў рэспублікі, каб ураўнаважыць попыт на рабочыя рукі і іх прапанову. Асабліва спадзяёмся, што гэта слова скажучь жанчыны-дэпутаты. Іначай заўтра становішча, у якім апынулася Алена Мікалаеўна, кваліфікаваны спецыяліст, маці дзяцей, можа напаткаць вельмі многіх жанчын.

Няўжо мы гэта допусцім?

Л. КУСЛІВАЯ.

СЛУЖБОВЫ РАМАН



Людзі ёсць людзі. Заўжды, мабыць, ім трэба будзе шукаць у прыстойным непрыстойнае, у добрым нядобрае, у шчасці — гора. А на гэты раз нават праз дзень пасля таго, што здарылася ў Ельску, было ціха. Ніхто не ведаў, як быць з тым, што афіцыйна завецца грамадскай думкай. Каго шкадаваць, каго ганьбіць!..

Невялічкі палескі гарадок, або мястэчка, як па былой памяці яго тут называюць, быў у роздуме. Патрэбен час, каб усвядоміць, што жудаснае здарэнне ў той ці іншай ступені датычыць кожнага. І нарэшце — усплёск агульнага абурэння.

— Ці ж то так можна? Як жа яны граху не баяліся — асіраціць двух дзетак! — гаварыла цётка Вера Заяц. — Бацькі, называецца. Вунь кошка з катом і тыя ладзяць неяк па-людску. Бачу, цягне ўчора мой кот ад Лук'янаўны нешта ў зубах. На градах спыніўся, прылізаў на сонейку сваю ношу. І так каля маіх ног трэцца, просіць нечага. Гляджу — ды ён жа кацяня прынёс! Нешта з кошкаю Лук'янаўны не падзялілі, дык ён за сваю пайку — і дадому. Нават мой гаспадар сумеўся. Кажы, такога сумленнага бацьку не заўсёды сярод людзей сустрачеш...

Ну як ён дадумаўся да такога вар'яцтва! А яна! Так ці не так, а які ні ёсць муж — жыві. Сіраціць дзяцей — грэх самай вялікі.

Яны не баяліся граху, бо ўжо былі нябожчыкамі. І, мабыць, бог злітаваўся над імі. А мо і не... Бо засталіся на зямлі пакутаваць іхнія дзеці.

...У маі Наташы споўнілася б 25. Дзмітрый сёлета размяняў чацвёрты дзесятак. Сёмы год шлюбу стаў апошнім годам іхняга жыцця. Дзіма забіў Наташу, пасля таго пакончыў з сабой.

Паўна, не было ва ўсім раёне жанчыны, якая не прымірала б здарэнне на сябе.

— Раней жанчыны не такія вучоныя былі, але ж... дабрэйшыя. Яна і з таго боку паглядзіць, і з гэтага, дзесьці з нечым змірыцца і ўцяміць, што свой чалавек бліжэй, — казалі старэйшыя.

— А колькі таго жыцця, каб цяпець такія пакуты! — прычылі маладзейшыя. — Тут гэты Чарнобыль, мы як перад канцом свету. Ці не ад людской распачы нейкі псіхоз пачаўся! У Рамязях мужык наслухаўся плёткаў (а можа і праўды!) пра жонку — і загрыдкі яе. Ударыў па галаве, яна і асела ніц на падлогу. А ён не тое, каб ратаваць, а ногі ў рукі — і на ферму, там кінуўся на аголены провад. Жонка жывая, хоць доўга бакі на бальнічным ложку выжывала. Ці ж гэта нармальны чалавек!

Усе меркаванні і старых, і маладых сыхадзіліся на адным: пакуль няма дзе-

так, маеце права на ўладу пачуццяў. А калі пад бок туліцца малое, то асабісты эгаізм — брыдкае справа. Не трэба крыўду ў поклад класці: бывае, сплятуцца кума з кумою ў сварцы, учэпцяцца адна адной у касмачы — і клянучь той дзень, калі чорт іх падкусіў пакуміцца. Пасварацца жонка з мужам — ён і ўпрочкі сходзіць, але ненадоўга. Бо шкада пусціць дзетак сіротамі па свеце. Ды і перад людзьмі сорамна.

— Ды і жанок трэба шкадаваць, бо яны дурніцы. Напляце ёй нехта пра каханне, а яна і вушы распусціць. Сур'ёзны мужык салаўём залівацца не будзе...

...Зараз цяжка сказаць, што спяваў Наташы той салавей. Мабыць, нешта вельмі салодкае ў параўнанні з яе не вельмі шчаслівым сямейным жыццём. Амаль без перадыху адна за адной нарадзіліся дзяўчаткі. Бяссонныя ночы, кучы бялізны, куханька на дзвюх гаспадынь. Замыты паркалёвы халацік як не ўрос у скуру. «Няўжо гэта жыццё!..»

...Што і казаць, ад добра добра не шукаюць. Былі ў тым імкненні нешта змяніць ліхаманкавая паспешлівасць, таропкая бязглуздзіца. Наталля быццам вылазала з адзіноцтва і шэрасці, калі выйшла пасля дэкрэта на працу. Нечакана ўцяміла, што яна жанчына прыгожая. Што яе прывабнасцю любуюцца. Што яна не тая недарэчная размазня, на якой муж зганяе злосць.

Работа ў яе не сказала каб цяжкая, але пільнасці вымагае. Змярала на радыяцыйную забруджанасць малако, якое завозілася на камбінат з гаспадарак раёна. Чарнобыльскі выбух прымусіў асвоіць такую спецыяльнасць. Яе кампетэнтнасць стала вельмі папулярная, бо ў каго ў Ельску знойдзеш дазіметр! А калі да гэтага дадаць зграбную постаць і мілавідны твар, дасціпнасць жанчыны, якая ведае сабе цану! Хіба мала, каб ашчаслівіць добрага чалавека!

У тым, што ён добры, яна не сумнявалася. Чула, што не ладзіць з жонкаю, што ён ужо бацька... Не пашанцавала яму. Восі і ёй не пашанцавала. Ну чаму не ўсім пароўну дзеляць! Ён жа такі добры, такі ветлівы! Як жа тая чужая жанчына, ягоная жонка, не ацаніла гэтага! Каб папаўся такі, як мой, дык зведала б тады... Кожны раз, калі падыходзіў час яго прыезду на камбінат, яна ўтрапена падцягвалася, здалек пазнаючы гул ягонай машыны, ен падабалася, як ён выцірае рукі, моцна бразгае дзверцамі. Ёй нават падабалася, што ён вадзіцель.

АДСТУПІСЯ, РАЗЛУЧНІЦА!

Вырашыла звярнуцца да вас за дапамогай. Маю: дапамажыце мне і малм дзецям (іх у мяне двое: Алегу 6 гадоў, Юру — 3) захаваць сям'ю, прымусіць нашу саперніцу пакінуць у спакой бацьку і мужа. Вельмі просім надрукаваць гэта пісьмо. У нас няма іншага спосабу звярнуцца да гэтай жанчыны-разлучніцы (не ведаю яе адраса). Няхай яна ў вашым часопісе прачытае маё пісьмо або яе сяброўкі і родныя. Няхай ёй хоць на імгненне стане сорамна, няхай задумаецца, што робіць.

Пражылі мы з мужам сем гадоў. Рознае было: радасці першых сустрэч, шчаслівы дзень шлюбу, з'яўленне на свет першынца. Сфарміраваліся нашы характары, погляды на жыццё, сталі разумець адно аднаго. І вось уварвалася няшчасце ў нашу сям'ю. Чатыры гады назад прыехалі мы з Украіны ў Чыцінскую вобласць, тут нарадзіўся другі хлопчык. Муж працуе электрыкам у «Бамбудпуці», а летась у лістападзе адправілі іх у Магілёў у камандзіроўку. Вось там усё і пачалося.

Пазнаёміўся Віталій (так завуць мужа) з нейкай Марынай, 1961 года нараджэння, якая жыве ў Магілёве ў кааператыўнай аднапакёвай кватэры, працуе вадзіцелем тралейбуса. Вярнуўся муж з камандзіроўкі — людзі мне пра ўсё расказалі. Спыталася ў яго — не стаў аднеквацца, прасіў дараваць. Даравала. Не да асабістага гонару было: растуць двое маленькіх дзяцей. А яны за бацькам ды і ён за ім аж паміраюць.

Марына працягвае пісаць пісьмы майму мужу. «Навошта!» — хачу я ў яе спытаць. Зразумей, у яго сям'я, двое дзяцей, без якіх ён не зможа жыць. А што яму дасі ты! Каханне, ласку! Дык жа і ў нас ёсць каханне. Можна, не такое, як бывае з каханкаю, але ёсць. Яно — гэтае каханне — асаблівае, сямейнымі вузамі звязанае, выхаваннем дзяцей. Так што, па-добраму прашу: адступіся ад Віталія, не будуй сабе жыццё на сплязах няшчаснай жонкі і пакінутых дзяцей. Нашы слёзы табе адальюцца. Павер і адступіся!

Л. КРЫВАБРОДСКАЯ.

Чыцінская вобласць.

ЯК ПАЗЫЦЦА КРЫЎДЫ

Можна, я і запазнілася ўзяць у рукі ваш часопіс. Чытаю рэдка, живу адно думкамі пра хворых бацькоў, пра сына, які служыць у Савецкай Арміі, пра мужа, якога вельмі кахаю.

Замуж выйшла ў дзевятнаццаць гадоў. Пасля нараджэння сына захварэла, і мы разышліся. Пятнаццаць гадоў жыла адна. А цяпер пакінула ўсім сэрцам, усёй сваёй жончанай душой. Уладзімір адзіночкі, на дзевяць гадоў старэйшы за мяне. Родны кут яго далёка адсюль, ды і там нікога не застаўся, акрамя брата, у якога вялікая

сям'я. Але за маю шчырасць Уладзімір плаціць п'янымі абразамі, рэўнасцю, гаворыць, што я яго ашукваю на кожным кроку. Вельмі часта бываю бітая. З сінякамі і плачам бягу да бацькоў. А праз некаторы час шукаю яго, бо думаю: ці не галодны, ці чыстая бялізна! Потым раскаянне, абяцанне не піць, і ўсё паўтараецца зноў і зноў. Надакучылі мне яго абразы і здзекі, а зрабіць нічога не магу — кахаю.

Я не шукаю сябра, не шукаю кахання, а прашу парад, як пазбыцца крыўды. Чаму мне не вераць, што я кахаю! А якое шчасце, калі ведаеш, што цябе дома чакаюць, маюць у табе патрэбу, думаюць і кахаюць цябе!

Можна, прачытаўшы мае і вашы словы, Уладзімір паверыць у маё каханне! Можна, зірне на свет і на мяне. Іншымі вачамі!

Г. Маладзечна.

Соф'я К.

ПА САКРЭТУ АД МАМЫ

Мяне завуць Таня. Вучуся ў восьмым класе. Мы выпісваем ваш часопіс, і я люблю яго чытаць.

Спачатку раскажу аб нашай сям'і. У мяне ёсць сёстры Соня і Ірына. Ірына выйшла замуж. І цяпер наша мама — бабуля. Але ніхто не верыць, бо ёй ўсяго 38 гадоў і выглядае яна значна маладзей: стройная, сочыць за сабою, добрая, чулая, працуе медсястрой. З бацькам яны разышліся сем гадоў назад, ён моцна піў і крыўдзіў нас. І вось мы, дзеці, парайліся і вырашылі напісаць вам па сакрэту ад мамы. Надрукуйце гэта пісьмо, можна, знойдзецца мужчына, якому спадабаўца мама і наша сям'я. Так хочацца бацьку маму шчаслівай, яна ў нас такая харошая! А мы будзем паважаць яе і мужа і слухацца ва ўсім. І яшчэ лепш, калі ў яго таксама будуць дзеці — чым меншыя, тым лепей! З павагаю Таня і мая сястра Соф'я. Наш адрас: 646250, Омская вобласць, р. п. Чарлак, вул. Будаўнікоў, 40. Тацяна ПАТАНІНАЙ.

РАЗБЯРЫСЯ САМА

Мне хутка 39 гадоў. Маю пяцёра дзяцей школьнага ўзросту, працую на заводзе. Дзецям з задавальненнем шыю, вяжу. У кватэры ёсць у асноўным усё.

Сваіх дзяцей выхоўваю адна. Уявіце мой вечар пасля 19 гадзін і раніцу да 8, а бывае, што ўсю ноч за працай. Няма хвілінкі вольнай. Я ніколі не бываю на святах або ўрачыстасцях у кампаніі, заўсёды спяшаюся дадому, замкнулася ў сабе са сваімі жыццёвымі клопатамі. Падзяліцца баюся: нехта пасмяецца, нехта абгаворыць, так што лепей маўчаць. Жыву дзеля дзяцей і заўсёды свае праблемы вырашаю сама. Цяжэй за ўсё ў сваяты: недзе збіраюцца, некуды спяшаюцца, а мае малодшыя пытаюцца: калі да нас прыйдуць госці! Калі мы пойдзем у госці! А ісці няма куды і няма да каго.

А цяпер галоўнае, што прымусіла напісаць. У трэцім нумары часопіса закаханая жанчына просіць дапамогі ў чытачоў, чакае, пакуль нехта ўладкуе яе жыццё.

Пэўна, усё свядомае жыццё жыла з дапамогаю кагосьці. Лічу, што такое пытанне трэба вырашаць толькі самай, а не перакладаць свае праблемы на чужыя плечы.

Г. Ваўкавыск.

СУСТРЭНЕМ, ЯК СВАІХ

Мы з мужам шмат гаворым аб вялікай бядзе Беларусі — Чарнобылі. Думаці, чым можам дапамагчы. Матэрыяльна самі жывём цяжкавата, дзеці маленькія, я не працую — жывём на адну зарплату. Але вырашылі, што зможам запрасіць да сябе дзіця, дзяўчынку з бабуляй. Пакуль дарослыя ўладкуюцца на новым месцы, атрымаюць жыллё, бабуля і дзяўчынка пажывуць у нас год — два — тры, колькі спатрэбіцца. У нас трохпакёвая кватэра з усімі выгодамі. Маём дачушак двух і пяці гадоў, муж не п'е і не курыць. Не палыхаецца нашых сібірскіх марозоў: нават у самыя халодныя дні, калі ноччу да 40°, днём да 10—15° морозу — у нас курортная мясціна. Можна і падлячыцца. Я сама вырасла ў Маладэці, сюды прыехала па накіраванню пасля інстытута, выйшла замуж, 10 гадоў жыву тут. Зіма наша лепшая, чым на захадзе: няма ветру, суха. Тут я ўпершыню адчула, што такое «мороз і сонце, дзень чудесный». З прадуктамі — як і ўсюды, але адносна нядрэнна. Бульба ў нас свая. Навокал лес — грыбы, ягады.

Калі каму-небудзь падыдзе наша прапанова, рады будзем сустрэць. Наш адрас: 673314, Чыцінская вобласць, курорт Дарасун, абаненцкая скрынка, 15.

Наталлі Мікалаеўне РАДЫЕНАВАЙ.

СЯБРОўКА НА СТАРАСЦЬ

Можна, ёсць у зоне павышанай радыяцыі адзінокая жанчына 59—60 гадоў без дзяцей і радні, якая магла б пераехаць жыць да мяне! У мяне невялікі домік, сад, жыву адна, хоць маю трох сыноў. Яны жанатыя, жывуць асобна. Я ўдава, мне 56 гадоў. Хацела б раздзяліць сваю старасць таксама з адзінокай жанчынай. Што такое сум, я не ведаю, але, можна, ёсць жанчына, якой цяжка жыць адной! Адрас мой пакідаю рэдакцыі.

Ірына Мікалаеўна.

ДУМЫ МАЕ, ДУМЫ...

Можна, хто-небудзь, прачытаўшы маё пісьмо, скажа: здзяцінела баба. Ну і няхай гаворыць! А я ўсё ж пішу. Пішу ў рэдакцыю беларускага часопіса, каб выказаць свае думы, што перапаўняюць душу, каб паслаць вестачку любай радзіме — маёй Беларусі, якую пакінула трыццаць гадоў назад і якую люблю і буду любіць да скону.

Апошнім часам нешта такое робіцца ў душы, што, як згадаю пра Беларусь, нараджаюцца вершы. Праўда, не на роднай мове, якую я добра не памятаю, а на рускай, я ж тут жыву сярод рускіх людзей. «О тебе мечтаю, Русь Белая моя, много лет прожив здесь, помню тебя я».

Прыгадаю куст бэзу ля нашай вясковай хаты, бярозку белую ля шко-

лы, дзе калісьці вучылася, дарогу на вёску Даманы. І зноў нараджаецца верш: «По дороге в Доманы без меня здесь вырос большой сад, и подружки мои разбрелись по великой советской земле». І яшчэ: «Как вспомню я тебя, родная Беларусь, мне кажется тогда, что я к тебе вернусь. Вот только соберу я всю свою семью — тогда и возвращусь на родину мою».

Т. Т.

Калі я пачула, што на маю родную зямлю прыйшла вялікая бяда з Чарнобыля, я месца сабе не магла знайсці, усё думала, чым дапамагчы землякам. І прыдумала: цэлы месяц я працавала, а сваю сціпную зарплату адлічыла на дапамогу тым, хто пацярпеў ад той радыяцыі. А ў вольныя хвіліны пісала вершы, які назвала «Выпадак у Чарнобылі». Я яго прыдумала таму, што тут убачыла бусла і падумала: і там жа, ля Чарнобыля, ля Нароўлі і Брагіна, мусіць, таксама жылі буслы. «Белый акст весной прилетел к себе домой, на родное гнездо. С подружкой по болоту ходил, малых деток выводил, он своих деток, как и люди, любил. И не знал он тогда, что случится беда, над Чернобылем тучей взвовется. Люди вдруг побегут, побросают дома, будут жить, где придется. Ну, а он не бежал, он детей подрастил. И когда у них крылья окрепли, он сказал: «А теперь полетим мы подальше от этого места». Полетели они. Только кто мог сказать, долетят ли в заморские страны. Ведь на крыльях своих они атом несли, он коварный такой и поганый...»

Не смейцеся, дарагія землякі, калі што напісала не так. Гэта мае думы аб родным краі. Прыміце ад мяне і ўсёй маёй сям'і нізкі паклон.

КАЛАМАШЫНА Алена Аляксееўна. Мой адрас: 636800, Томская вобласць, Асінаўскі раён, в. Феакістаўка, 69.

ВЯЧОРКІ

У шостым нумары часопіса за мінулы год было апублікавана маё пісьмо «Ручнік з вёскі Дзягелі». Пасля таго мы з дачкою Ларысай атрымалі больш як сто пісьмаў ад жанчын з Беларусі, якія падтрымалі нашу прапанову арганізаваць «Вячоркі». Нам прысылаюць не толькі малюнкi для вышывання крыжыкам, але і рэцэпты беларускай кухні, узоры для вязання, пляцення макрама.

Атрымаўшы пару пісьмаў, заручыўшыся падтрымкай сваіх аднадумцаў з гарадоў Беларусі, мы раптам засумняваліся: а ці здолеюць нашы дзяўчаткі быць уседалівымі, цяролівымі і ўважлівымі! Бо сам працэс вышывання — цуд, даступны толькі тым, хто любіць і жадае працаваць ды яшчэ мае на гэта вольны час. А нашы дзяўчаткі загружаны ўрокамі, грамадскай работай у школе, ды хатніх спраў у кожнай хапае...

Апасенні былі дарэмныя. Тых, хто жадае навучыцца вышываць, аказалася шмат. Вышываем шарцыянымі ніткамі, распускаючы старыя рэчы. Падумкі атрымліваюцца яркія, прыгожыя. Часта да нас прыходзяць жанчыны-суседкі палюбавання рукадзеллем, даць параду ці проста пагаманіць. Мы ў такія вечары не толькі вышываем, а і знаёмімся з вершамі Ганны Ахматавай і Марыны Цвятаевай, чытаем

не кожнаму з іх знайшлося месца на старонках часопіса, бо столькі жыццёвай мудрасці, столькі павучальнага ў гэтых шчырых словах, у якіх адлюстравалася мноства чалавечых лёсаў.

«Нарадзілася я на Гомельшчыне, у вёсцы Ведрыч,—піша Ніна Церамцова са сталіцы Украіны.—Пасля заканчэння сярэдняй школы пачала выбіраць дарогу ў жыцці, шукаць свой лёс. Па асабістых абставінах пакінула родную Беларусь і вось ужо амаль дзесяць гадоў жыю ў Кіеве. Але размова зараз не пра гэта... Канкрэтна да ліста Таццяны: шчасце трэба зарабляць не рублём пазычаным, а сумленнай працай. Таццяна, паверце, у гэты складаны для нашай Айчыны час сэрцы разрываюцца ад болю за здароўе нашых дзяцей, а гэтым пісьмом вы «падсыпалі соль на рану», якую невядома чым і праз колькі гадоў можна будзе загаіць...»

Як і аўтарка гэтага пісьма, многія чытачы звяртаюцца непасрэдна да Таццяны К., і мы палічылі, што ёй было б цікава пазнаёміцца з рэдакцыйнай поштай. Гэтак жа цікава было і нам пазнаёміцца з чалавекам, чые пісьмо ў рэдакцыю набыло такі шырокі рэзананс. І хоць адлегласць паміж Мінскам і Чырчыкам немалая—больш як чатыры тысячы кіламетраў,—пытанне аб камандзіроўцы, нарэшце, было вырашана.

Праблем з транспарціроўкай піяніна не ўзнікла: яно змясцілася ў дарожнай сумцы, якую нават не спатрэбілася здаваць у багаж. На сапраўдны інструмент сабраных грошай не хапіла, але з дапамогаю дырэктара Маладзечанскай фабрыкі музычных інструментаў Івана Станіслававіча Лапушынскага знайшоўся мілагучны і прыгожы падарунак дзяўчынцы з Чырчыка. Фартэпіяны канцэрт на ім, праўда, не сыграеш, але мелодый дзіцячых песенек у межах адной нотнай актавы можна падбраць нават без спецыяльнай музычнай адукацыі.

Далейшыя падзеі набылі нечаканы і нават крыху дэтэктыўны кірунак. Праз сем гадзін палёту, дасягнуўшы мэты майго падарожжа, я знайшоў у тэлефонным даведніку патрэбны нумар і пазваніў, каб дамовіцца аб сустрэчы. Прыемны жаночы голас пацвердзіў, што я не памыліўся, але працяглае маўчанне ў трубцы было адказам на маю прапанову ўбачыцца. Мяркуючы па ўсім, з'яўлення карэспандэнта тут яўна не чакалі. Нарэшце, мне было прапанавана пад'ехаць да магазіна «Дзіцячы свет». «Прабач, растлумачыла Таццяна,—але я на бюлетэні, хварэе дачка, у кватэры беспарадак...»

У прызначаным месцы мяне чакала маладая сімпатычная жанчына са жвавай дзяўчынкай, зусім не падобнай на хворэю дзіця. Мы пазнаёміліся. Таццяна папрасіла паказаць ёй пісь-

мо і, ледзь зірнуўшы на яго, вярнула канверт: «Гэта почырк майго мужа. Ён, пэўна, пажартаваў».

Што застаецца рабіць чалавеку, які стаў аб'ектам такога жарту? Пацікавіўшыся, ці можна пагаварыць з аўтарам пісьма (дзе, дарэчы, Таццянін муж быў выстаўлены беспрабудным п'яніцам), я пачуў у адказ, што ён нядаўна кінуў піць, уладкаваўся на працу ў нейкі загарадны дом адпачынку і прыязджае толькі на выхадныя.

Мне было няёмка распытваць далей, усё было, як кажуць, шыта белымі ніткамі... Гэтак жа няёмка, мяркуючы па яе збянтэжанаму выглядзе, адчувала сябе і мая субяседніца. Збянтэжанасць стала яўнай, калі я ўспомніў пра піяніна і памкнуўся дастаць з сумкі падарунак для дзяўчынкі—музычную цацку, якая зрабіла такое доўгае падарожжа. «Жарт дык жарт,—у думках сказаў я сабе,—няхай гэта застанеца на сумленні дарослых, а пры чым тут дзіця?» Таццяна зусім разгубілася. «Можа, зойдзем да нас, тут жа побач... Сапраўды, уручаць піяніна, хаця б і дзіцячае, на вуліцы было няёмка.

Таццяніна кватэра аказалася ўтульнай і даволі добра абстаўленай двухпакаёўкай. Аб тым, што яе гаспадары любяць музыку, сведчыў стэрэафанічны магнітафон з вялікім наборам касет. Маленькая Каця ўхапілася за падоранае ёй цацачнае піяніна і адразу ж скарыстала ўсе ягоныя гукавыя магчымасці, пасля чаго стала ясна, што музычная падрыхтоўка дзяўчынкі цалкам адпавялілася, музычныя здольнасці дзяўчынкі ніхто не правяраў і, хоць у яе педагогаў Каціна мама не звярталася. Маю просьбу праспяваць якую-небудзь песеньку дзяўчынка, захопленая новай цацкай і мінскімі пачастункамі, прапусціла міма вушэй. «Саромеецца»,—паспешліва апраўдалася за дачку маці.

Пасля гэтага ўжо не даводзілася сумнявацца ў тым, што нездарма дарослая рука, якой напісана пісьмо, унесла ў дзіцячы рэпертуар зусім незвычайную песню пра «сіні туман, падобны на падман». Вось толькі для чаго ён спатрэбіўся, гэты падман? Зрэшты, няцяжка здагадацца: на адзін раз, пазначаны на канверце, па дасціпнай задуме павінны былі ісці рублі ад добрасардэчных людзей, калі б гэты адрас быў надрукаваны разам з пісьмом...

Так, спагадлівых, добрасардэчных людзей у нас многа, і колькасць іх, хочацца думаць, не зменшыцца ад горкай праўды, якой мы змушаны падзяліцца з чытачамі. Калі развееўся «сіні туман», разам з ім растала і

сентыментальная байка пра маленькага вундэркінда, чый талент асудзіў на пагібель прапойца-бацька. Просім прабачэння ва ўсіх, хто лічыць сябе падманутым публікацыяй у нашым часопісе, і згодны вярнуць ягоныя грошы кожнаму, хто выкажа такое пажаданне. Заадно мусім паведаміць, што 26-га красавіка, у гадавіну чарнобыльскай катастрофы, рэдакцыя «Работніцы і сялянкі» пералічыла ў фонд «Дзеці Чарнобыля» суму, трэць якой склалі грошы, дасланыя нашымі чытачамі, астатняе сабрана ў невялічкім рэдакцыйным калектыве. Думаецца, нашы працоўныя рублі на гэты раз атрымалі дакладны адрас.

Дзякуй вам, Ірына Станіславаўна Капыш з Гродзеншчыны, Вольга Васільеўна Бандарэнка з пасёлка Маркаўка Варашылаўградскай вобласці, Ганна Ільчанка з Варонежа, Любоў Картунова з Кемераўскай вобласці, Л. С. Агеева з Арэнбурга, група жанчын з Хойнікаў, безыменны адрасат з горада Нікелю Мурманскай вобласці, мнагадзетная сям'я Пінчукоў з Маладзечна—усе, хто адгукнуўся на публікацыю ў часопісе. Паколькі пісем прыйшло вялікае мноства, назваць усіх аўтараў проста немагчыма. Дзякуй усім—і таму, хто даслаў грошы, іншы раз нават не паведаміўшы сваё імя, і таму, хто азваўся шчырым словам.

Прадбачу нейкае абурэнне з той прычыны, што мы нават не зрабілі спробу прыцягнуць да адказнасці чалавека, які ўвёў у зман рэдакцыю, а разам з ёю і шматлікіх чытачоў часопіса. Але наладжваць следства, звяраць почырк... Мы не палічылі магчымым браць на сябе функцыі крымінальнага вышуку. Дый ці той гэта выпадак, калі абавязкова дамагчыся ісціны? Ну, высветлілася б, што Таццянін муж тут ні пры чым (тое, што пісьмо напісана жаночай рукой, бачна, як кажуць, няўзброеным вокам). Ці трэба даводзіць справу да сямейнага разладу, у выніку якога, магчыма, больш за ўсіх будзе пакутаваць дзіця? Пакінем гэтае пісьмо на сумленні ягонага аўтара. Прыстойны чалавек, вядома ж, знайшоў бы іншы аб'ект для жартаў ці іншае выйсце з цяжкага становішча, якое вымагае звярнуцца за дапамогай. Але размова аб прыстойнасці тут, відаць, не зусім дарэчы...

Не хацелася б думаць, што нехта з гэтай гісторыі зробіць для сябе горкую выснову: усюды падман, нікому нельга верыць. Будзем высакародных былі ва ўсе часы, але, дзякуй богу, чалавецтва не страціла веру ў дабро. Не страцім і мы. Бо гэта, бадай, адзінае, на чым трымаецца свет.

А. КАРЭЛІН.

Чарнобылі



І добра з мімай.

«Менерарбайт» да трыбуны выйшаў пастар і пачаў малітву. Гэта была малітва аб Чарнобылі. Схіліўшы галовы, слухала зала ўсхваляваныя словы:

— Божа, не дай, каб зачарсцвелі нашы душы і каб не бачылі нашы вочы чужых пакут!

І зала паўтарала: «Не дай...»

— Божа, засцеражы сваёй міласцю людзей, якія пацярпелі ад Чарнобыля, і выратуй іх!

І зала паўтарала: «Засцеражы і выратуй...»

— Божа, дапамажы нам, каб мы дапамаглі чарнобыльцам!

І зала адгукалася: «Каб дапамаглі...»

З Дзюсельдорфа члены нашай дэлегацыі паехалі ў Франкфурт-на-Майне і Штутгарт. У Штутгарце перад нямецкімі міратворцамі выступалі галоўны дырэктар праграм Беларускага тэлебачання Уладзімір Купрыенка і загадчык кафедры замежных моў Гродзенскага медінстытута Дзмітрый Кандрацьеў. У Франкфурце-на-Майне мы вялі размовы аб Чарнобылі з пастарам Дорманам і іншымі актывістамі «Хрысціянскай службы міру». Сюды па запрашэнню Дормана прыехала з Мінска намеснік дырэктара інстытута радыяцыйнай медыцыны ў Аксакаўшчыне, што пад Мінскам, Парыса Мікалаеўна Астахава. Яна выступала з лекцыямі, падрабязна інфармавала нямецкіх сяброў, якая дапамога медпрэпаратамі і медтэхнікай патрэбна як інстытуту і клініцы Аксакаўшчыне, так і ўсёй Беларусі...

А як турбаваўся аб прыняцці праграмы «Жыццё пасля Чарнобыля» Андрэас Зайферт — генеральны сакрар Евангелісцкай царквы Германіі актывіст «Менерарбайт»! Акружаны яго клопатамі, мы адчувалі сябе ўрада, куды б ні ступілі на нямецкай

зямлі. Пабывалі ў Андрэаса дома, у Франкфурце-на-Майне, пазнаёміліся з яго незвычайным сямействам. Я кажу незвычайным, бо Андрэас і яго жонка Хрысціяна, па прафесіі настаўнікі, — самі людзі незвычайныя, мэта жыцця якіх — дапамога іншым. Матэрыяльны дастатак сям'і сціплы, а яны, маючы сваю дачушку Ганну, вырашылі ўсынавіць дваіх дзетак — сірот-падкідышаў з Паўднёвай Карэі, якіх прывезла ў ФРГ міжнародная дабрачынная арганізацыя: яна збірае такіх дзетак. Спачатку ў доме з'явіўся хлопчык, якога назвалі Іонас, праз два гады — дзяўчынка, якую назвалі Лена. Цяпер у Зайфертаў трое дзетак — дзевяцігадовая Ганна, сямігадовы Іонас і пяцігадовая Лена. Бацькі не робяць ніякіх адрозненняў паміж імі, у кватэры пануе атмасфера добра, павагі і ўзаемадапамогі. Трэба было бачыць, як дружна дапамагалі маме накрыць стол белагаловая Ганна і чорнагаловы Іонас і Лена. Як з радасным клічам: «Тата прыйшоў!» кідаўся яму на рукі Іонас. Як ласкава прыхінула Лену гаспадыня дома Хрысціяна.

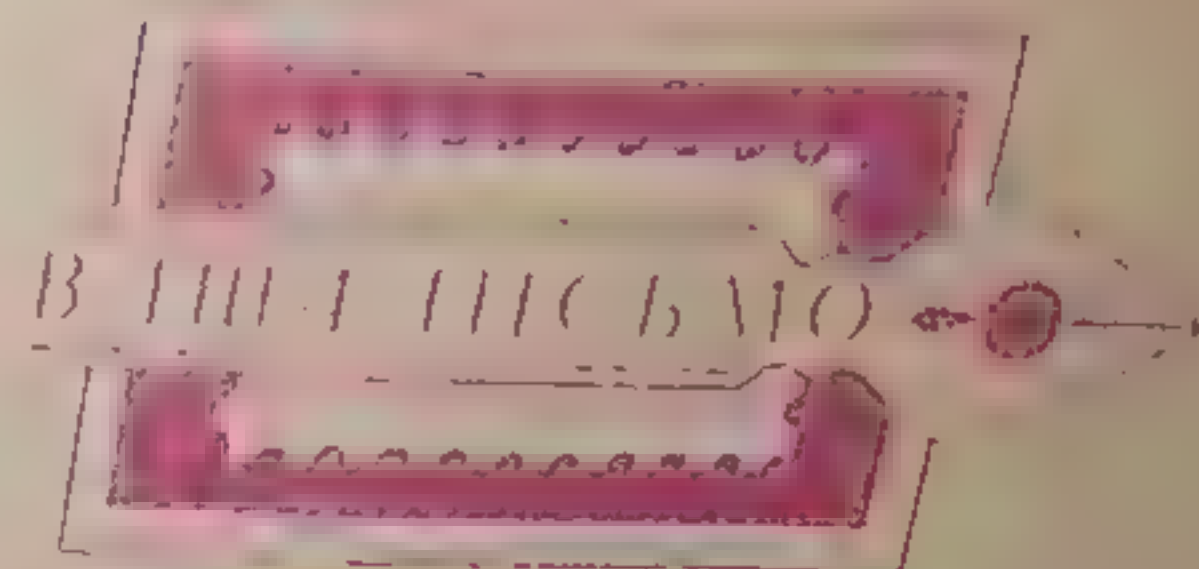
— У ліпені разам з хорам паедзем да вас у Мінск, — сапраўды па-даросламу расказвала Ганна, — а потым будзем чакаць беларусаў у сябе. Прыязджайце зноў да нас.

Мы ведалі: сёлета ў лістападзе 90 актывістаў Беларускага камітэта абароны міру зробіць паломніцтва на зямлю ФРГ.

Людзі ідуць насустрач адзін аднаму — такая прыкмета часу. Разбураюцца стэрэатыпы «халоднай вайны», «вобразы ворагаў», узрастае агульная адказнасць за гэтую планету Зямля, дзе выбухнула ў Чарнобылі, а адазвалася ва ўсім свеце. Узрастае імкненне лепш разумець адзін аднаго і жыць у міры і згодзе з усімі людзьмі. І дапамагаць таму, хто ў бядзе.

І вось паляцелі самалёты з дзецьмі Чарнобыля на Кубу, у многія краіны Еўропы, у тым ліку і ў ФРГ, павезлі нашых хлопчыкаў і дзяўчатак на адпачынак і лячэнне, і новыя паведамленні аб дабрачыннасці нямецкіх і аўстрыйскіх, англійскіх сяброў паступілі ў наш Камітэт абароны міру. І неўзабаве пасля таго, як мы вярнуліся ў Мінск, сюды прыбылі сем аўтафургонаў з лякарствамі на суму 4 мільёны долараў — ахвяраванне чарнобыльцам амерыканскай фармацэўтычнай кампаніі «Апджон».

Людзі ідуць насустрач адзін аднаму. **М. КАРПЕНКА,** член прэзідыума Беларускага камітэта абароны міру.



ДА ВЕДАМА ПАПІСЧЫКАУ

НЯПРАЎДА!

Раней я жыла ў Львове і спакойна выпісвала «Работніцу і сялянку». Але вось пераехала ў Крым, мне адмовілі ў падпісцы, спаслаўшыся на тое, што гэта рэспубліканскі часопіс і яго можна выпісаць толькі ў Беларусі. Няўжо гэта праўда! Няўжо я больш не змагу чытаць часопіс, які мяне цікавіць! Прашу адказаць мне.

Ірына КУПЧАЯ.

Джанкойскі раён,
Крымская вобласць.

АД РЕДАКЦЫІ: Вам схлусілі, Ірына. Гэта няпраўда, што на наш часопіс нельга падпісацца ў іншай рэспубліцы. У каталогу падпісных выданняў «Работніца і сялянка» пазначана на 63-й старонцы, і падпісачца на яе можна ў любым аддзяленні «Саюздруку» Саветаў Саюза. Гэта да ведама і тых, хто адмовіў Вам у падпісцы на беларускі часопіс.

Апошнім часам у рэдакцыю прыходзяць скаргі і на неатрыманне асобных нумароў часопіса. У сувязі з гэтым начальнік упраўлення паштовай сувязі Міністэрства сувязі БССР А. Г. Краўцоў паведаміў рэдакцыі і ўсім падпісчыкам, што Міністэрства звярнулася ва ўсе абласныя вытворча-тэхнічныя ўпраўленні сувязі з просьбай даць дадатковае ўказанне падпарадкаваным прадпрыемствам, каб узмацнілі кантроль за дастаўкай падпісных выданняў. Так што, пры неатрыманні асобных нумароў «Работніцы і сялянкі» вам трэба звяртацца з прэтэнзіяй у тое аддзяленне сувязі, якое вас абслугоўвае, дзе б вы ні жылі.

ЗАХАВАЦЬ ДЛЯ ЎНУКАЎ

Я беларуска, нарадзілася ў Мінску, бацькі — беларусы са Смілавіч, але я згубіла іх у час вайны. Са сваёй радзімай сувязі не губляю ўжо тым, што дваццаць шосты год запар выпісваю ваш часопіс. Дзякуючы яму я ў курсе ўсіх падзей, якія адбываюцца ў маёй Беларусі, і живу гэтым жыццём разам з вамі.

Чытаю свабодна па-беларуску, мару думаць па-беларуску, гатую больш беларускіх страў, чым якіх іншых. Дзякуючы вашым карысным парадам я навучылася гатаваць ежу па-беларуску, навучылася шыць, вязаць, вышываць і многаму іншаму добраму. За столькі гадоў у мяне назбіралася мноства карысных і патрэбных укладышаў. Вельмі хацелася б захаваць іх і перадаць дзецям і ўнукам усё карыснае і такое неабходнае ў жыцці (шмат публікацый з жыцця маіх землякоў у мінулым). Трэба было б усё зберагчы, настолькі яно мне дарагое. Але бяда ў тым, што ў нашым горадзе няма дзе ўсё гэта аформіць і пераплесці. Ці не маглі б чытачы расказаць, як яны захоўваюць выразкі з часопіса, даць карысную параду, як пераплесці іх у хатніх умовах?

330027. Запарожжа,
вул. Калініна, 24, кв. 2.

А. МАРТЫНАВА.

Кожны год, у першую нядзелю кастрычніка, адчуваю згрызоты сумлення. І кожны раз супакойваю сябе абяцаннямі, што да наступнага Дня настаўніка раскажу пра чалавека, што сорока гадоў жыцця аддаў дзецям. Але чаму менавіта да гэтай даты я павінна расказаць пра яго! Чаму добрыя словы мы гаворым, як правіла, «з выпадку»? Жыццё ж такое хуткаплыннае... І хаця б не стаў «кветкамі запозненымі» мой распавяд...

Потым — калі на змену прыходзіць папаўненне, як цяпер. І з кожным годам усё цяжэй. Чым правініліся гэтыя чалавечкі? І перад кім? З тымі, першымі па ліку, зразумела — гэта падранкі, вайна растаптала іхняе маленства. А якія раўнадушныя людзі легкадумна прайшлі міма лёсу гэтых малышоў? Вайна ж ужо дваццаць гадоў як закончылася.

Педагогам Ганна Іванаўна Каравікова стала па прызначэнню. Спачатку выходзіла сваіх шасцярных брацікаў і



● Ганна Іванаўна КАРАВІКОВА.
Фота В. ЯКАВЕНКІ.

КАСТРЫ ДАЛЁКІЯ

Малышы горка плакалі. Маладая дзяўчына гаварыла ім штосьці ласкавае, выцірала мокрыя ад слёз тварыкі, гладзіла віхрастыя чубчыкі. Засігналіла машына — пара ехаць. Валянціна Іванаўна Латышава, выхавальніца Кобрынскага дашкольнага дзіцячага дома, ніяк не магла вызваліцца з палону ўчэпістых дзіцячых ручак.

Сярод дзяцей былі амаль адны дзяўчынкі і толькі два хлопчыкі — Валерка Грубаў і Алік Бурко. Астатнія хлопчыкі яшчэ ўчора паехалі ў Брэст. А іх чамусьці разам з дзяўчынкамі — няхай і самымі лепшымі — у Маларыту. Сказалі: цяпер яны дарослыя, пара ісці ў школу і жыць яны цяпер будуць у іншым доме і нават у іншым горадзе. Калі машына нарэшце кранулася, Валя Латышава дала волю слязам. Гэта быў яе першы выпуск дашкалята...

І вось Маларыта, вуліца Піянерская. Калі пад'ехала знаёмая палутарка, дзятва сустрэла яе гучным «ура!». Прыехала папаўненне...

Ганна Іванаўна Каравікова — завуч Маларыцкага дзіцячага дома — доўга перачытвала асабовыя справы. Частка дзяцей — «адмоўныя»: яшчэ ў рамаўлята. Частка — «падкінутыя». У трэцяй часткі былі, ці, лепей сказаць, лічыліся бацькі. Па вопыту ведала Ганна Іванаўна — гэтым найгорай. Бясконца млее ў любові маленькае сэрцайка. А падрастаючы і не дачакаўшыся, чарсцее, робіцца жорсткім.

Здаецца, і прывыкнуць пара: столькі дзіцячых лёсавязана з яе жыццём. Але не прывыкаецца. Болям заходзіла сэрца на вакзале, калі праводзіла сваіх выхаванцаў у «дарослае жыццё».

сястрычак — у сям'і старэйшая была. Потым Магілёўскае педвучылішча. Па размеркаванню трапіла ў Мінск. Працавала ў школе настаўнікам матэматыкі. Тут і заспела вайна. У тыя суровыя гады стала маладая жанчына дырэктарам Дубровенскага дзіцячага дома, што на Віцебшчыне. Пасля вайны накіравалі ў Кобрын. Вайна закончылася, а многія дзеці сіротамі засталіся. Пра іх і клапацілася дзяржава ў першую чаргу. Праз нейкі час Кобрынскі школьны дзіцячы дом расфарміравалі, і з групай дзяцей прыехала Ганна Іванаўна ў Маларыту. Ішоў 1953 год. І дзеці былі сіротамі вайны. І вочы тыя ж: насцярожаныя, поўныя болю і гора, часам — злосці і недаверу. Халодныя, калючыя крышталікі ў сэрцах раставалі павольна. Вельмі чулівыя, на кожную несправядлівасць рэагавалі. Адны замыкаліся ў сабе, другія слязамі выльюць крыўду, трэція — у знак пратэсту — у лес уцякуць, у бункер. І не спіць растрывожаны дзетдомаўскі мурашнік, чакае ўцекачоў. Міліцыя і настаўнікі лес прачэсваюць. І толькі калі ўсе спальныя карпусы абляціць крык «знайшліся!», настае цішыня. Парушальнікаў каралі нечарговым дзяжурствам па кухні: абіраць бульбу, атрымаць са склада прадукты, накрыць сталы, потым прыбраць, памыць посуд...

А вось біць — не білі. І толькі аднойчы аўтару гэтых радкоў папала. Часу шмат мінула, але дагэтуль сорамна ўспамінаць той цёплы вясновы дзень.

Пад кустом бэзу прымасціўся дзядок з мяшком семак. Ён насыпаў іх у шклянку, і праходзя, заплаціўшы, падстаўлялі кішэнь. Да гэтага дзядулі мы і накіраваліся. Грошай, вядома, не бы-

ло. І вось тры пары рук дружна апусціліся ў мяшок. Зачэпнуўшы поўныя прыгаршчы, мы кінуліся наўцёкі...

Ілья Мікалаевіч Ляўчук — дырэктар — не сказаў ні слова, толькі кінуў позірк, якога мы баяліся, як агню. Потым лёгка падхапіў мяне, паклаў на калена і... Васю і Гену папала таксама. Балюча не было. І ўсё ж я доўга плакала. Цяпер ужо ў зарасніку дзетдомаўскага бэзу. Тут і знайшла мяне Ганна Іванаўна. Яна не чытала маралі. Проста расказала, як нялёгка жывецца таму старому. І я зноў плакала. Але цяпер ужо не ад крыўды. Мне было шкада дзядулю.

Скаргі на ўсе нашы выбрыкі сцякаліся ў кабінет Ганны Іванаўны. Можна, таму, што быў ён блізка да ўвахода ў дзіцячы дом. За што толькі на нас не сварыліся! Мы не ведалі, якая гаворка ішла за тымі дзвярамі. Падслухоўванне і падглядванне не былі ў пашане. Ябеды — таксама. Толькі аднойчы праз адчыненае акно данесліся да вушэй абрыўкі слоў. Гаварыла Ганна Іванаўна сваім нягучным голасам:

— Тое, што яны зрабілі вашаму сыну «цёмную», — кепска. Я пагавару з дзецьмі. Але хіба вы, дарослы чалавек, не можаце растлумачыць свайму дзіцяці, што няма віны нашых хлопчыкаў у тым, што яны выходзілі з дома ў бацькоўскім доме? За што ж іх дражніць?..

Сваёй школы пры дзіцячым доме не было, і мы хадзілі ў гарадскую. З мясцовымі дзецьмі жылі дружна. Сваркі і бойкі ўзніклі толькі па адной прычыне. Калі бяскрыўднае слова «дзетдомавец» у вуснах мамчыных сыноў ператваралася ў балючае, як аплявуха,

Што ёсць жыццё?
 Ты ведаеш пра гэта, Дамян, хлопчук мой дарагі, больш за мяне, мусіць, бо ты ўжо зрабіў прышчэпкі і ад праказы, і ад халеры, і ад жаўтухі нават.
 Як жыць? Дамян?
 Чым жыць, хлопча мой мудры з амаль празрыстаю скураю? Дзе і як нам спяліць дзяцей, якіх падорыць зямлі каханне? Ты ведаеш нешта такое, чаго не ведаю я.
 Няма адзення — чалавек голы.
 Але якія голыя бываюць людзі пад адзеннем?!
 Кожны апрануты — голы.
 Для думкі і будучыні голы.
 Знікаюць ідэалы, а разам з імі знікае і даідэальнае жыццё.
 Як жыць у свеце абуранага сонца і разбуранага паветра, Януш?
 Як жыць у свеце атручанай зямлі, Дамян?
 Ідэалы знікаюць, а твае ідэалы вечныя — накарміць, паспа-чуваць, памагчы, выратаваць...
 Але многія цябе не зразумеюць.
 Так, як і я цябе не разумею: навошта табе тая Руанда, калі і вось тут можна жыць, як і ўсе, стаць нейкім рокерам, рэкеці-рам, металістам?
 І быць шчаслівым.
 Няўжо падаць вады пракажонаму, падняць з зямлі хворага на халеру большая радасць і шчасце, чым жыць сярод жывых і здаровых людзей?
 «Дзякую табе, божа, што ты выслухаў мяне!»
 Навучы мяне сваёй радасці, хлопча, у манастве — Дамян, на людзях — Януш.
 Навучы спавядацца тым ідэалам, якія б узялі вышэй яе і паказалі б: няма большага шчасця, як бескарысліва, па сваёй волі і без прымусу памагаць тым, каму зараз цяжка...
 Блукаю па Кракаве.
 Хаджу па Вавелі.
 На сценах каралеўскага палаца — габелены, шырокія, як пано, шпалеры. На іх мір і спакой, на іх цішыня.
 А мне чамусьці трывожна.
 Як усё роўна нехта ходзіць за мною.
 Нават у Турнірнай зале, дзе наткана столькі жывёл і птушак, — здаецца, што тут сабрана ўся фауна краю, нездарма ~~заву называюць першым заалагічным атласам~~ Польшчы, — таксама ціха і вельмі спакойна, хоць і сюжэты — на тэмы палявання.
 А мяне не пакідае трывога.
 Адкуль яна?
 Шпалеры расказваюць, як ствараў Бог Адама і Еву, як адкусіў Адам ад яблыка і як Усявышні прагнаў іх з Еваю за гэта з раю...
 За што «за гэта»?
 Калі назваў мужчына жанчыну жонкаю, ён павінен любіць і лашчыць яе — дзеці ж Зямлі вунь як патрэбны.
 Дарэчы, палякі гэта разумеюць і падтрымліваюць — Польшча займае ў Еўропе першае месца па народзінах.
 А ім усё мала — палякі патрабуюць забараніць абарты каталічкам.
 Богу — богава.
 Бог дасць, бог і накарміць, — лічаць яны.
 Спакойна ў зале прыёмаў, а я хвалюся.
 Здаецца, і тут нехта ходзіць за мною — я чую нечыя крокі.
 А можа, гэта ад блізкасці сусветнага патоку — тут шпалеры расказваюць менавіта пра яго.
 Вунь бог папярэджвае Ноя, што будзе потоп і што трэба рабіць каўчэг.
 А вунь Ной пасля вялікай вады выпускае з каўчэга жывёл і птушак.
 А мне ўсё адно страшна: куды ён і навошта іх выпускае? І куды яны паляцяць у такім забруджаным і запаскуджаным свеце? І дзе будуць жыць дзеці, якіх падорыць Зямлі ка-ханне?
 І трывога мая, канечне ж, не ад таго далёкага патоку, а ад свайго блізкага, нячутнага і незаўважнага — ад чарнатварага Чарнобыля...
 Увечары зноў татахае між сена і жыта цягнік у Варшаву.
 У акне зноў сялянскія палоскі.
 Каля копак сена, так і не растрэсеных сёння, ужо завязваецца туман — не дае дождж вызваліць лугі.
 Вунь асветленае акно, а ў ім — дзеці: сядзяць за сталом, чытаюць кнігі...
 І раптам вось гэтае асветленае акно і кнігі ў дзіцячых руках дапамаглі ўспомніць тое, што так і не ўсплыло ў памяць на Вавелі.

Дык вось хто хадзіў за мною па каралеўскім палацы: Фран-цыск Скарына!
 То ж яго чуў я дыханне, чуў яго крокі.
 Ён вучыўся тут, у Кракаве. Скончыў Ягелонскі ўніверсітэт і атрымаў вучоную ступень бакалаўра філасофіі. Вучыўся адначасова з Капернікам — можа, яны сустракаліся, размаўлялі.
 І вось зараз, нібы асветленыя цёплым акном між жытоў, паўсталі перада мною наноў цесныя муры Ягелонскага уні-версітэта, дворык са студняю пасярэдзіне — канечне ж, ён піў з яе! — цесныя келлі, дзе жылі манахі, выкладчыкі і студэнты, — паспрабуй, адшукай, у якой келлі сумаваў па радзіме Ён?
 А раніцою, як і ўчора, сеецца дождж над Варшаваю.
 — Скажыце, калі ласка, ці дома Міс Палонія?
 — Не, няма. Панна Дарота паехала ў Тайланд на конкурс Прыгажосці.
 Значыць, Бангкок не адмовіўся ад конкурсаў Прыгажосці. А пагражаў жа, хацеў забараніць іх. Нягледзячы на тое, што тайландскія дзяўчаты заваёўвалі, здаралася, разам і «Міс Азію», і «Міс Сусвет». І намеры былі ўдзячныя — каб аднавіць добрую пашаноту тайландскіх жанчын, прыгажосць якіх стала таварам і забаваю для мужчын.
 Значыць, я так і не сустрэнуся з Міс Палоніяй.
 Ну і што? Вось жа насустрач ідзе манашка. Чым яна горшая за Каралеву?
 Вазьмі, хутчэй вазьмі ў яе інтэрв'ю!
 — Панна, скажыце, калі ласка, што гэта такое — Каралева Прыгажосці?
 Строгае чорнае адзенне, строгая чорная хуста, завязаная пад бараду. Строгі позірк строгіх вачэй з-пад строгіх акулераў.
 — Гэта грэх.
 Ага, і ў нас таксама некаторыя абураліся, калі на сцэну выганялі статак амаль голых прыгожых жанчын, а пасля на плечы ім шчодро ўскідавалі футра, а ў рукі совалі ключы ад машыны.
 — А што такое каханне?
 — Гэта таксама грэх.
 — А што такое дзеці?
 — І дзеці грэх, калі яны не нявінныя.
 Не, панна Катажына! Гэта не грэх. А можа, «кохам» — якраз і ёсць само жыццё? І дзеці, ад якіх вы адмовіліся, — таксама жыццё?
 Чуў, як у Югаславіі жанчына, даведаўшыся, што ў паненкі няма дзяцей, гаварыла да малой дзяўчынкі: «Зараз жа па-шкадуй цёцю: яна самая нешчаслівая, яе пакрыўдзіў бог — ён не даў ёй дзіця»...
 А яшчэ адмаўляцца ад дзіцяці па сваёй волі?
 Памяняць дзіця на Бога?
 Няўжо, адмовіўшыся ад кахання, ад дзіцяці, можна знайсці бога?
 Бог любіць, шануе адзіноту і шукае адзіночых людзей. А можа, гэта наадварот — адзіночкія людзі шукаюць бога: каб было каму выслухоўваць іх споведзь.
 Бог стварыў чалавека ці чалавек бога?
 І бог — чалавека, і чалавек — бога!
 Таму што бог жыве да таго часу, пакуль жыве чалавек.
 Бо хто ж будзе помніць яго, успамінаць яго, маліцца яму, калі не будзе чалавека?!
 «Дзякуй табе, божа, што ты выслухаў мяне»...
 Не, пані Катажына. І прыгажосць — гэта таксама не грэх. Гэта радасць і шчасце. І вы таксама, як і кожная жанчына, прыгожая.
 Дык радуйцеся ж сваёй прыгажосці, Міс Жанчына!
 І верце: свет павінна ўратаваць каханне!
 З чаго складаецца жанчына?
 З сэрца і кветак, дабрыні і вуснаў, ласкі і далонькі, якую так радасна пацалаваць, з усмешкі, пяшчоты і самага святога месца, якое спрадвеку спрабавалі зганьбіць, апаганіць нягодні-кі і зласліўцы, цынікі і інквізітары.
 Але яно, як і сама жанчына, заставалася заўсёды самым цнатлівым і самым чыстым.
 І як нам хочацца, каб так было заўсёды і ўсюды.
 Нічога ў свеце не створана прыгажэй за жанчыну.
 Кожная жанчына ў свеце — Каралева Прыгажосці. Бо заўсёды ёсць той мужчына, для якога яна — самая прыгожая.
 А хто ж тады яна, самая-самая прыгожая?
 Каралева між Каралеў?
 Хто ж яна, Міс Сусвет?
 Жанчына, якую ты кахаеш!
 Бывай, Варшава!
 Добрай раніцы, Міс Сусвет! Як ты тут без мяне!



«А ртыкул гэты мы читалі на рабоце — усім калектывам. Большасць замужніх жанчын лічыла паводзіны Наташы легкадумнымі (кожная ў глыбіні душы апасаецца за свайго мужа!). Але многія, у тым ліку і я, шкадавалі гэтую жанчыну чыста па-бабску».

Як і жыхароў палескага гарадка Ельска, узрушыла нашых чытачоў трагічнае здарэнне, пра якое расказала карэспандэнт Надзея Сіўчук. Не пакінула раўнадушнымі драма 25-гадовай жанчыны, якую на глебе рэўнасці забіў муж, пакончыўшы потым і з сабой. Людзі падказалі яму, што ў ляску, на ўскраіне Ельска, у Наташы спатканне з Віктарам...

Бацькі двух асірацелых дзяцей пахаваны на розных могілках. Яны забралі з сабою тайну сваіх сапраўдных адносін: іхні шлюб не быў скасаваны да апошніх дзён.

Тысячы сем'яў праходзяць праз цяжкае выпрабаванне, калі адзін бок — муж ці жонка — абвінавачваецца ў нявернасці. Заканчваецца яно па-рознаму: разводам у народным судзе, публічным высвятленнем адносін ці ціхай, карактай размовай. Як будзем жыць далей — у нас жа дзеці, і ці будзем разам наогул? І дзеля іх, маленькіх, выносіцца рашэнне, дзеля іх — ахвяры, дараванне, прымірэнне. А тысяча першая сям'я — як у Дзімы з Наташай — заплаціла за даволі тыповую прычыну распаду сям'і неверагодна дарагой цаной: двума жыццямі, пакалечаным лёсам дзяцей, слязамі і горам асірацелых бацькоў, паламанымі адносінамі яшчэ ўчора блізкіх сваякоў.

Надзея Сіўчук не назвала прозвішчаў дзеючых асоб — толькі іх імёны, тым самым агаварыўшы права даць сваю, асабістую трактоўку драматычнай гісторыі. У суадносінах права і абавязку яна стала на абарону пачуццяў маладой жанчыны, лейтмаывам была трагедыя Наташы, якая верыла ў каханне і ў імя яго прыняла смерць. Колькі яшчэ Наташ, якія расчараваліся ў шлюб, живуць побач з намі, выходзяць дзяцей, клапацяцца пра мужоў і адначасова прагнуць нейкага рамантычнага, не будзённага кахання. Не абурейцеся тыя, хто прыгатаваў ужо каменні, каб шпурнуць іх у здародніц, успомніце хаця б геранію Святланы Немалыевай у разанаўскім «Службовым рамане» — яна што, вызывае ў вас агіду? Хутчэй спачуванне, ці не так? І такіх жанчын побач з намі нямала.

«Замужам 11 гадоў, маю траіх дзяцей, у васьмнаццаць з паловай іх было ўжо двое з іх бясконцымі хваробамі. Заняткі на заводным аддзяленні тэхнікума, ба-дзянне па прыватных кватэрах, невялікая зарплата і адвечны круг: дзеці — работа — кухня — магазін. Прайшло каханне непрыкметна, і цяпер, з вышыні пражытых гадоў, застаецца гадаць, ці было яно наогул. На яго месца прыйшла крыўда, потым — горыч і нянавісць. Калі пасля трэцяга дзіцяці выйшла на работу, сустрэла там той позірк, якога чакала 9 гадоў. Гэта быў глыток вады сасмагламу ад прагі. Я адагравалася каля гэтага цяпла, глядзела на п'янку і здзекі

Прадушына — куды больш зручнае слова, чым бальзакаўскі «адзюльтэр», тая ж самая здрада мужу, тая ж самая нявернасць, якая ў перакладзе з латынскіх прымушае задумацца — зганьбіць, зняславіць, зняважыць. Тут ужо вырысоўваецца пакрыўджаны бок, падмануты муж, з якім неабходна лічыцца. Менавіта таму рамантыку і эгаізм пачуццяў не заведзена выстаўляць на паказ.

А мы іншы раз — «у кахання, як у птушкі крылы», у любоўным эгаізм

МУЖ ЗАБІЎ С

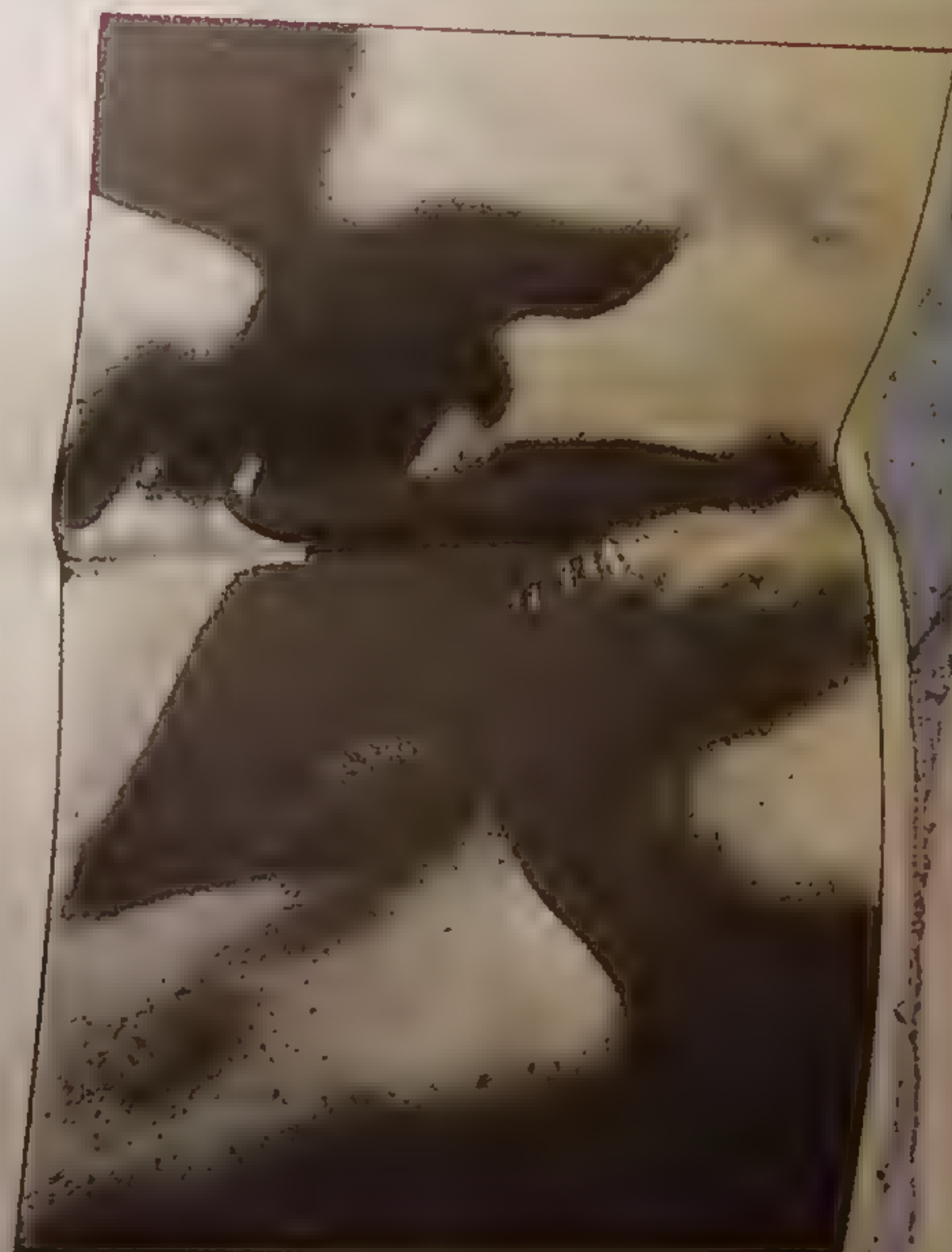
АБМЯРКОЎВАЕМ
НАРЫС Н. СІЎЧУК
«СЛУЖБОВЫ РАМАН»
(№ 7)

мужа абыякава, яны не ранілі мяне з ранейшай вастрынёй. Але шчасце было нядоўгім. Час не лечыць, а толькі прыглушае боль страты, вярнуць якую не ў нашых сілах. Ганна Р.»

Такім чынам, Наташына сітуацыя не выключная, хутчэй тыповая для нашага часу і нашай сучаснасці. Прадоўжым тое пісьмо, з якога пачала агляд:

«Лёгка ўявіць такую сітуацыю, калі жанчына штодня з дзецьмі, каструлямі, бруднай бялізнай, злоснымі чэргамі. А замест падзякі ад мужа — папрокі, лаянка, грубасць. І вось у жанчыны, што паставіла на сабе крыж, з'явілася прадушына, якая дапамагае ёй стаць жанчынай, паверыць у сябе, прыхарашыць сваё абрыдлае жыццё з нялюбым чалавекам. У яе жыцці з'явіўся Ён».

За словам прадушына часцей за ўсё маецца на ўвазе сувязь на старане. І будзем сумленнымі — яна ўзнікае не толькі ў адказ на папрокі, п'янку і лаянку мужа. Іншы раз — зусім наадварот: каб унесці ў спакойную плынь запраграмаванага на шэрую, будзённую сумоту жыцця рамантычны вір высокіх пачуццяў. Каб нас кахалі і гаварылі прыгожыя словы. Каб хтосьці ацаніў нашу прыгажосць, душу, непаўторнасць. Не на крушэнне сямейных асноў таго свету, у якім жывём, робім замах — божа бараці! — а каб зведаць трошкі хмельных пачуццяў, забароненага граху, ганебнай, але жаданай таямніцы, дзеля якіх хочацца круціць прычоскі, бегаць на высокіх абцасіках, калі ў руках усё гарыць, а ў галаве — святло рамантычнай рампы і пазалочаны ўяўленнем і фантазіяй кумір.



ме забываем, што для былога мужа нашы радасць і каханне гэта — і абразы, і пакуты рэўнасці, і горыч страты, і гронкі бацькоўскага гнева, нават калі ён грубіян і любіць выпіць, і даўно страціў сваё каханне. Пачуцці гэтыя, схаваныя ў глыбінях і прыцемках душы, маюць вялікую выбуховую непрадказальную сілу, здольную пакінуць пасля сябе руіны.

«Чаму ж заўсёды вінавата жанчына і чаму ў аналагічнай сітуацыі мы апраўдваем мужчыні? Чаму за здраду жанчыну трэба забіваць? Усё гэта таму, што культура сямейных адносін, адносін мужа і жонкі, у нас на вельмі нізкім узроўні. Хіба калі

ў сям'і дрэнна, не вінаваты абое!

Сучасны мужчына часта існуе ў двух якасцях: сужыцель або палюбоўнік. Не веру, што Дзіма забіў жонку ад вялікага кахання. Калі ў цябе такая разбэшчаная жонка — бяры дзяцей і гадуй іх! Дык не! А калі мужчыны самі знаходзяць жанчыну на старане — дзеці іх не ўтрымліваюць. Кідаюць сям'ю, вокам не міргнуўшы. Віноўніца заўсёды знойдзецца, не адна, дык другая. Калі не тая, што звяла, дык тая, што не ўтрымала. Да чаго ж мы дажылі — некаторыя апраўдваюць учынак забойцы. Так нас заўтра ўсіх пераб'юць!.. Л., маці дваіх дзяцей».

жонка таго...» Спачатку баялася выходзіць, а потым адумалася: «Што дрэннага я зрабіла!» Усе лічылі нас шчаслівай сям'ёй, а наш развод і гэтая трагедыя для ўсіх як гром з яснага неба!

А ведаеце, як заспяваў той «салавей», калі выйшаў з бальніцы! Ён прыехаў прасіць прабачэння, гаварыў, што кахае мяне і не можа жыць без нас. Хіба ў такога бываюць сапраўдныя пачуцці, хіба ён той чалавек, за якога сябе паказваў перад Наташай! Дык што мне ў ім трэба было цаніць! Адданасць! Ён і мне здрадзіў, як і той, якой сёння ўжо няма.

Цяпер я далёка, за Палярным кругам.

ніваць фальш ад чыстай манеты. Даражыць тым будзённым, што пасля ахвар, страт, сямейных катаклізмаў, аказваецца, пры ўсёй сваёй турботнасці і было шчасцем. Разуменне і мудрасць прыходзяць з цягам часу на аснове горкага вопыту. Хоць Наташу з Ельска судзяць больш бяэлітасным судом, чым мадам Бавары з вядомага ўсяму свету рамана.

«Жанчына, я ў гэтым разе не абараняю інтарэсы жанчыны. Чаго ёй не халала ў сям'і! На старане шчасце смачнейшае! Ці разумела яна тое шчасце! Двое малых дзяцей, дык знайдзі яго ў дзецях, наладзь быт у сям'і, сагрэй сваім цяплом — вось табе і шчасце.

Вельмі ж ён тады чакаў каханую жонку дамоў, і цяргненне лопнула. А людзі бачылі і падказалі... Прабачце мне, сябры, але хіба варта абараняць у часопісе інтарэсы той, хто кідае дзвюх малых дачок і едзе ў лясочак шукаць шчасця! А дома і не палена, і не варана! Ды і якое гэта шчасце, калі на месцы здарэння побач з машынай стаяць боцікі на высокіх абцасіках, якія купіў не каханы чалавек, а нялюбны муж!

Усё ў яе было. Бо той неразумны муж абуй, адзеў, ды не абы-як. Была сапраўды голая і босая. За яго ж, жаніховы, грошы і вяселле згулялі. І вось знайшла такога ж, як сама, ды па кустах, вось і ўсё кахання! Т. М.».

Вось і такое пісьмо без подпісу. Чытаю і думаю: а хто той праўдашукальнік, які паслаў Дзіму на смерць? Магчыма, аўтар прыведзеных вышэй радкоў? Мы сапраўды малаадукаваныя ў галіне пачуццяў людзі. Мы не ведаем, што ў аслепленага рэўнасцю чалавека настае так званы стан афекту, калі, паводле слоў вучонага, «нельга параіцца з самім сабой» — поўная адсутнасць кантролю. Дзімава раз'юшанасць была падагрэта дарадчыкамі, упэўненымі, што яны робяць добрую справу.

«Людэ, Людачка!.. Ты мая адзіная... Кахаю, чакаю!» Гэта з пісьма, якое даслала жонка няўдалага спакусніка, які ніколі не прынясе кветак на магілу Наташы.

Дзве разбітыя сям'і. Сіроты і паўсіроты. Няшчасныя бацькі трагічна загінуўшых дзяцей. Дзеці і бацькі адначасова, што вы нарабілі? Калі мы ступаем на грэшны шлях, мы бачым толькі адну шалю вагаў...

Заўсёды здзіўлялася першай фразе чэхаўскай «Драмы на паляванні» (успомніце фільм «Мой ласкавы і пяшчотны звер»), як дзіўна пачаў ён першую фразу: «Муж забіў сваю жонку!» — крычыць... папугай. Але ў Чэхава выпадковасцей не бывае. Так часта паўтараецца ў жыцці на розныя лады адзін і той жа ўрок, што зацвердзіць яго няцяжка нават папугаю.

Муж забіў сваю жонку...

В. МІКАЛАЕВА.

ВЯЮ ЖОНКУ...

Пагодзімся з Л. у адным: усе грэшныя жанчыны, якія ўступілі ў любоўную сувязь з жанатым мужчынам, лічаць, што «яна», ягоная жонка, яго не разумее (не глядзіць, не гатуе, пільнуе і г. д.). І пакуль шапаццяць ля вуха прыгожыя, ласкавыя словы, вельмі хочацца забыць, што не абстрактнай «ягонай жонцы», а канкрэтнай жанчыне з душой і сэрцам ён казаў (а то і кажа дагэтуль) тое ж самае «кахаю» і «ты мая адзіная». Тая, у якой да таго ж маральнае, юрыдычнае права на ўвагу калі не мужа, то бацькі сваіх дзяцей.

«Я былая жонка таго «салаўя», пра якога пісалі вы ў «Службовым рамане». Не ведаю, што вымушае мяне пісаць: на душы так кепска. Наташа ў вас анёл, няшчасны чалавек. Ёй, бачыце, пачуццяў вялікіх захацелася, прыгод на сваю галаву.

Мужа яе я ведала добра, вучыліся ў адной школе, ён на год раней скончыў. Лёс звёў нас праз трынаццаць гадоў, калі я даведалася, што муж мой сустракаецца з Наташай. Перад гэтым я вырашыла па-добраму пагаварыць з ёю. Размовы не атрымалася, яна абвергла рашуча: «Ты мяне з ім застала!»

Калі я сустрэлася з Дзімам і сказала, што падала на развод, ён прасіў, каб памірылася з мужам, забрала заяву з суда. Гаварыў пра Наташу, пра дзяцей — ён яе кахаў — я гэта сцвярджаю. Кажа: «Яна ж мяне інакш, як Дзімачка, не заве. Вось штаны і кашулю мне купіла, а я ёй боцікі з камандзіроўкі прывёз».

Я адмовілася: «Не вазьму заяву». Тады ён сказаў: «Убачу дзе-небудзь удваіх — зарэжу». Я неяк не надала значэння гэтай пагрозе, але мужу пераказала — ён толькі пасмяяўся.

Паехала я далёка — да брата ў Цюмень, заставацца дома было няцярпна балюча. Калі прыехала праз два тыдні, то не паспела прыйсці дадому, як даведалася аб страшнай трагедыі.

Гарадок чакаў, калі я прыеду, якая будзе першая мая рэакцыя, ці пайду я ў бальніцу да мужа. Калі ішла па вуліцы, усе паказвалі на мяне пальцамі: «Вунь ідзе

Былы муж таксама паехаў з Ельскага раёна. Піша мне пісьмы. Такія самыя я атрымлівала, калі ён служыў у арміі. Тады я сэрцам успрымала словы аб каханні. А цяпер! Я для яго была нейкі час дрэннай жонкай — калісьці ён так лічыў. Дык што, каб вярнулася каханне, павога да сям'і, патрэбны былі чалавечыя ахвяры і сіроты!

Як я ўсё перажыла! А цяпер у мяне і ў дзяцей усё добра. Думала, выслать вам ці не пісьмо свайго «салаўя». Рашыла выслать: паслухайце песню на новы матыў. А можа гэта працяг адной і той жа мелодыі! Можа, ён праспявае яе ішчэ каму-небудзь і не аднойчы! З павогай Людэ А.».

Людэ бязлітасная за дваіх. Пэўна, і Наташа ў апошнія хвіліны свайго жыцця зразумела, каго выбрала сабе ў рамантычныя героі. Вочы дзвюх гналі яго далей ад Ельска, ад трупаў, руін чужой сям'і і сваёй уласнай.

Мабыць, памяць Наташы, якая дарагой цаной заплаціла за свой грэх, не варта было трывожыць яшчэ раз. Але нарыс у часопісе, разважанні пра тую ці іншую тыповую з'яву нашага жыцця — не вердыкт апошняй інстанцыі. Тыя, хто ведаў Дзіму, ніяк не згодны бачыць у ім толькі крыважэрнага зверу.

«Балюча за Дзіму, каб вы ведалі, як ён хацеў захаваць сям'ю! Працуючы на машыне, ехаў у далёкія рэйсы, каб сям'я жыла ў дастатку, атрымліваў да 900 рублёў. У Наташы з'явіліся ўборы, залатыя рэчы, у хаце дываны...

Яна працавала спачатку ў бухгалтэрыі, сярод самастойных жанчын была як дачка, нічога дрэннага пра яе ніхто сказаць не мог. А пасля нараджэння другога дзіцяці трапіла на іншую работу і ў іншае асяроддзе, дзе кожная другая ў разводзе, дзе часта чаркі ішлі па крузе з нагоды і без яе. Дзіма ў рэйс — а госці ў ягоную хату».

Чаму ж для жанчыны цана граху даражэйшая, чым для мужчыны? Таму, што яна маці ў першую чаргу і захавальніца хатняга ачага, сэрцам павінна не толькі кахаць, але і адроз-

ПАЛАВОЕ ВЫХАВАННЕ: «ТАК» АБО «НЕ»?



У пошце нашага часопіса не заціхае патак чытацкіх пісьмаў аб палавым выхаванні дзяцей і падлеткаў. Патрэбна яно ці не! Думкі вельмі супярэчлівыя. Большасць чытачоў катэгарычна сцвярджае: «Так!» Меншасць гэтаксама катэгарычна сцвярджае: «Не!». У тых і ў другіх свае важкія і не вельмі важкія, часам залішне эмацыянальныя довады.

Тыя, хто лічыць неабходным палавое выхаванне, выходзяць з таго, што палавое жыццё — абавязковая састаўная частка нашага жыцця і да яго трэба рыхтаваць дзяцей і падлеткаў, не выключаючы ніводнага элемента гэтага жыцця.

Праціўнікі сцвярджаюць, што палавое жыццё — самая патаемная частка нашага жыцця, да разумення і спазнання якога чалавек з узростам і ў сілу натуральнага ходу свайго развіцця дойдзе сам, і няма чаго прыспешваць падзеі.

Самае цікавае, што паміж гэтымі палярнымі пазіцыямі няма супярэчнасцей. Сапраўды, рана ці позна ўсё прыйдзе само сабою. Але гэтае «само сабою» будзе ажыццяўляцца самым прымітыўным чынам, які падказаны біялагічным інстынктам. Канешне, палавое выхаванне неабходна. Але яно не павінна істотна апырэджваць і, тым больш, адставаць ад натуральнага тэмпу сталення чалавека.

І, нарэшце, трэба дамовіцца, што палавое выхаванне не проста выхаванне сексуальнае, выхаванне палавых паводзін, а толькі адзін з бакоў адносін полаў. Праблема не такая простая, як можа падацца з першага погляду. Так што, наша гаворка таксама будзе і грунтоўная, і складаная.

У першую чаргу трэба вызначыць разуменне таго, што такое пол. Пол — гэта нейкая генетычная прадвызначанасць, якая вызначае нараджэнне хлопчыка або дзяўчынкі. Гэта і асаблівасці будовы цела, палавых органаў і арганізма мужчыны і жанчыны ў цэлым. Гэта і функцыянальныя асаблівасці арганізма мужчыны і жанчыны — фізіялагічны пол. Усё пералічанае можа быць абагульнена паняццем — біялагічны пол. Ён уласцівы ўсім жывым істотам, якія маюць два полы.

На гэтым заканчваецца палавое падабенства па біялагічных прыкметах жывёлы і чалавека. Да гэтага часу гаворка ішла аб вызначэнні полу на ўзроўні самца і самкі. У гэтым выпадку ўсе палавыя паводзіны зводзяцца да чыста біялагічнай задачы — ўзнаўлення патомства.

Яна вырашаецца інстынктыўна, па праграме, якая зададзена прыродай.

Калі на гэтым спыніцца, то сапраўды праблема палавога выхавання адпадае. Яна проста не ўзнікае. Усё адбываецца само сабой. Аднак у адносінах чалавека ўсё больш складана. Мужчына і жанчына — больш сацыяльная, чым біялагічная, характарыстыка палавой прыналежнасці чалавека. І адрозніваюцца яны не столькі анатама-фізіялагічнымі асаблівасцямі, колькі сацыяльна-ролевай функцыяй у грамадстве.

Мужчына — галава элементарнай сацыяльнай ячэйкі, якая называецца сям'ёй, у асноўным па «матэрыяльна-адміністрацыйнай» частцы. Ён павінен умець чэсна і добра працаваць і зарабляць, а калі трэба, то і падзарабляць. Гэтым ствараецца эканамічная база існавання сям'і, яе сацыяльна-маральны дабрабыт. Сапраўдны мужчына павінен умець несці дастаткова вялікі груз клопатаў па выдзяленню хатняй гаспадаркі і, зразумела, па выхаванню дзяцей, асабліва хлопчыкаў — будучых мужчын!

Жанчына — таксама галава сям'і. Але пераважна па «гаспадарча-адміністрацыйнай» частцы. Яна — гаспадыня дома, захавальніца ачага, арганізатар і стваральнік хатняй сямейнай утульнасці і цеплыні. На яе плечы кладзецца асноўны клопат размеркавання і расходвання сямейных даходаў, выхавання дзяцей і многае іншае. Зразумела, калі ёсць магчымасць і жаданне, жанчына не павінна выключацца з вытворчай дзейнасці. Аднак у гэтым выпадку яе рабочы дзень павінен быць скарачаны напалавіну, а зарплата не толькі не зменшана, а павялічана. Праца жанчыны-маці — вялікая праца, і, па-мойму, яна не можа быць вымерана ніякімі купюрамі.

Няправільная расстаноўка акцэнтаў у грамадстве і сям'і прыводзіць да няправільнага разумення раўнапраўнасці мужчын і жанчын як роўнасці між імі. Гэта, у сваю чаргу, вядзе да страты або спрашчэння такіх вялікіх паняццяў, як мужчынскасць, жаночкасць, гонар і вартасць, высакароднасць і каханне, плодзіць мужчынападобных жанчын і жанчынападобных мужчын, якія страчваюць першапачатковую, біялагічна закладзеную асаблівасць сацыяльна-ролевага фарміравання прадстаўнікоў мужчынскага і жаночага полу. Мужчына і жанчына — розныя. Яны раўнацэнныя і раўнапраўныя, але не роўныя. Разуменне гэтага даецца толькі выхаваннем — выхаваннем полу. Сацыяльнага полу!

Адна з важных функцый сацыяльнага полу — ўзнаўленне і выхаванне біялагічна і сацыяльна здоравага патомства. Натуральна, што дзеці бязгрэшным зачаццем не зачынаюцца. Для гэтага паміж мужчынам і жанчынай павінна адбыцца палавая блізкасць. Але толькі ў чалавека і ні ў кога больш палавая блізкасць ажыццяўляецца не толькі для ўзнаўлення патомства або задавальнення біялагічнай патрэбнасці, але, у першую чаргу, для задавальнення сваіх этычных, эстэтычных, эмацыянальных, не пабаюся сказаць, культурных і інтэлектуальных запатрабаванняў. Гэта святая чалавечага духу і цела, яго этыкі, эстэтыкі, выхаванасці, адукаванасці, агульнай культуры. Гэта цудоўная песня кахання. Гэта ўрачыстасць чалавечых зносін паміж Мужчынам і Жанчынай. А любая форма зносін паміж людзьмі, у тым ліку і палавых, патрабуе культуры выканання. У нас жа існуе культура наведвання гасцей, культура прыёму іх, культура адзення, быту, прыняцця ежы, дык чаму ж лічыцца непрыстойным вучыць культуры такой формы зносін, як палавыя, палавой блізкасці, палавых адносін! Вучыць трэба! Неабходна! Абавязкова! Толькі не адной голай тэхніцы палавой блізкасці, а ўсяму таму, што нараджае патрэбнасць у гэтай блізкасці. Сутнасці яе біялагічнай прыроды і, тым больш, яе сацыяльна-псіхалагічнага зместу.

Я цвёрда перакананы, што калі ў дзіцяці, падлетка, юнака або дзяўчыны няма дакладнага ўяўлення аб сацыяльна-біялагічнай функцыі свайго полу, то наўрад ці ў працэсе палавога выхавання яны засвоіць што-небудзь, акрамя прымітыўнай тэхнікі палавых адносін або пэўных санітарна-гігіенічных правіл. Таму і сексуальную культуру палавых паводзін трэба разглядаць не як нешта самастойнае, адарванае ад агульнай культуры асобы, а як яе непасрэдную састаўную частку.

Увогуле ў палавое выхаванне ўключаецца ўсё, пачынаючы ад сцверджання аб тым, што хлопчык ёсць хлопчык, а дзяўчынка — дзяўчынка, да выбару адзення, прычоскі, гупняў, спецыфічнай для кожнага полу гігіены, правіл паводзін і г. д., да пакарання за няправільныя сексуальныя паводзіны.

На жаль, праціўнікі палавога выхавання спрошчана разумеюць яго сутнасць толькі як навучанне тэхніцы палавых зносін. Яны нават не заўважаюць, што міжволі і не ў лепшым выглядзе ажыццяўляюць палавое выхаванне. Напрыклад, зусім упускаюць з-пад увагі, што, называючы хлопчыка хлопчыкам, а дзяўчынку дзяўчынкаю, ўжо закладваюць у свядомасць дзіцяці пытанне — «а што гэта такое — хлопчык (дзяўчынка)?» і бываюць вельмі здзіўлены, калі яно ўсплывае на паверхню і дзіця гучна задае яго сваім міжвольным выхавателем. Вось тады і робіцца першая памылка ў палавым выхаванні — адыход ад адказу або, што яшчэ горш, — пакаранне за пытанне. Але ад гэтага пытанне не знікае. З'яўляюцца новыя — «адкуль я ўзяўся?» і гэтак далей. Калі дзіця сістэматычна не атрымлівае правільных адказаў, якія ўлічваюць яго ўзрост і ўзровень развіцця, яно замыкаецца, перастае задаваць пытанні, шукае адказы на іх само і часам не з лепшых крыніц. Бацькі і выхавателі заспакоены. Між тым біялогія наступае. Сацыяльна і псіхалагічна не падрыхтаванае да націску прыроды дзіця, а цяпер ужо падлетак і юнак, не ў сілах справіцца з сексуальнай бурай і робіць учынкi, ад якіх жахаюцца бацькі і выхавателі.

Дык ці не лепей падрыхтаваць свядомасць падростаючага чалавека да разумення таго, хто ён ёсць на кожным этапе развіцця, за што і якую нясе адказнасць у сваіх паводзінах? Варта зразумець простую ісціну: палавое выхаванне не мае на мэце навучанне сексуальным паводзінам і іх неадкладнай рэалізацыі. Мае на ўвазе, у першую чаргу, атрыманне ~~неабходных ведаў па ўсіх пытаннях~~ ~~полу і палавога выхавання, а таксама разуменне сваёй адказнасці за іх неправільнае выкарыстанне.~~

Вось што пісаў з гэтай нагоды В. Р. Бялінскі: «У нас звычайна думаюць, што дзявочая чысціня заключаецца ў дзіцячым няведанні: ілжывая думка! Калі дабрадзейнасць ёсць няведанне, то ўсе жывёлы вельмі дабрадзейныя. Добрадзейнасць дзяўчыны не ў тым, каб яна па-дзіцячы не ведала, а ў тым, каб яна па-дзіцячы ведала і ў веданні заставалася чыстаю і цнатліваю».

Любое ханжаства ніколі не ўпрыгожвала чалавека. Ханжаства ў адносінах да праблем полу і палавых паводзін — найгоршы від ханжаства.

У чалавечым целе няма нічога непрыстойнага, непрыстойнымі могуць быць нашы думкі. Давайце ж рабіць іх прыстойнымі!

У жыцці чалавека штосьці павінна заставацца святым і недатыкальным, асабістым, інтымным, чаго нельга абмяркоўваць, тым больш публічна. Такімі асабістымі, менавіта асабістымі, а не сарамлівымі, павінны быць палавыя паводзіны кахаючых мужчыны і жанчыны. І гэта таксама элемент палавой культуры, палавога выхавання.

А цяпер зноў зададзім пытанне: «Так» або «Не» палавому выхаванню? Я ўпэўнены — «Так!». Але пачынаць трэба з выхавання Полу!

А. ЛОГІНАУ,
прафесар, доктар біялагічных навук,
член няштатнага савета па пытаннях
сям'і і шлюбу «Работніцы і сялянкі».

ДОМ ДЛЯ СЯМ'И

«Амаль дзесяць гадоў наша сям'я з чатырох чалавек жыве ў інтэрнаце, у трынаццаціметровым пакойчыку. З усіх зручнасцей — кран з халоднай вадой. Атрымаць кватэру — далёкая перспектыва. Мы стаміліся так жыць, часта сварымся. І нам з мужам, і дзецям нятульна, цесна, шумна ў такім «сямейным ачагу», да якога не хочацца вяртацца па вечарах...»

Гэта радкі з пісьма нашай чытачкі. Такіх пісьмаў шмат у рэдакцыйнай пошце. На жаль, мы не ў стане дапамагчы іх аўтарам палепшыць жыллёвыя ўмовы — няма ў рэдакцыі такіх магчымасцей.

Якія ж перспектывы ў соцень тысяч сем'яў, якім нятульна і цесна ў часовых прытулках? Як здзейсніць іхнюю мару аб уласным доме? Хоць мара аб сваім доме за некалькі пакаленняў трансфармавалася ў імкненне атрымаць стандартную кватэру са стандартнымі выгодамі.

Дык ці патрэбен уласны дом сям'і? Той, які пабудуеш на свой густ і разуменне, будзеш берагчы не так, як «казённую» кватэру, зможаш перадаць у спадчыну дзецям?

Калі меркаваць па сусветнаму ўзроўню, то патрэбен. У многіх краінах ідэалам жыцця стаў дом у прыгарадзе: там спалучаюцца гарадскія выгоды з цішынёй і свежым паветрам.

Іншая карціна ў нас. З захапленнем мы сочым за ростам гарадоў. Удвая больш жыхароў стала за апошні час у Мінску. А з ростам гарадоў абвастраюцца жыллёвая, камунальная, транспартная праблемы. Жыллёвая праграма амаль не дае альтэрнатывы бескантрольнаму росту гарадоў. Усё больш шматпавярховак вырастае ў іх, а чэргі на атрыманне кватэр не становяцца карацейшымі.

У новай жыллёвай праграме зазначана, што да 2000 года кожная сям'я атрымае асобную кватэру або «індывідуальны дом». У рэспубліцы ёсць нават план будаўніцтва такога жылля. Але, на жаль, за апошнія тры гады ён выконваецца ў лепшым выпадку на 60 працэнтаў.

Гэтых лічбаў могуць не ведаць людзі, якія жадаюць пабудаваць дом. Яны ведаюць адно: у буйным горадзе гэта жаданне рэалізаваць амаль немагчыма. На кожным кроку — будзе гэта выдзяленне ўчастка або набыццё будматэрыялаў, за-

цвярджанне праекта або ўзяцце ў ашчадным банку пазыкі, яны сустракаюць адмовы, раўнадушша, фармалізм.

Можна, у нас зямлі не хапае? Калі паглядзець на лічбы, гэтага не скажаш. У адным толькі Мінскім раёне пад садовыя таварыствы занята амаль дзве з палавай тысячы гектараў. Аддаўшы ў свой час гэтыя землі пад індывідуальнае жыллё, можна было б пасяліць тут амаль 20 тысяч сем'яў — ледзь не цэлы раён Мінска. Пакуль жа гараджанам, якія вырашылі пабудаваць свой дом, у лепшым выпадку прапануюць участкі ўдвая — утроя далей ад горада, чым садовыя таварыствы.

Два гады назад у Мінску было прынята рашэнне выдзеліць сям'ям участкі для будаўніцтва індывідуальных дамоў у чатырох зонах: Міханавічах, Калодзішчах, Фаніпалі і Заслаўі. Я пабываў там і пераканаўся: да пасёлкаў, якія павінны былі ўзняцца, пакуль справа не дайшла. Толькі некаторыя забудовшчыкі заклалі фундамент, вывелі сцены.

Як жа так? Будуецца жа не дзяржаўныя арганізацыі, вядомыя сваёй непаваротлівасцю, а самі домаўласнікі, кроўна зацікаўленыя ў хутчэйшым уводзе «аб'ектаў» у эксплуатацыю? З гэтым пытаннем я звярнуўся да начальніка аддзела галоўнага архітэктурна-планіровачнага ўпраўлення Мінскага гарвыканкома ЮЛІЯ АНАТОЛЬЕВІЧА ШАРАВЕРА.

— Калі прымалі рашэнне, то разважалі: як здорава, што людзі самі пачнуць будаваць сабе дамы, гэта добрая падмога ў вырашэнні жыллёвай праграмы! За кожнай зонай замацавалі спонсара — буйное прамысловое прадпрыемства. Бо мала пабудаваць дом, патрэбны камунікацыі, інжынернае абсталяванне. І прадпрыемствы выбралі магутныя — трактарны завод, аб'яднанні «БелаўтаМАЗ», «Інтэграл», «Гарызонт». Але зоны гэтыя гораду Мінску непадуладныя, там гаспадарыць аблвыканком. І ён паставіў умову: хочаце мець пасёлак — тады пабудуйце нам каналізацыйны калектар, газавод... Як на гэта рэагаваць савету працоўнага калектыву таго ж Мінскага трактарнага завода? Сем'і рабочых будуць мець 350 жылых дамоў, а за іх для патрэб пасёлка і навакольнага раёна трэба пабудаваць кацельню, каналізацыйную і газавую сеткі, кошт якіх — мільёны рублёў.

Абласныя ўлады неяк можна зразумець. У іх шмат нявырашаных праблем, асабліва ў невялікіх населеных пунктах. Загадчык тэхнічнага аддзела ўпраўлення капітальнага будаўніцтва Мінскага аблвыканкома В. РЭЗАНОЎСкі сказаў, што заяўкі

на індывідуальнае будаўніцтва выканком не прымае, калі ў каштарыс не закладзены грошы на добраўпарадкаванне пасёлка, да якога «прыбудоўваецца» сям'я. Спецсацыяльная незадаволенасць. Калі на прадпрыемствах даведваюцца, што для інжыернага абсталявання індывідуальных дамоў выкарыстоўваюцца «агульныя» грошы, рабочыя выказваюць абурэнне: «Чаму я павінен туліцца ў панельным доме, а сям'я Сідарава пабудуе сабе харомы ды яшчэ будзе мець участак у дзесяць сотак?»

Дзе ж выйсце?

— Так, без падрыхтоўкі, як мы, рабіць нельга, — лічыць В. Рэзаноўскі. — Пачынаць трэба было, выкарыстоўваючы рэзервы, якія ёсць у горадзе. Толькі потым, калі мы набудуем добрых дарог з развязкамі, можна будзе ўсур'ёз гаварыць аб масавым перасяленні людзей у прыгарады. І яшчэ ў мяне ёсць апаска, што ў эпоху ўсеагульных дэфіцытаў гэтыя зоны забудуюцца па-вясковаму ў горшым сэнсе гэтага слова.

Наколькі ж рэальны паступовы шлях?

Рыхтуецца рашэнне ўрада аб пашырэнні меж горада. Са сваім 1,6 мільёна насельніцтвам Мінск мае плошчу крыху большую за 200 квадратных кіламетраў. Для параўнання: на такой жа самай плошчы размяшчаецца Вільнюс, дзе ўдвая меншае насельніцтва. Калі прыбавіць Мінску значную тэрыторыю, з'явіцца магчымасць для мянеўру ў індывідуальным будаўніцтве.

Ужо сталі рабіць нясмелыя крокі ў гэтым накірунку. Напрыклад, пры забудове жыллага раёна «Усход-3» мяркуецца выкарыстаць прастору з такім рэльефам, дзе шматпавярхоўкі не «пасадзіш», але можна пабудавать некалькі дзесяткаў індывідуальных дамоў. Таксама збіраюцца зрабіць і ў будучым масіве «Сухарава», дзе ўтвараецца «лішняя» палоска зямлі паміж двума магістралямі. Гэты падыход значна дзешавейшы і больш перспектывны: жылы мікрараён з развітой сацыяльнай і інжынернай інфраструктурай, да якога можна будзе «падключыцца», знаходзіцца побач.

Неабходна распрацаваць статус домаўласніка з яго правамі, абавязкамі, дакладным адрасам падаткаў, якія ён плаціць, ды і магчымасцю абараніць сябе і сваю ўласнасць — дом. Да гэтага часу наш домаўласнік быў беспраўны, яму маглі выдаць прадпісанне на знос насуперак ягонаму жаданню. Цяпер прыняты закон аб уласнасці, аб зямлі. Артыкулы гэтых законаў, мабыць, трэба расшыфраваць менавіта ў дастасаванні да домаўласніцтва.

Можна, тады словы «сямейны ачаг» напоўняцца, нарэшце, сваім сапраўдным сэнсам. Дом стане для маладой сям'і цёплым і ўтульным ачагом, надзейным тылам і паратункам ад жыццёвых віхур.

В. СТАСАУ.



АЎТОБУС СПАЗНІЎСЯ

...У канцы жніўня, пасля другой змены, людзі спыталіся на аўтобус. Па шматлікіх просьбах тэкстыльчыкаў у аўтапарку штодзень выдзяляўся за кошт камбіната спецыяльны аўтобус, які падвозіў людзей ад самай прахадной амаль дадому. Але яго не было. Мінула пяць ці дзесяць мінут спазнення. І, нарэшце, аўтобус паказаўся здалёк. Натопіў рашуча паваліў насустрач.

«Рынуліся да аўтобуса, як звар'яцелыя», — успамінае рэзальшчыца Стукнян, а швачка Шчукіна дадае: «Усе штурхалі адзін аднаго, не давалі магчымасці вадзіцелю развярнуцца як след на маленькай плошчы».

Аўтобус на імгненне спыніўся, потым рэзка праехаў па інерцыі яшчэ некалькі метраў. Тыя, хто гатовы былі ламацца ў прэдняй дзверы, аказаліся ля задніх дзвярэй, астатнія з крыкам і мацюкамі даганялі аўтобус. Ён некай падазрона хістануўся і канчаткова спыніўся. На незвычайны лямант ніхто ў мітусні не звярнуў асаблівай увагі. Трэба ж як хутчэй бегчы і заняць месца, каб сесці, каб не стаяць у праходзе. Найбольш удачлівыя ўжо сядзелі на адважанай тэрыторыі. І раптам нехта закрычаў:

— Ой, бабы, глядзіце, некага затапталі!

На асфальце нерухома ляжала раздушаная шматтоннай махінай жанчына. «Я схілілася над ёй, хацела спытаць, можа чым дапамагчы, але яна ўжо ні на што не рэагавала. Пэўна, адразу памерла», — успамінае аператар стужачнага абсталявання Сасноўская.

Ахвярай была работніца першай фабрыкі 52-гадовая Марыя Антонаўна Малькова.

Большасць з тых, хто спытаўся на той злашчасны рэйс, не заўважаючы нікога навокал, і нездаром штурхнуў жанчыну пад колы, працягуючы менавіта на першай фабрыцы. Марыя Антонаўна працавала доўгі час побач з імі. Успамінаючы цяпер, як вадзіцель лаяўся, што лезлі напролом, не давалі яму праехаць. Вядома, прасцей за ўсё абываюцца вадзіцеля: маўляў, спазніўся і таму спытаўся — не затармазіў як след. Разабрацца ў прычынах наезду — справа карпатлівага следства, тэхнічнай экспертызы. Але скажыце, ці спакойна жывецца вам, маладзіцы, тыя, што былі больш спрытныя, больш рухавыя, у каго локці вострыя, хто гатовы дабрацца да сядзення ў аўтобусе па трупях блізкіх!

В. ФІЛІПОВІЧ,
карэспандэнт газеты
«Трыбуна наватара»
Аршанскага льнокамбіната.

ДАЙЦЕ РАДЫ

Працую медсястрой у шпіталі для інвалідаў вайны. Замужам, маю паўтарагадовае дзіця. І вось тры месяцы назад заўважыла на руках трэшчынкі, болькі. Значэння ім не надавала, але чым далей, тым горай. Дэрматолог паставіла дыягназ — экзема. Ці трэба гаварыць, што гэта такое! Словамі не перадаць, якія пакуты ад рук, што пастаянна свярбляць і мокнуць, ад ран і язваў, што ніяк не загойваюцца. Ад мёдыкаментознага лячэння няма эфекту. Мне толькі 23 гады, маленькае дзіця, а рукі маючы катэгарычна забароненыя.

Чула, што экзему вылечыць можна (хаця ўрачы казалі, што гэта на ўсё жыццё) з дапамогай народных сродкаў. Можа, хто дасць

рады, пазбавіць ад гэтай бяды!
Мой адрас: 220025. Мінск, вул. Ясеіна, 16,
кв. 268.

РАМНЕВА Алена Мікалаевна.

Гэта здарылася, калі мне было 17 гадоў. Не правучыўшыся і месяца ў тэхнікуме, паехала на ўборку бульбы. І там мяне вельмі спалохалі. Стала заікацца і траціць прытомнасць, ляжала ў бальніцы. Там мяне падлячылі, а вылечыць, як відаць, не паспелі, мама забрала мяне дамоў. Мне здаецца, каб не пераехаў у іншае месца псіхатэрапеўт Мельнікаў, які мяне лячыў, можа б ён зноў дапамог мне. А можа, яшчэ хто здолеў бы дапамагчы!

ЧАСНАКОВА Зоя Віктараўна.

г. Бабруйск.

У маёй дачушкі Дзіны радзілыны парэз правай ручкі. Вельмі балюча глядзець на дзіця. Доктары дапамаглі: Дзіна варушыць ручкай і піша. Але ж гэта дзяўчынка, і ёй трэба шмат чаго рабіць, а яна не можа нават лыжку трымаць. Аднойчы была перадача па тэлебачанні пра кааператыву «Гіпакрат», але я не ведаю, дзе ён дзейнічае. Лечыць там Людміла Андрэеўна Савіцкая. Вельмі прашу: адгукніцеся, Людміла Андрэеўна, і дапамажыце. Уся надзея на такіх людзей, як вы. А можа, хто з чытачак здолее нам дапамагчы!

ГАЛАВАЧ Ніна Мікалаевна.

Мінская вобласць,
Стаўцоўскі раён,
вёска Горкі.

Чытаючы ў часопісе, як людзі звяртаюцца адзін да аднаго па дапамогу, рашылі і мы паспрабаваць шчасця. Наш сын пакутуе ад хваробы, якую медыкі называюць «гідрэмітам», а ў народзе яна вядома як «сучынае вымя». Чым мы яе толькі не лячылі! Безвынікова. Людзі добрыя, парайце, як пазбавіцца гэтай бяды!

Сям'я ДЗЯМЧЫХІНЫХ.

Гомельская вобл.

Дарагая рэдакцыя! У 7-м нумары «Работніцы і сялянкі» вы надрукавалі маё пісьмо з просьбай дапамагчы нашай Ірынцы. Мы вельмі ўдзячны рэдакцыі і ўсім, хто адгукнуўся на просьбу і прыслаў патрэбнае лякарства. Яно і дагэтуль ідзе з розных куткоў нашай краіны і найбольш з Беларусі. Дзякуй вам, дарагія людзі! Мы з Ірынкай у вечным даўгу перад вамі, не ведаю, чым разлічымся за чалавечнасць і дабрыню вашу. Жадаем здароўя і шчасця ўсім! Лякарстваў нам пакуль што хоць.

З удзячнасцю
АБУХАВА Валянціна Уладзіміраўна.
Краснаярскі край,
г. Саянагорск.

ХІСТКІ ФУНДАМЕНТ

Вельмі ўсхвалявала пісьмо Л. Крынабродскай з Чыцінскай вобласці, надрукаванае ў ліпеніскім нумары часопіса. Да якога ж адчаю даведзена жанчына, калі вырашыла звярнуцца ў рэдакцыю і мне гэты адчай добра знаёмы, і мы з сястрой гадаваліся сіротамі пры жывым бацьку. Ён і па сённяшні дзень жыве і працуе, ды не абы-кім, а дырэктарам саўгаса. Ні імя, ні прозвішча бацькі называць не буду: ён і сам сябе пазнае, а аславіць перад людзьмі яго не хачу. Не з гэтай мэтаю пішу.

Дык вось, і наша сям'я спачатку была шчаслівая. Я мела прыгожую маму, вечна занятую хатнімі клопатамі. І на рабоце я паважалі за сумленнасць і працавітасць. Мела дзядзюлю, які ведаў безліч песень і вершаў. Але больш за ўсё ў нашай сям'і я любіла бацьку. Праца-

Шолахава і Чэхава, займаюцца выхаваннем Шурыка — гэта наш самы юны сябар, першакласнік Саша Фармаленка. Дзяўчаткі цяропліва тлумачаць яму сакрэты вышывання, а я з горыччу думаю аб тым, што нікому з мужчын не прыйдзе ў галаву наладзіць тэхнічны мікрагурток. Каб такія хлапчукі, як наш Шурык, не туляліся па райцэнтры ў пошуках прыгод, а мелі цікавы занятак.

У любой справе патрэбен арганізатар, і калі яна патрэбна людзям, то яе абавязкова падтрымаюць. Гэта я адчула на сабе. Таццяна Ягораўна Шайхуліна — інструктар раённага камітэта народнага кантролю — дапамагае дзяўчатам асвойваць пляценне макраме. Пад яе кіраўніцтвам мая дачка спяла з бялізнавага шнура прыгожае кашпо. Мастак з Караганды Аляксей Мікалаевіч Сярдзюк высылае ўзоры для вышывання, а нядаўна атрымалі ад яго арыгінальныя рамачкі для нашых малюнкаў.

Цяпер рыхтуемца да выстаўкі. Задумаў шмат. Хочам навучыцца ткаць дарожкі, плесці карункі.

Выказваю шчырую ўдзячнасць усім, хто адгукнецца на наша пісьмо.

Н. ЛАКЦІЕНАВА.

662120, Краснаярскі край,
с. Новабірылюсы,
вул. Кастрычніцкая, 17/2

ШЭСЦЬ МАІХ ДАЧОК

Колькі сябе памятаю, увесь час выпісваю ваш часопіс. Мой бацька, мае продкі былі беларусамі, родам з Брэста. Я мнагадзетная маці, у мяне сваіх сем дзяцей і яшчэ бяру з дзіцячага дома, хачу стварыць сямейны дзіцячы дом. Сям'я вялікая і дружная. У «Комсомольской правде» за 24 студзеня гэтага года пра нашу сям'ю быў на-

рыс. Сама захапляюся жывапісам, а вось мае дзяўчынкі — а іх у мяне шэсць, самай старэйшай 12 гадоў — захапіліся вышывкай і вязаннем. Можна, хто-небудзь з чытачоў адгукнецца на наша пісьмо і дапаможа мам дзяўчынкам асвойць сакрэты вышывкі і вязання! Будзем вам вельмі ўдзячныя.

Наш адрас: 443023, г. Куйбышаў, Паўднёвы прaeзд, дом 224, кв. 114. ДЗЕКАН Ніна Іванаўна.

ЖЫВУ НАДЗЕЯЙ...

Мне дваццаць адзін год, замужам. Так здарылася, што я не магу хадзіць, ды не адчайваюся. Шмат чытаю, вяжу, вельмі люблю музыку, пішу вершы. Але ў горадзе, дзе зараз жыю, у мяне зусім няма сяброў. А яны мне вельмі патрэбны. Зразумела, я не адна, у мяне добры, клапацілівы муж, але без сяброў вельмі цяжка. Хочацца, каб хтосьці падтрымаў мяне, усяліў веру ў жыццё. Магчыма, некаму патрэбна і мая падтрымка — з ахвотай і радасцю адкажу на ўсе пісьмы, што прыйдуць да мяне.

Пакуль што жывём з мужам у інтэрнаце, таму прашу пісаць на рэдакцыю.

Галіна СВІРЫДАВА

г. Бабруйск

ПАСЛЯ ВЫСТУПЛЕННЯ

«РАБОТНИЦЫ І СЯЛЯНКИ»

«ДЗЕННИК МАЛАДОЙ МАЦІ»

Нататкі Н. Невідомай пад такой рубрыкай былі апублікаваны ў другім, трэцім і чацвёртым нумарах «Работницы і сялянки». Рэдакцыя атрымала адказ на публікацыі ад начальніка ўпраўлення аховы здароўя выканкома Мінскага гарадскога Савета народных дэпутатаў

І. Б. Зелянкевіча. Ён паведамаў, што факты, выкладзеныя ў публікацыі, часткова маюць месца ў гарадской гінекалагічнай бальніцы, «хаця і носяць чыста суб'ектыўны характар былой пацыенткі гэтай бальніцы».

Многія факты, асветленыя ў артыкуле, вядомы ўпраўленню аховы здароўя. Адрэзаны аховы мацярынства і дзяцінства працуе над вырашэннем праблем, пастаўленых у публікацыях. Аднак вырашэнне многіх з іх сёння не залежыць ад медыцынскіх работнікаў. Так, раней пабудаваны корпус на 100 ложкаў цяпер умяшчае 210, і таму пакуль няма магчымасці вывесці харчблок са сцен бальніцы, палепшыць размяшчэнне прыёмнага пакоя і прывесці да санітарных нормаў размяшчэнне хворых у палатах, а таксама вызваліць для патрэб хворых санітарна-бытавыя памяшканні.

Планам развіцця аховы здароўя горада на 13-ю пяцігодку прадугледжана (ужо рыхтуецца праект) на тэрыторыі гарадской гінекалагічнай бальніцы будаўніцтва сучасных лячэбных карпусоў (акушэрскага на 130 ложкаў і двух гінекалагічных на 180 ложкаў), адрэзаны аднаўленчага лячэння, дыягнастычнага цэнтры і харчблока.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

ДЛЯ ўДОЎ ІНВАЛІДАЎ ВАЙНЫ

«Я чула, што цяпер удовам інвалідаў Айчынай вайны прадастаўляюцца льготы па аплаце жылплошчы і камунальных паслуг незалежна ад даты смерці інваліда. Ці так гэта!»

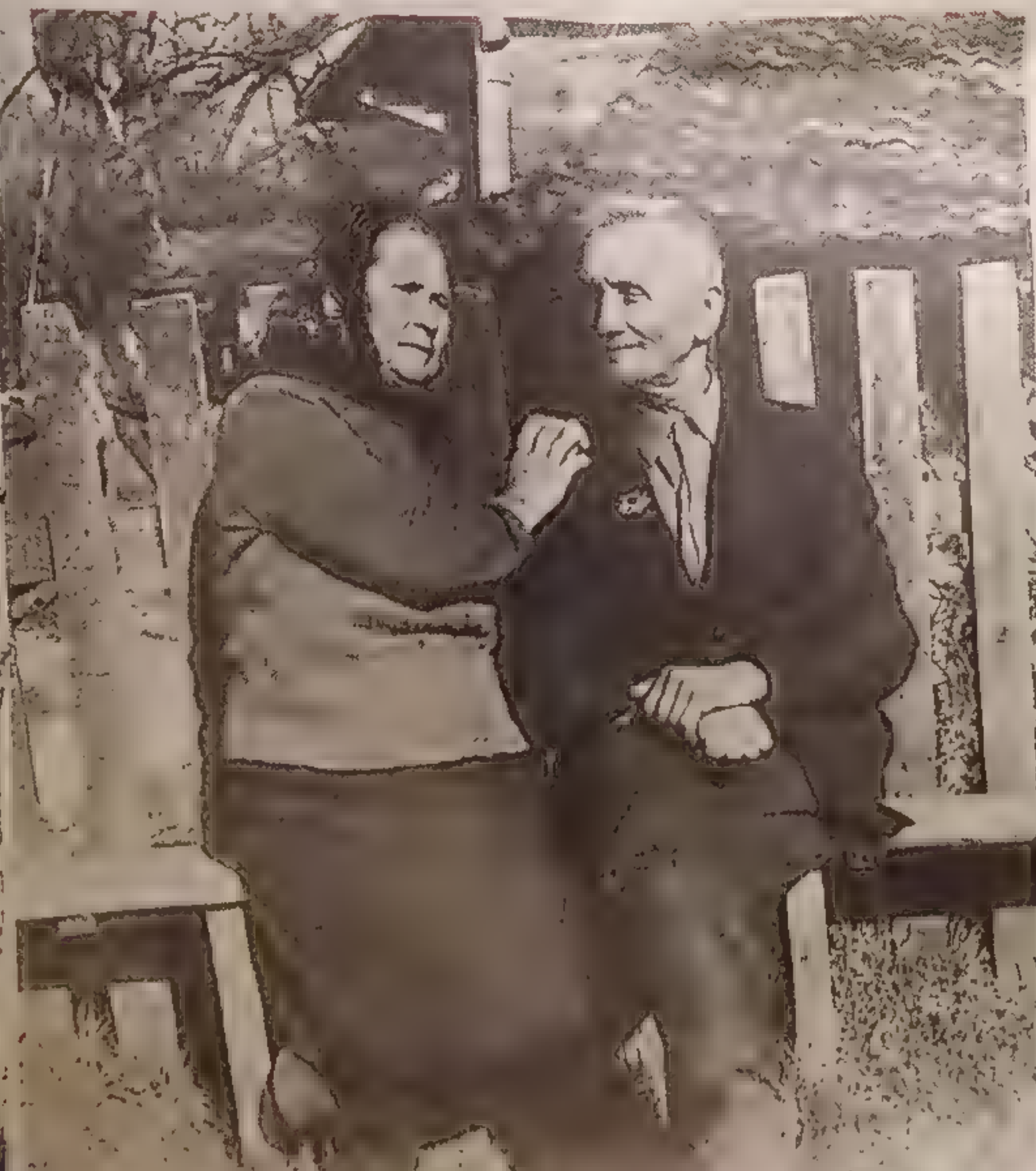
А. ХУРСІК,
г. Віцебск.

Пастановай Савета Міністраў СССР ад 21 снежня 1989 года прадастаўлены жонкам (мужам) памёршых інвалідаў Айчынай вайны льготы па аплаце жилой плошчы, камунальных паслуг і паліва, прадугледжаныя пунктамі 17 і 18 Палажэння аб ільготах для інвалідаў Айчынай вайны і сем'яў загінуўшых ваенаслужачых. Пастанова ўведзена ў дзеянне з 1 студзеня 1990 года.

Згодна з гэтым пунктам Палажэння аб ільготах жылая плошча (у межах устаноўленай нормы), якую займаюць інваліды вайны і члены сем'яў, што жывуць сумесна з імі, аплачваецца ў размеры 50 працэнтаў кватэрнай платы, налічанай па стаўках для рабочых і служачых, а лішняя жылая плошча (да 15 кв. метраў) — у адзінальным размеры. Прадастаўляецца скідка ў размеры 50 працэнтаў з устаноўленай платы за карыстанне ацяпленнем, водаправодам, газам, электраэнергіяй. А інвалідам вайны, якія жывуць у дамах, дзе няма цэнтральнага ацяплення, прадастаўляецца 50-працэнтная скідка з кошту паліва, набытага ў межах норм, устаноўленых для продажу насельніцтва.

Указаныя льготы прадастаўляюцца жонкам (мужам) памёршых інвалідаў вайны, якія не ўступалі ў другі шлюб.

М. УХВАНАУ,
юрыст.



Пяць дзесят гадоў ідуць разам па жыцці
Таццяна Сцяпанавіч Муха
(калгас «Ленінскі шлях» Камянецкага раёна Брэсцкай вобласці).
Фота Р. КОГАН.

Чытаю
адзін да
справа
робы, я
там», а ў
мя». Чым
ва. Людзі
тай бяды!

Гомельская

Дарагая,
цы і сяля
просьбай
мі ўдзяч
просьбу і
дагэтуль
і найбольш
людзі! М
вам! не в
насць і д
шчасця ўс
піць.

З у

Краснаярск
г. Саянога

Вельмі
скай з ч
ліпеньскім
адчаю да
зварнуца
ра знаёмы
пры жыцц
жыве і пра
саўгаса. Ні
не буду: ён
рад людзям
шу.

Дык вось, і
лівая. Я мела п
хатнімі клопата
за сумленнасць
які ведаў безліч
за ўсіх у нашай с

рады, п
мой а
кв. 268.

Гэта ад
Не праву
ла на ўбор
халі. Стал
жала ў ба
лечыць, я
мяне дамо
Іншае мес
а, а на
не ляхуў, на элек
жа, яшчэ хно і ўсё

г. Бабруйс

адказваў

У маёй (супакой-
вай ручкі.

Дактары іаш пры-
піша. Але чыла ма-
чаго рабірыла ма-
маць. Ад
пра кааптанцыі і
дзе ён: ціў міма
Андрэеўа прары-
цёся, Лк
надзея і
чытачак

казаў та-

Мінская
Стаўбцаў
вёска Гык паду-

ць ваўкі і
іі ў кніж-

чытаў вочы.
адзін і — туза-

спрабуй!..
робы, то шмат,
там», ўся:

ва. Ляў!
тай б

гатаў та-
трымала
азыдуц-

дана, што
цы і таям-

промі ў
прэла іх у
дагваліччай

іны такі
лксвысокай
ваўшапцы,

нш, а ча-
б, а ча-

е, што я

акрычаў
Завецца

уку. Але
уўся яго

атрутны

чы, — па-

ты грыб

збіраць.

там ля-

ябрыль-

падасіна-

звы гры-

ГРЫБНАЯ НАВУКА

боў — тата іх гэтак называў.

У мамы таксама вядзерца было важ-

кае.

Адзін Юрасік пакуль што нічога не

сбраў.

— Не бядуй, — сказала мама. — На-

пачатку заўсёды так. Добрым грыбні-

ком становяцца не адразу.

— Уважліва глядзі сабе пад ногі, —

дадаў тата і зрэзаў сцізорыкам чыр-

вонагалолага мацака.

Але як Юрасік ні ўглядаўся долу,

грыбоў чамусьці не бачыў. А вось та-

та ішоў услед і толькі паспяваў пад-

біраць то баравіка, то падбярэзавіка.

Неўпрыкмет бег час. Трэба было вяр-

тацца дадому. А Юрасікаў кошык быў

па-ранейшаму пусты.

Тата кінуў позірк на маму, мама —

на тату. І яны зразумелі адно аднаго.

Моўчкі адсыпалі Юрасіку сваіх грыбоў.

Цяпер ужо ў яго быў паўнюток кошык.

ПАСЫТАЙ!

На пероне сабралася шмат людзей,

якія чакалі электрычку. Нейкая дзяў-

чынка з банцікамі паказала на Юрасіка.

— Бабуля, глядзі, — сказала дзяў-

чынка, — які маленькі, а вунь колькі

грыбоў назбіраў — малайчына!

— Вядома, малайчына, — пагадзіла-

ся старая жанчына і звярнулася да Юра-

сіка: — Як жа ты, дзетачка, столькі са-

браў!

Юрасік пачырванеў і нічога не ад-

казаў.

Ён дагнаў тату і маці, якія адышлі

трохі ўперад і, не гаворачы ані слова,

хуценька перасыпаў грыбы з кошыка ў

іхнія вядзерцы.

На ягоны пусты кошык больш ніхто

не звяртаў увагі.

Тата дакрануўся да сынавага пляча

і сказаў:

— Цяпер я ўпэўнены, што з цябе

атрымаецца сапраўдны грыбнік.



Мал. Н. ГРАМЫКА.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРА́ННЕ — избрание.
АГІ́ДА — отвращение.
АДНААСО́БНИК — единоличник.
АДРЫ́НУЦЬ — отвергнуть.
АЗДО́БА — украшение.
АПРА́НУТЫ — одетый.
АРЭ́ЛІ — качели.
БРУ́ДНЫ — грязный.
ВЕ́ЙКА — ресница.
ВЫХА́ВАННЕ — воспитание.
ГАНЕ́БНЫ — позорный.
ГУСТ — вкус.
ДАРАВА́ЦЬ — простить.
ДАРА́ДЧЫЦА — советчица.
ДАСКАНА́ЛАСЦЬ — совершенство.
ДАРАВА́ННЕ — прощение.
ДАЧЫ́НЕННЕ — отношение.
ДЗІВА́К — чужак.
ЗАГА́ННЫ — порочный.
ЗАГО́ЙВАЦА — заживать.
ЗАКА́ХАНЫ — влюблённый.
ЗАНЯ́ДБАНЫ — запущенный, заброшенный.
ЗАПРА́ШЭННЕ — приглашение.
ЗДА́РЭННЕ — происшествие.
ЗДРА́ДА — измена.
ЗНЯ́ВАЖЫЦЬ — оскорбить.
КАПА́ — копна.
КАШТА́РЫС — смета.
КАШУ́ЛЯ — рубашка.
ЛА́ЯНКА — брань.
ЛЕ́ЙЦЫ — вожжи.
ЛІТА́СЦЬ — милость.
МРО́ЇЦЬ — грезить.
НЕВЕРАГО́ДНА — невероятно.
НЕМАУ́ЛЯ — младенец, грудной ребенок.
НУДЗІ́ЦА — тосковать.
ПАГО́ЙДВАЦА — покачиваться.
ПАРЕ́ЧКІ — смородина.
ПАШАНО́ТА — почитание.
ПРАМЕ́НЬ — луч.
ПРЫ НАГО́ДЗЕ — при случае.
ПРЫТУ́ЛАК — приют.
ПРЫЦЯ́ГАЛЬНЫ — привлекательный.
ПРЫШЧЭ́ПКА — прививка.
ПУСТАЗЕ́ЛЛЕ — сорняк.
РАТАВА́ЦЬ — спасать.
РОСПАЧ — отчаяние.
СВІРЭ́ПА — сурепка.
СКАРБ — сокровище.
СПАТКА́ННЕ — свидание.
СПРЫ́ЯЛЬНЫ — благоприятный.
СТА́НІСТЫ — статный.
СУЛА́ДНАСЦЬ — согласованность, гармоничность.
ТРУСКА́ЛКА — клубника.
ТРИВА́ЛЫ — прочный.
ТРИМЦЕ́ЦЬ — трепетать.
УЗНАУ́ЛЕННЕ — воспроизводство.
УЗНЕС́ЛЫ — возвышенный.
УЗРУ́ШЫЦЬ — взволновать.
УЛАСЦІ́ВЫ — свойственный.
УТАЙМАВА́ЦЬ — утихомирить.
ФУ́ТРА — шуба.
ХІ́СТКІ — шаткий.
ЦЕМАРА́ШАЛЬСТВА — мракобесие.
ЦНАТЛІ́ВЫ — целомудренный.
ЦЫ́РУЛЬНЯ — парикмахерская.
ШПАЛЭ́РЫ — обои.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АЛЕ́Й — растительное масло.
АПЫ́НУЦА — очутиться.
АСАБІ́СТЫ — личный.
АСЦЯ́РОГА — опасение.
АТАЯСА́МЛІВАЦЬ — отождествлять.
АХВЯ́РА — жертва.
БАДЗЯ́ГА — бродяга.
БЯЗГЛУ́ЗДЫ — бессмысленный.
ВАВЕ́РКА — белка.
ВІДО́ВІШЧА — зрелище.
ГА́ЗА — керосин.
ГВАЛТАУ́НІК — насильник.
ГЛЕ́БА — почва.
ДАТЫ́ЧЫЦЬ — касаться.
ДАРАВА́ЦЬ — простить.
ДАЧЫ́НЕННЕ — отношение.
ДЗЯ́ЛКА — деланка.
ДО́СВІТАК — рассвет.
ЖАБРА́К — нищий.
ЖАХ — ужас.
ЖУ́ДАСНЫ — жуткий.
ЖУРАВІ́НЫ — клюква.
ЗАБАБО́НЫ — суеверие.
ЗАНА́ДТА — слишком.
ЗВАР'Я́ЦЕЦЬ — сойти с ума.
ЗЕ́ДЛІК — скамеечка.
ІСТО́ТА — существо.
КРА́НУЦЬ — тронуть.
КО́ЛА — колесо.
МА́РА — мечта.
МЕ́РКАВА́ННЕ — суждение.
НАРЫХТО́УВАЦЬ — заготавливать.
НАШЧА́ДАК — потомок, наследник.
НЕЗАЛЭ́ЖНЫ — независимый.
НЕМАУ́ЛЯ — грудной ребенок, младенец.
НУДЗІ́ЦА — тосковать.
НЫ́РКА — почка.
ПАЗЫ́КА — ссуда.
ПАРА́ЇЦЬ — посоветовать.
ПЕРАКО́НВАЦЬ — убеждать.
ПО́МСТА — месть.
ПРЫ́ЦЕМКАМ — в сумерки.
РАЗВАЖА́ЦЬ — рассуждать.
РАЗНАСТА́ЙНАСЦЬ — разнообразие.
РАХУ́НАК — счет.
РО́СПАЧ — отчаяние.
РЫ́ЗЫКА — риск.
САМО́ТНА — тоскливо.
СПАЖЫВЕ́Ц — потребитель.
СТА́ВІЦА — относиться.
СУАДНО́СІНЫ — соотношение.
СУПО́ЛКА — сообщество.
ТРА́ПІЦЬ — поласть.
ТРУНА́ — гроб.
ТУТЭ́ЙШЫ — здешний.
ТЭ́РМІН — срок.
УДАКЛАДНІ́ЦЬ — уточнить.
УДЗЕ́Л — участие.
УПЛЫ́У — влияние.
УРА́Д — правительство.
УРАДЛІ́ВЫ — плодородный.
УСКО́СНЫ — косвенный.
УХВАЛІ́ЦЬ — одобрить.
ХІ́БА — разв.
ЦУРА́ЦА — отречься.
ШКАДАВА́ЦЬ — жалеть.
ШЫ́БА — оконное стекло.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРЫ́НУЦА — обрушиться.
АДДЗЯ́ЧЫЦЬ — отблагодарить.
АДМЫСЛÓВЫ — особый.
АДЦУРА́ЦА — отречься.
АПЫ́НУЦА — очутиться.
ВОГНІ́ШЧА — костер.
ВЫ́РАЙ — теплые края.
ВЯСЕ́ЛКАВЫ — радужный.
ГМА́Х — громадина.
ДАРАВА́ЦЬ — простить.
ДАШЧЭ́НТУ — до основания, дотла.
ЗАНЯ́ДБАНАСЦЬ — заброшенность.
ЗАБРУ́ДЖАННЕ — загрязнение.
ЗВАРО́ТНЫ — обратный.
ЗРУЙНАВА́ЦЬ — разрушить.
КРА́ТЫ — решетка.
КАРУ́НКІ — кружева.
КРЫ́НІЦА — источник.
ЛЕ́С — судьба.
НАДВО́Р'Е — погода.
ПАЗЫ́ЦА — избавиться.
ПАКРЫ́СЕ — понемногу.
ПАЧУ́ЦЕ — чувство.
ПРАЦАУ́НІЦА — труженица.
СПАХАПІ́ЦА — спохватиться.
СПАДЗЯ́ВАЦА — надеяться.
ТУРБО́ТА — беспокойство, хлопоты.
УЗДЗЕ́ЯННЕ — воздействие.
УТРЫМА́ННЕ — содержание.
УПЛЫ́ВАЦЬ — влиять.
ХВАЛЯВА́ЦЬ — волновать.
ЦЕ́РУШЫЦЬ, ЦЕ́РУСІЦЬ — моросить (о снеге — порошить).
ШАНАВА́ЦЬ — почитать, уважать.
ШЧЫ́РЫ — искренний.
ШЫ́ЛЬДА — вывеска.

ПАКЛІЧ МЯНЕ, БЕЛАРУСЫ

Из одного лишь корня...

ПАКЛІ́КАЦЬ — позвать;
ПАКЛІ́Ч — позови;
ПО́КЛІЧ — призыв;
КЛІ́КАЦЬ — звать, окликать;
ЗА́КЛІК — воззвание;
ВО́КЛІЧ — восклицание;
КЛІ́ЧНІК — восклицательный знак.

Цяжка, непрыемна мець справу
гамі мужчын, якіх былыя жонкі
ад родных дзяцей. Бо не ведаеш,
магчы чалавеку, які, абышоўшы
станцыі, што маюць дачыненне да
вы дзяцей», прыходзіць да мяне
няй сваёй надзеяй.

Былая жонка, згубіўшы розу
бравата марака, паехала да яго ў
град, прыхапіўшы яснае сонейка
ную дачушку. Навошта мараку чу
ця, калі ў яго ёсць сваё ад перш
бу? А тут, у Беларусі, у апусцел
не знаходзяць сабе месца бацькі
ля з бабуляй, цётка... Дзе справя
Чаму жанчына мае права пры
бацьку распараджацца іх агуль
цём, быццам спадчыннай маём

Падобныя гісторыі здараюцца
Жыхар нашага Драгічынскага ра
хаіл Іванавіч Д. некалькі гадоў н
заў жыццё з разведзенай жан
якой была дачка. Дзяўчынку гэ
біў, як родную: навучыў яе спява
біраць за сабою цацкі, чытаў ё
гуляў з ёю. А потым у іх з жон
дзіўся сын Андрэйка, які таксам
абдзелены клопатамі бацькі. Міх
віч часта ўспамінае маленькага
ён рабіў першы крок, як капрэ
рыў, на што хварэў...

Але вось нядаўна жонка зноў
разводзіцца. Суд пакінуў Андр
строга абмежаваўшы яго сп
бацькам. Дармо, што маці лю
лажыцца да бутэлькі.

«Як змагацца за сына! — ту
таецца асірацелы бацька. — Як
чаць у яго выхаванні, калі цешч
жонкаю мяне на парог не п

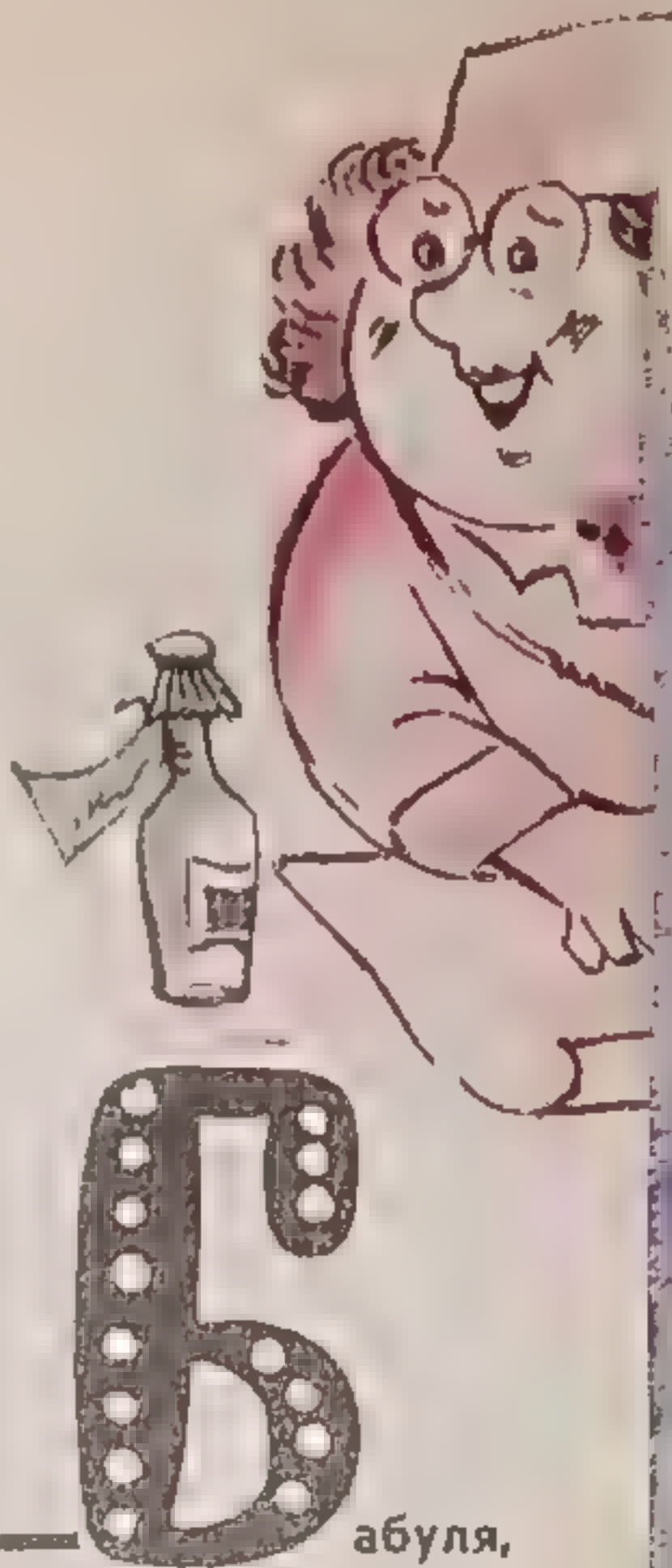
Антаніна Якаўлеўна Шэндэ
старшы інспектар па справах не
ніх Драгічынскага раённага адд
раных спраў, расказвае:

— У інспекцыю часта пр
бацькі, іхнія састарэлыя бацькі і
сяць дапамагчы наладзіць кан
сваімі дзецьмі, унукамі, заста
перак волі маці, блізкімі і род
дзяцей людзьмі. Мы звязваем
кунскімі саветамі, судамі, а
просім разабрацца. Але ці ж
казваць, што, нават калі двое
быць мужам і жонкаю, ім патр
нае ўрэгуляванне сваіх адносін,
міцца дзіцячы лёс!

У раёне абвастрылася прабле
чай злачыннасці. Летась — восе
таў ад агульнага ліку правапар
сёлета — трынаццаць. Трэцяя ча
цей, якія знаходзяцца ў
працоўных калоніях, — з няпоўн

Часта чуеш скаргі жанчын:
сям! ўспамінае пра бацькоўскія
хіба што ў вольны ад усіх клопа

Таццяна МУШЫНСКАЯ



Бабуля,
а што так
пытаецца чатырохгадовы
Калі мы хадзілі ў палі
тарка сказала: «А зараз па
ца». Як яна яго слухае!
Усміхнулася бабуля, уз
ву далонь і прыклала з
дзей.

— Чуеш? Нібыта ціхень
шта! Тук-тук, тук-тук...

Сапраўды, Петрык са
адчуў, што ўнутры яго
жывое і рухае.

— А што гэта! — трохі раз
таў ён.

— Гэта і ёсць сэрца, у
най машыны ёсць матор,
яго машына з месца не
Так і ў чалавека ёсць ма
Гэта сэрца. Без яго ніхто н
жыве. Сцісні свой кулачок.

Хлопчык паслухмяна сц
— Які твой кулачок, т
ў цябе і сэрца. У мяне ё
чыць, і сэрца большае.

Петрык задаволены ба
чарпальным адказам. Ён
чыць, потым задае чарг
на медыцынскую тэму:

— Бабуля, а што тако
Учора Петрык ганяў

сваім новым бліскучым
і, вядома ж, упаў, разбі
якім выступілі чырвоны
Хлопчык чуў, як вечарам
ла маці: «Да крыві разбіў

— Разумееш, унучак,
па ўсім тваім целе, заб
ногі, галаву, жывоцік, спі
зіць хлопчыкаў-вітамінч

У. МАЦВЕЕНКА

ПАМОЧНИЦА

Ранкам
Я зварыла кашу
І заву
Пятра і Машу:
— Мыйце рукі!
З мылам —
Кашу
Вам зварыла.
Раз —
Сурвэткаю накрыла
Край
Кухоннага стала.
Два —
Шуфляду адчыніла
І талеркі
Падала.
— Паямо —
Мыць посуд стану,
Вы абое —
Выціраць,
Потым

Санкі
І адп
Пагул
Прыб
Стара
І тра
Уклю
Прыч
З пра
Пакар
Яго х
Увесь
У тур
На ма
Пляча
Мама
На ра
Дык з
Сягоні

КА

— Ба
Над п
Зорку



СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБМЕЖАВАНАСЦЬ — ограниченность

АДПАЧЫНАК — отдых, отпуск

АЛЕЙ — масло (растительное)

АТРУЧВАЦЬ — отравлять

ВАНДРОУКА — странствие

ВОДАР — аромат

ВОУНА — шерсть

ВЫБУХ — взрыв

ВЫРАЙ — теплые края, место зимовки (перелетных птиц)

ВЫХАВАННЕ — воспитание

ГАЛІНА — область, отрасль

ГРЭБЛІВА — брезгливо, пренебрежительно

ГУСТ — вкус

ДАВЕДКА — справка

ДЫВАН — ковер

ДЫХТОУНЫ — добротный

ЖАРТ — шутка

ЖУРАВІНЫ — клюква

ЗАБРУДЖВАННЕ — загрязнение

ЗБОЖЖА — зерно, хлеб

ЗДАРЭННЕ — происшествие

ЗЯЗЮЛЯ — кукушка

КАВУН — арбуз

КАЙСТРА — сумка, котомка

КАНАПА — диван

КРОЧЫЦЬ — идти, шагать

КРЫМІНАЛЬНЫ — уголовный

КРЫУДАВАЦЬ — обижаться

КУХТАЛЬ — тумак

ЛЕТУЦЕННА — мечтательно

ЛЕС — судьба

ЛІПЕНЬ — июль

МОВА — язык

МУДРАГЕЛІСТЫ — мудреный, замисловатый

НЯБОЖЧЫК — покойник

НАКУЛЬГАЦЬ — нахрамывать

ПАВЕТРА — воздух

ПАДЗЯКА — благодарность

ПАКУТАВАЦЬ — страдать

ПАПРУГА — ремень, пояс

ПАРАСОН — зонтик

ПАСАГ — приданое

ПЛЕННЫ — плодотворный

ПЛЕТКА — сплетня

ПЛОТ — забор

ПРАБАЧЭННЕ — извинение

ПРЫМУС — принуждение

ПУСТАЗЭЛЛЕ — сорняк

ПЯШЧОТА — нежность

РАМОНАК — ромашка

СВІРАН — амбар

СМАК — вкус

СПАДЗЯВАЦЦА — надеяться

СПАДЧЫНА — наследие

СПАЖЫВАННЕ — потребление

СПАКУСА — соблазн, искушение

СПРАВА — дело

СТАН — состояние, положение

СТОС — стопка (бумаги, книг и т. п.)

СУКЕНКА — платье

СУНІЦЫ — земляника

СХІЛЬНАСЦЬ — склонность

СЭНС — смысл

СЯБАР — друг

ТВАР — лицо

ТЛУШЧ — жир

ТРЫВАЛА — прочно

ТУЗІН — дюжина

ТЫДЗЕНЬ — неделя

УМОВА — условие

УПЭУНІЦЦА — убедиться

ФАРБА — краска

ФІРАНКА — занавеска

ХМАРА — туча

ХУСТКА — платок

ЦІСК — давление

ЦУКАР — сахар

ЧАРГА — очередь

ШКОДНЫ — вредный

ШТУЧНЫ — искусственный, неестественный

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБМІНАЦЬ — обходить стороной.

АБСТАЛЯВАННЕ — оборудование.

АДУКАЦЫЯ — образование.

БРЫЛЬ — шляпа з полями.

БЭЗ — сирень.

БЯЗГЛУЗДЗІЦА — бессмыслица.

ВАР'ЯТ — сумасшедший.

ВАРТАУНІК — сторож.

ВЕРАГОДНАСЦЬ — вероятность.

ВОНКАВЫ — наружный.

ВЫСНОВА — вывод.

ВЯЧОРКІ — посиделки.

ГАРЭЗЛІВЫ — задорный.

ДАБРАЧЫННАСЦЬ —

благотворительность.

ДАСВЕДЧАНЫ — сведущий,

компетентный.

ДОВРАЗЫЧЛІВЫ —

доброжелательный.

ДЫВАН — ковер.

ДЫХТОУНЫ — добротный.

ЖАБРАК — нищия

ЖАРТ — шутка.

ЗАСЯРÓДЖАНАСЦЬ —

сосредоточенность.

ЗДЗЯЦІНЕЦЬ — впасть в детство.

ЗГУРТАВАЦЬ — сплотить.

ЗЛОМАК — слабый, больной.

ІМКЛІВЫ — стремительный.

ІСЦІ У ПРОЧКІ —

уходить

из дома (от мужа, от жены).

КАНЮШЫНА — клевер.

КАРЦІЦЬ СКАЗАЦЬ —

хочется сказать.

КОУДРА — одеяло.

КУВАЦЬ — куковать.

ЛЕТУЦЕННЕ — мечта.

МАРАЛЬНАСЦЬ — нравственность.

МОГІЛКІ — кладбище.

НАДАЦЬ — придать.

НІЦ — ничком.

НЯБОЖЧЫК — покойник.

НЯЁМКІ — неудобный.

НЯВОРАНЫ — непаханный.

ПАГАРДА — презрение.

ПАЛІЧЫЦЬ ЗА ЛЕПШАЕ —

предпочесть.

ПАРАСОН — зонт.

ПА СОЛЬ — за солью.

РАТУНАК — спасение.

РУХАВЫ — подвижный

САМ-НАСАМ — с глазу на глаз.

СЦІПЛЫ — скромный.

САМОТНЫ — одинокий

ТРУНА — гроб.

УТРАПЭНЫ — одержимый.

ХІЖЫ — хищный, жадный.

ЧАСОПІС — журнал.

ФРАЗЕОЛОГИЗМ

Белорусский язык богат фразеологизмами — живописными, образными средствами выражения мыслей и чувств. Например, фразеологизм «акунёу вудзіць» не имеет отношения к рыболовству. По-русски это будет «клевать носом».

В одной только пьесе Кондрата Крапивы ученые насчитали около 250 фразеологизмов.

КАЛЬКА

Что такое калька? Прозрачная бумага для копирования чертежа. И еще одно значение: буквальный перевод иноязычного слова. Например, одно из значений русского слова «охота» по-белорусски «паляванне». Но нелепо будет звучать это слово в переводе строки: «Охота к перемене мест». «Охота» в смысле желание, стремление по-белорусски будет «ахвота».

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБАЛОНЬ — пойма.

АБРЫНУЦЦА — обрушиться.

«АДМОУНАЕ» ДЗІЦЯ — «отказной» ребенок.

АЗДОБА — украшение.

АСЭНСАВАЦЬ — осмыслить.

БЕЗАДКАЗНАСЦЬ — безответственность.

БРОСНЯ — плесень.

БУЙНЫ — крупный.

ВАГАННЕ — колебание.

ВАПНА — известь.

ВЕТРАЗЬ — парус.

ВЫСНОВА — вывод.

ГАЛАС — галдеж, гам.

ГУСТ — вкус.

ДАСВЕДЧАНЫ — сведущий, знающий.

ДАЦЬ РАДЫ — найти выход (способ, средство).

ДЗЯТВА — детвора.

ДОЙЛІД — зодчий.

ЗАПАР — подряд, кряду.

ЗВЯРТАЦЦА — обращаться.

З ВЫПАДКУ — по случаю.

ЗГРЫЗОТЫ СУМЛЕННЯ — угрызения совести.

ЗЁЛКІ — зелье, лекарственные растения.

КАЗЯЛЁЦ — лютик.

КАРЫСНЫ — полезный.

КИРМАШ — ярмарка.

КЛАПАЦІЦЦА — заботиться.

КНОТ — фитиль.

КРЫУДА — обида.

ЛАСУН — лакомка.

ЛЕС — судьба.

ЛІСЯНЯ — лисенок.

ЛИТАРАЛЬНА — буквально.

ЛІТАСЦЬ — милость, милосердие.

МРОЙНЫ — мечтательный.

МЫЛІЦА — костыль.

НАПЯЦЬ — натянуть.

НЕМАУЛЯ — младенец.

ПАВЁКА — века.

ПАВОДЛЕ ПАДЛІКАУ — по расчетам.

ПАГАТÓУ — подавно.

ПАДРÓБКА — подделка.

ПАРАТУНАК — спасение.

ПАУПЛЫВАЦЬ — повлиять.

ПАХОДЖАННЕ — происхождение.

ПАШАНЦАВАЦЬ — посчастливиться.

ПЁСЦІЦЬ — ласкать.

ПРАС — уют.

ПРЫБРАЦЦА — принарядиться.

ПРЫДАТНЫ — пригодный.

ПСАВАЦЬ — портить.

РАБАУНІК — грабитель.

РАМОНАК — ромашка.

РЭХА — эхо.

РЭШТКА — остаток.

СЛОІК — стеклянная или глиняная банка.

СЛУП — столб.

СПАГАДАЦЬ — сочувствовать.

СПАДЧЫНА — наследство.

СПАЧЫН — отдых.

ТВАНЬ — топь.

ТРУС — кролик.

ТУГА — тоска.

УЦЯМІЦЬ — понять.

УЦЯКАЧ — беглец.

УЧЫНАК — поступок.

ФУРМАН — кучер, ямщик.

ХЛУСІЦЬ — врать, лгать.

ШКАРПЭТКІ — носки.

ШКЛЯНКА — стакан.

ШЧЫРАВАЦЬ — усердствовать, стараться.

КУХ

У ЧЫМ ПРАВІНІЛАСЯ

каў з усёй рэспублікі. Праблем шмат, амаль кожны гаварыў: як вуліцы, як маляваць, калі няма тканіны, няма магальні мясцовыя прадпрыемствы, кожны схопіўся за сваю кішэню.

У рэдакцыю прыйшла маці трое роздумаў. Раней яе сыны хадзілі абанементам каштаваў тры рублі. Тры Цяпер трэнеры апынуліся на гаспадарцы толькі старэйшы з сыноў застаўся.

Прыклады самыя звычайныя. Мясцы на фоне нашых вялікіх не. Але ж дзеці аказаліся безабарона дарослыя.

Законы аб абароне дзяцінства, калі з маленькім чалавекам пакінулі бацькі, або калі дзяця — Калі, скажам, не купіш звычайна прадпрыемству стала нявыгадна. трое дзяцей і ўрокі змушаны раўнавагу дзяцей «паляўнічыя» на бадзяж у мяне ў вушах да гэтага часу гука народна прыніжае родную дачку: вы будзеш качаць!»

Дык вось, гэта права маленькага народнай канвенцыяй. І законы, а шай краіне. Думаю, кожны малы дзеці пра свае правы, пра абавязкі. Але ніякі закон не будзе сагрэем дзіця сваім сэрцам. Мы рэктары і народныя дэпутаты, калі настаўнікі і проста суседзі па доме. Успомніце, каб абараніць яны, але ж вось яна, побач. Гэта дні.

У мяне растуць чатыры сыны — ад 7 да 12 гадоў. Вельмі цяжка нам матэрыяльна, катастрофічна ўсяго не хапае, усё дорага.

Напэўна, ёсць шмат сем'яў, якія выкідваюць зусім добрыя рэчы і маюць сродкі, якімі хацелі б падабрацца. Прасіць — гэта тое самае, што вымагаць, ведаю. Але мае сям'я так цяжка, што рашылася на гэта праз дзяцей. Калі ніхто не паспачуе — не пакрыўдзюся, зараз усім цяжка. А хто захоча адгукуцца, мой адрас: 617759, Пермская вобл., Чайкоўскі раён, с. Б. Букор, вул. Перамогі, дом 7, кв. 7.

Ганне Васільеўне РУСКОВАЙ

АД РЕДАКЦЫІ. Вось такія пісьмы прыйшлі ў часопіс, і мы вырашылі надрукаваць іх. Думаем, нашы чытачы не застануцца абыякавымі да гэтай просьбы. Але прадбачым магчымы паток аналагічнай пошты. Абмежаванасць плошчы часопіса не дазволіць нам друкаваць іншыя пісьмы.

Звяртаемся да актывістаў жаночых саветаў. Дарагія жанчыны! У вашых сілах — наладзіць дапамогу такім сем'ям, арганізаваць пункты прыёму і абмену ношанымі дзіцячых рэчаў. Маладзямі спачатку будучы вам вельмі ўдзячныя.

Алег ФОМЧАНКА

Спачатку яны ехалі ў метэа-чыгуначным вакзале пераселі трычку. Юрасік глядзеў у акно і пытаўся:

— А калі будзе наш лес?

— Хутка, хутка, сыноч, — тата.

— А калі гэта хутка? — не ведаў Юрасік. — Ну, калі!

— Вось машыніст аб'явіць пыха — тады і сядзем, — гаварыў тата. — Праз тры станцыі.

Юрасік змоўк, бо лічыў, кабачкі збіцца. Ён нават прапусціў, калі ў дынаміку нешта пела, а потым пачулася:

— Станцыя Коласава...

— Тут і будзе наш лес, — тата, — тут і выходзім.

Да чыгуначнага палатна густы і таямнічы лес. Хлопчы, што тут, напэўна, жывуць мядзведзі, пра якіх яму чыталі ў кніжцы, і ад жаху нават прыжмураўся.

— Чаго сцішыўся, грыбнік? — Ану, левая, левая!

Людзей на прыпынку сышло, і Юрасік устрыожана запытаўся:

— Тата, а грыбоў усім хопіць?

— Усім, сыноч, усім, — зарадаваўся тата, і яго гэта ж весела падняла. — Лес вялікі. Людзі, якія ідуць, і не ўбачыш.

І зноў Юрасіку стала страўна, яны застануцца адны ў вялікім нічым лесе.

Неўзабаве сцяжынка прывяла да лясы гушчар. Раптам каля невялікага Юрасік убачыў грыб. Вялікі, такі прыгожы — нават з бялюткай ножцы, у чырвонай з белымі кропачкамі. Не грыб, а роўны парасончык!

— Ура! Мама, тата, глядзіце! Знайшоў! Глядзіце! Ура-ра!..

— Не чапай гэты грыб! — тата. — Ён кепскі, ён атрутны! Мухамор.

Малы расчаравана адвёў рота, праз колькі хвілін зноў пачаў радасны голас:

— Глядзіце, вось добры, не грыб!

— Не, і гэты нядобры, воўчачка ў руках бура-зеленавата тата. — Вось пабач, якія трэба.

Тата пасунуў сваё вядзерца — жалі жоўтыя лісцікі, карычневыя кі баравікоў, чырвонагаловыя вікі... Юрасік яшчэ не ведаў, на

ЯК МЕСЯЦ У СТУДІІ КУПАЎ

Стаяла млясна. На небе ніводнай сцяжыны захацелася студні. Апусціўся студню, напіўся, цяпер выбрацца! Ляцела міма месяца выцягнуць са студні. Але дапамагчы.

— Мне і без таго, я і ў цемры Праходзіла м. Зыццам хтосьці ца. Зазірнула:

— Няўжо мыш? Папрасіў яе.

— А мне ўначы ра паляваць, — а.

Бегла па краі. Папрасіў яе ме. Але запішчала.

— Няма калі паспець у ку. Пакуль усе спяч.

МАМА,

ГЛАЗЫТАЙ!



Наталля ГРАМЫКА

Пушыстыя падарункі

Старэнькая Сава вельмі любіла вязаць. Вось аднойчы сядзела яна на балкончыку свайго ляснога дома, перабіраючы пруткі. Побач з ёю стаяў кошак, поўны клубкоў рознакаляровых нітак.

Міма яліны праходзілі знаёмыя Саве звераняты. Ём здалося, што кошак поўны нечага смачнага — спелых яблыкаў ці нават памідораў.

— Папрашу ў яе моркаўку, — вырашыў Заяц і пабег да высокай яліны. — Бабуля, — сказаў ён моркаўку, — кінь мне моркаўку.

Але Сава быццам не пачула.

Падышоў да Заяца мядзведзік Таўстунок, стаў каля яго.

— А можа, трэба гучней прасіць! — прапанаваў ён. — Можна, яна глухаватая!

Мядзведзік палез па яліне ўверх. На паўдарозе да дома ён выгукнуў:

— Бабуля, кінь мне яблычак!

Але старая Сава нічога не дала і яму.

Тут умяшалася мышка Даўгахвостка:

— Я ведаю, чаму Сава не пажадала з вамі падзяліцца: вы няветліва прасілі.

Мышка ўзлезла на высокі пняк, усміхнулася і сказала ласкавым голасам:

— Шаноўная бабуля Сава, дзень добры! Як вы маецеся? Як здароўе! Якія ў вас цудоўныя вялікія памідоры ў кошцы! Пачастуйце мяне, калі паска!

Але Сава не падзялілася яркімі пладамі і з мышкай. Яна моўчкі падглязела на Даўгахвостку праз свае вялікія акуляры, забрала кошак і разізнёкла ў доме.

— Жмінда, скіра, скупенда! — закрычалі зверы на розных галасы і разбегліся ў розныя бакі.

А Сава з таго часу больш не выходзіла на балкон. Зверы зрэдку ўспаміналі пра яе, але заўсёды непскім спавом.

Насталі халады, выпаў снег. Хацелася б лясным жахарам пагуляць, ды сцюдзёна... Не выходзяць яны са сваіх цёплых хатак, сумна ў акенцы пазіраюць.

Аднойчы пад вечар мільганула нешта за акном мышынае норкі. Цікаўная Даўгахвостка выбегла вонкі і бачыць: бабуля Сава з кошкікам у лапах адлятае прэч, а на лазачцы каля хаткі ляжыць пушыстая хустка — чырвоная, як спе-ей ад Савы, і піснула:

— Дзякуй табе, бабулечка Сава!

Даўгахвостка ахінулася хусткай, якая пакрыла яе да самых пятак.

А Сава ў гэты час ужо знаходзілася каля зайцавага церамка. Там яна нешта павесіла на плот. Убачыў гэта Заяц, выскачыў з дома — і адразу ж нацягнуў на сябе новенькі светэр маркоўнага колеру ды цёплую шкарпэткі.

— Дзякуй, добрая бабуля! — крыкнуў ён наўздагон Саве, якая ўжо адлятала.

Каля мядзведзікавай хаткі Сава вытрасла з кошкі тое, што там яшчэ заста-валася: рукавіцы і шапачку. Як жоўтыя спелыя яблыкі, упалі яны на га-лак. Мядзведзік у гэты час моцна спаў на печы і не ведаў, якая неспадзяванка яго чакае.

Суседзі забарабанілі да яго ў дзверы і ў акенца:

— Таўстунок, глядзі, што нам падаравала Сава!

Ускапіўся Таўстунок, нацягнуў абноўкі:

— Цяпер можна і ў снежкі пагуляць, і на санках пакоўзацца — не змерзнеш! Весяліліся, радаваліся зверы, ды раптам засумавалі:

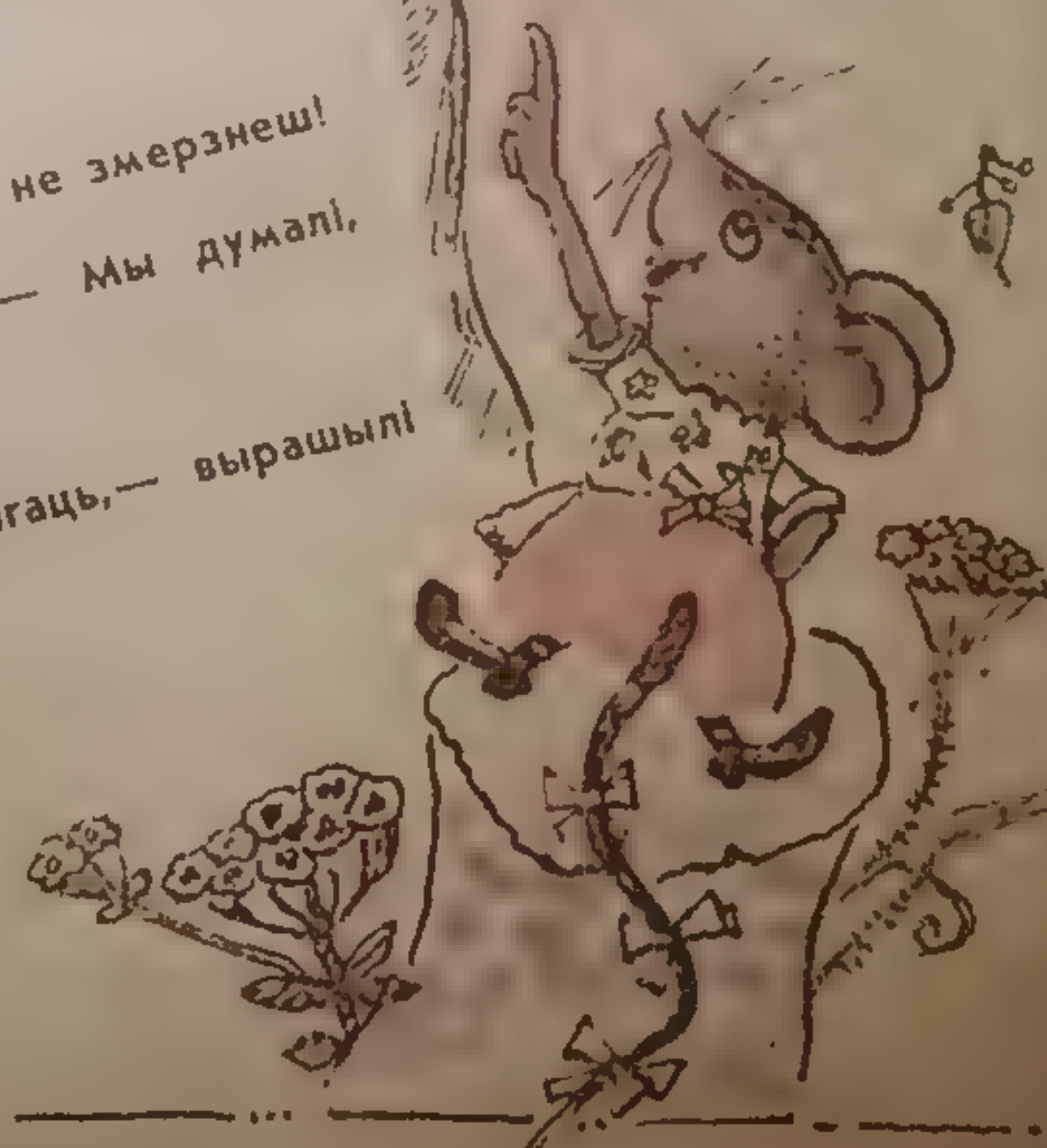
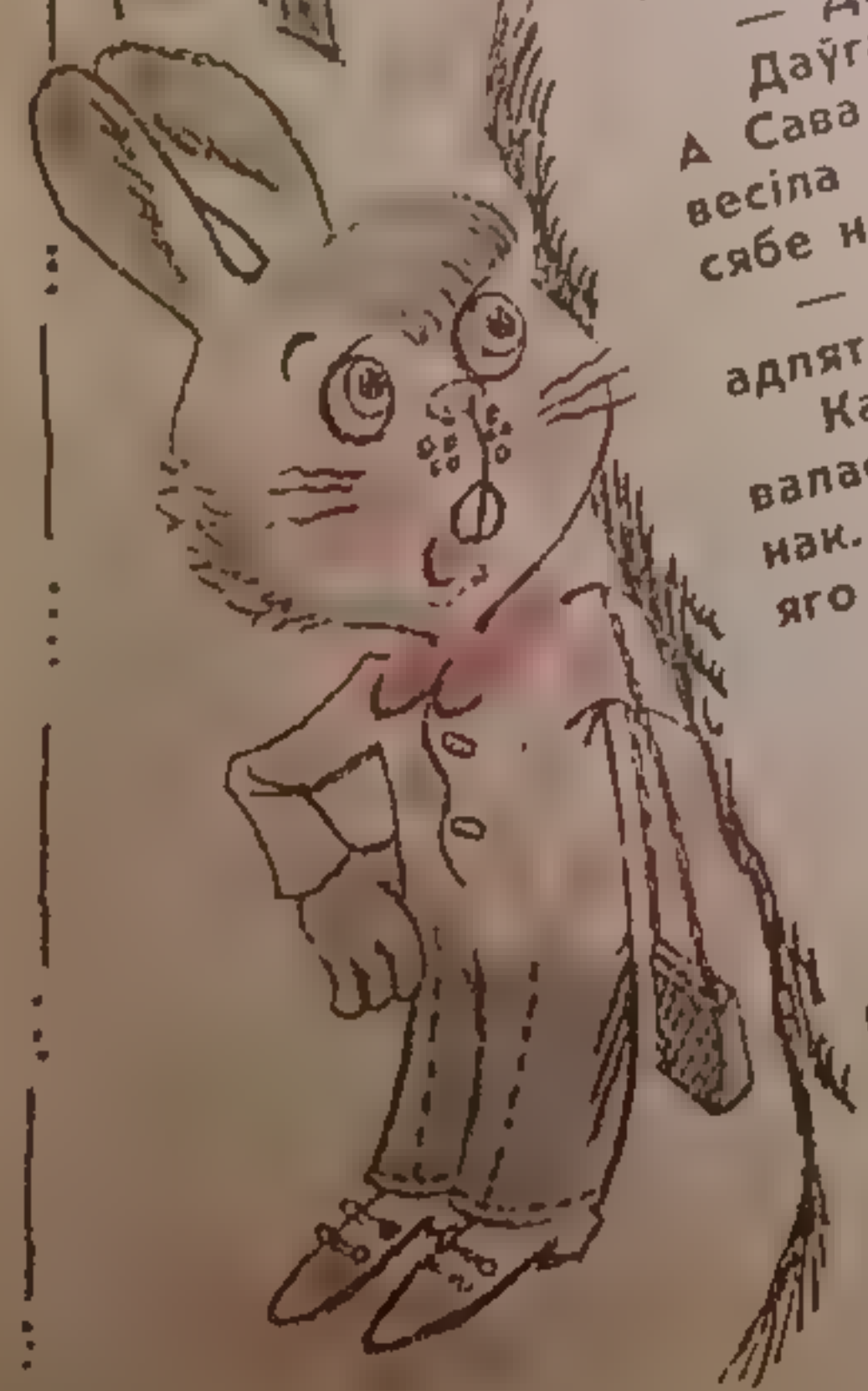
— Ой, як сорамна, што мы яе абражалі! — сказаў Заяц. — Мы думалі, што Сава скіра, а яна вось якая — шчодрая...

— І клпатлівая, — дадаў мядзведзік.

— І зусім не страшная, — прапішчала мышка.

— Папросім прабачэння ў яе і заўсёды будзем ёй дапамагаць, — вырашылі зверы. — Будзем з ёю сябраваць!

І ўсе разам накіраваліся да Савы.



Мал. аўтара.

ма дзіця «саперніцы». Летась у Полацку знікла чатырохгадовая дзяўчынка; праз некалькі дзён яе знайшлі павешанай у прыдарожным хмызняку. Злачынцы да апошняга часу заставаліся нявыяўленымі...

Новы суд атрымлівае дадатковыя доказы віны Сцяпанава. Знайшлася сведка, якая бачыла гэтага чалавека з маленькай дзяўчынкай ля прыпынку электрычкі ў той самы жнівеньскі вечар, калі маленькая Наташа не вярнулася дадому. Сведчанне надзвычай істотнае — яно можа паставіць у справе апошнюю кропку. Але наколькі праўдзівыя паказанні сведкі? Камусьці яны здаюцца не вельмі пераканаўчымі, і справа зноў накіроўваецца на дадатковае расследаванне.

І вось ужо трэці суд займаецца высвятленнем абставін, звязаных з гэтым злачынствам. Судова-псіхіятрычная экспертыза пацвярджае здольнасць сведкі аб'ектыўна ўспрымаць абставіны, істотныя для справы, і даваць аб іх правільныя паказанні. Яшчэ адно пацвярджэнне аб'ектыўнасці сведкі дае следчы эксперымент з яе ўдзедам: месца, дзе яна бачыла позна вечарам мужчыну з маленькай дзяўчынкай, супала з маршрутам руху Сцяпанава, паказаным ім самім пры выездзе на месца здарэння.

Такім чынам, больш як праз два гады пасля злачынства замкнуўся вакол забойцы ланцуг прамых і ўскосных доказаў ягонай віны. Нібы тапелец за саломінку, хапаўся ён за ўсё, што магло калі не ўратаваць ад пакарання, дык хаця б аддаліць момант расплаты. Трэба прызнаць: апошняе яму ўдалося...

«Прашу захаваць мне жыццё», — зноў перачытваю гэты радок у скончанай судовай справе. Радок, напісаны той жа рукой, якая сціскала смяротны нож. Паколькі хадэніцтва аб памілаванні адхілена, прыгавор хутчэй за ўсё прыведзены ў выкананне. Яшчэ адзін злачынца пакараны, яшчэ адна крымінальная справа спісана ў архіў. Магчыма, яна будзе належным чынам скарыстана ў нейкай праваахоўнай справаздачнасці, якая павінна ўпэўніць нас у тым, што барацьба са злачыннасцю ідзе паспяхова. У апошняе можна верыць, пакуль не дазнаешся: колькасць вынесеных летась смяротных прыгавораў узрасла больш чым удвая ў параўнанні з папярэднім годам — відавочнае сведчанне таго, што ў агульнай масе злачынстваў расце колькасць асабліва цяжкіх, асабліва жорсткіх.

Мы яшчэ не забылі жудасную гісторыю пра тое, як жанчына-ўрач адсекла скальпелем вуха нованароджанай дачцы свайго былога мужа, калі рэспубліку ўзрушыла новае злачынства: ледзь не ў самым цэнтры Мінска маладая жанчына топіць у Свіслачы хлопчыка — такса-

ма дзіця «саперніцы». Летась у Полацку знікла чатырохгадовая дзяўчынка; праз некалькі дзён яе знайшлі павешанай у прыдарожным хмызняку. Злачынцы да апошняга часу заставаліся нявыяўленымі...

Ва ўсе часы велічнай і шматпакутнай гісторыі чалавецтва кожнае пакаленне асабліва клапатлася пра дзяцей. Відаць, у самой прыроды людзі навучыліся гэтай высакароднай самаахвярнасці. Нейкі найвышэйшы розум спрадвеку дыктуе ўсяму жывому найперш ахоўваць патомства, нават рызыкуючы ўласным жыццём. Бязмежная фантазія антычнасці надала адной са сваіх шматлікіх міфічных істот вар'яцкую здольнасць есці ўласных дзяцей, і аблічча крыважэрнага Сатурна дагэтуль сімвалізуе найвялікшы з зямных і нябесных грахоў...

Гэтакія змрочныя асацыяцыі нараджае ланцуг злачынстваў, што ўсё тужэй сцягваецца на шыі «самага гуманнага ў свеце грамадства». З горкай іроніяй нагадаеш радкі бадзёрай песенькі, пад якую расло наша аптымістычнае пакаленне: «Мы рождены, чтоб сказку сделать былью...» Здаецца, мы дамагліся свайго: міфічны Сатурн перае глынае жыццё за жыццём.

Разважаючы над прычынамі гэтай з'явы, лягчэй за ўсё ўкаторы раз паўтарыць, што рост злачыннасці — заўсёды спадарожнік нейкіх грамадскіх катаклізмаў, нейкіх сацыяльных хвароб. Так, наша грамадства перажывае, безумоўна, не самы бестурботны перыяд свайго існавання. Але, мяркуючы, што жорсткасцю мы плацім адно аднаму за бясконцы чэргі, за жабрацкі ўзровень жыцця, успомнім не такі ўжо далёкі ў гістарычным вымярэнні час, калі жылося яшчэ цяжэй, чым сёння, — ваеннае ліхалецце. Людзі сапраўды не мелі самага неабходнага, бохан хлеба быў штодзённай марай у тысячах сем'яў. Аднак нястачы не падштурхоўвалі злачыннасці. Навукоўцы працягваюць даследаваць гэты сацыяльны феномен і прыходзяць да высновы: не адны жорсткія законы ваеннага часу звялі тады злачыннасць амаль на нішто. Людзей збліжала, з'ядноўвала агульная думка, адзіная мэта — перамога. У радасці, а найбольш у няшчасці гарнуліся адзін да аднаго, дзяліліся ўсім, што мелі. Парадокс, над якім варта задумацца: ва ўмовах тыраніі людзі захавалі ў сабе чалавечнасць — і губляюць яе цяпер, калі толькі й размоў, што пра дэмакратыю, гуманізм, міласэрнасць...

Каб хто дапамог зразумець: што з намі робіцца?

А. БРЖАЗОЎСКІ.

НОВАЕ ІМЯ ЧАСОПІСА?

«Шаноўная рэдакцыя! Пішуць вам дзве сям'і — Надзеі Пятроўны і Сяргея Фёдаравіча Мітраховічаў, а таксама Алы і Алеся Нікалаевых з вёскі Новая Беліца Светлагорскага раёна. У Надзеі Пятроўны больш за сорок гадоў сямейнага стажу, у Алы — сем гадоў, мы сталыя чытачы «Работніцы і сялянкі» і пішам вам з тае нагоды, што маем невялікую прапанову — даць часопісу новую назву, менш заідэалагізаваную. Такой назвай магло б быць пашчотнае беларускае імя Паўлінка. Магчыма, калі рэдакцыя палічыць неабходным надрукаваць нашу прапанову, будуць і іншыя варыянты назваў...»

Мітраховічы і Нікалаевы нібы падслухалі нашы думкі. Мы ўжо не раз прымяралі да сваёй «Работніцы і сялянкі» ласкавыя і мілагучныя жаночыя імёны. Адно з іх — Алеся — ужо нават апрабавалі ў дадатку. Справа, нам здаецца, не столькі ў «заідэалагізаванасці» цяперашняга імя часопіса, колькі ў тым, што дыяпазон яго тэматыкі ўжо не адпавядае назве, якая з гадамі стала нібы цеснай апраткай.

Хаця і мянялася ўжо тройчы. Спачатку была «Беларуская работніца і сялянка», першы нумар якой выйшаў у лістападзе 1924 года. У ім паведамлялася, што мэта часопіса — а ён быў тады органам аддзела па рабоце сярод жанчын ЦК КП(б)Б — пранікаць ва ўсе куткі нашай сялянскай, яшчэ малаадукаванай Беларусі, будзіць свядомасць працоўных жаночых мас, клікаць іх на актыўную працу, арганізоўваць вакол жанаддзелаў, дэлегацкіх сходаў, тлумачыць сялянцы-бяднячцы сутнасць камуністычнага руху, знаёміць з жыццём і бытам работніцы і мацаваць сярод іх брацкі саюз.

Праз многія дзесяцігоддзі пранёс часопіс вернасць гэтай мэце. І вернасць сваёй назве таксама. Хаця з 1931 года і стаў ён называцца «Работніца і сялянка Беларусі», а пасля вайны, з пачатку 1946-га, — проста «Работніца і сялянка», варыяцыі, як бачыце, не надта адрозніваюцца. А між тым жыццё непазнавальна змянілася. Ад колішняй сялянскай, малаадукаванай Беларусі і ўспаміну амаль не засталася.

Сёння часопіс расказвае не толькі пра фабрычных і заводскіх работніц — наватараў і вынаходніц, не толькі пра спрадвечную сялянскую мудрасць жыхарак беларускіх вёсак, а і пра жанчын, якія авалодалі вяршынямі навукі і культуры, літаратуры і мастацтва. Яны ўжо быццам і не ўпісваюцца пад вокладкі «Работніцы і сялянкі», але слаўнымі яе традыцыямі мы вельмі даражым. Можна, толькі таму дагэтуль не рашыліся памяняць назву, да якой прывыклі не толькі мы самі, а і нашы чытачы.

Пераконваемся ў гэтым кожны раз у час падпісной кампаніі, калі на рэдакцыю абрушваецца патак пісьмаў з усіх куткоў краіны з адной і той жа просьбай: «Дапамажыце падпісацца...». Іх асабліва шмат было летась, калі «Работніцы і сялянкі», як і іншых рэспубліканскіх выданняў, не аказалася ва ўсесаюзным каталогу. Дагэтуль усім адказваем, што яе індэкс той жа — 74995, а цана гадавой падпіскі 6 рублёў, па 50 капеек за нумар, і знайсці яе імя можна ў беларускім каталогу, які даслаўны ва ўсе рэспублікі. У тым жа патоку было і пісьмо з прапановай памяняць назву часопіса. Што ж, давайце параімся: ці трэба «Работніцы і сялянцы» новае імя? Менавіта цяпер, калі мы дамовіліся, каб падпіску на яе прымалі з чарговага месяца! Вельмі шмат нашых пастаянных чытачоў, якія жывуць за межамі Беларусі, засталіся сёлета без свайго ўпадабанага часопіса. Можна так стацца, што і ў час наступнай падпісной кампаніі яны будуць шукаць «Работніцу і сялянку» ва усіх каталогах і... не знойдуць, калі мы дадзім ёй новае імя.

І ўсё ж давайце падумаем. Новае імя часопіса! А якое б вы хацелі!

та, якая не здабыла ні лаўраў, ні грошан яе энтузіястам — толькі любоў і прызнанне наведвальнікаў. Але ж гэта нямала.

«Асціннасць купалаўскага дома ў Мінску стала легендам, — успамінаюцца словы народнага мастака СССР Заіра Азгура. — Каго, бывае, там не сустранеш. Мастакі і пісьменнікі, музыканты і журналісты, акцёры і выдаўцы... І — вершы, вершы, вершы. Часцей за ўсё купалаўскія».

Чыстае мастацтва жыўе ва ўсе часы. Яму цяжка, але яно — па-за часам, як і ўсё тое, да чаго цягнецца душа чалавека. Дзякуючы гэтаму яшчэ можна жыць і дыхаць.

С. СМОЛЬСКАЯ.

ЗНАЙШЛІ ПРЫТУДАК

У мяне пяцёра дзяцей, жывем у весцы. Дзеці ўсе вучацца, муж працуе. Жылі раней у Рызе — муж у мяне латыш. Была работа па душы, але здароўе падвяло. Урачы парайлі памяншаць клімат. Пераехалі ў Душанбе. Але стала яшчэ горш, ды і нацыянальнае пытанне адчулі яшчэ ў 1986 годзе. Людзі трэсліся за дзяцей, за свае жыццё, толькі ніколі аб гэтым не пісалі. Кідаем усё, едзем у Расію, у веску, каб неяк вырашыць жыллёвае пытанне. Але дапамогі не знайшлі нідзе. Дзецям вочы капалі за тое, што яны латышы. Прыехалі ў Беларусь, бо я беларуска. Тут мы апынуліся быццам у іншым свеце. Дзякуй усім людзям Беларусі, сапраўды, тут можна жыць спакойна, хоць і няма жылля, няма работы для мяне, хварэюць дзеці, жывём на адну зарплату, утрымліваем яшчэ прыёмную бабулю. Няма ў нас ні магазінаў для мнагадзетных, ні хлеба, бывае, тыднямі не прывозяць, але мы жывём і адчуваем да сябе нармальныя адносіны.

Віцебская вобласць.

Л. БУШ.

ДЗЯКУЙ, МАРЫЯ АЎРАМАЎНА

Хачу расказаць пра сястру міласэрнасці, якая дапамагае мне жыць. Я — інвалід працы першай групы, жыву адна. І вось амаль кожны дзень наведвае мяне Марыя Аўрамаўна Мельнікава, якая працуе патранажнай сястрой ад Рэспубліканскага таварыства Чырвонага Крыжа. Абслугоўвае яна хворых і бездапаможных людзей Ленінскага раёна горада Брэста. Такіх падапечных, як я, у яе дваццаць шэсць. Трыццаць сем гадоў адпрацавала Марыя Аўрамаўна старшай аперацыйнай сястрой у нашай чыгуначнай бальніцы. А пайшла на заслужаны адпачынак — і не змагла ўседзець без справы. Такі яна чалавек, для яе галоўнае — прыносіць людзям радасць і надзею. Вось і ходзіць ужо немаладая жанчына ад хаты да хаты. Адной хвораі трэба зрабіць укол, другой прынесці лекаства з аптэкі, трэцюю вывесці на вуліцу.

Марыя Аўрамаўна ведае, як мы ўсе чакаем яе, як радуемся, калі яна адчыняе да нас дзверы. Таму і не можа абысці сваім клопатам нікога. І ўсе мы вельмі ўдзячныя ёй за добра-сэрдэчнасць, чуласць і спагаду. Добрага вам здароўя, Марыя Аўрамаўна!

г. Брэст.

М. МАРТЫСЮК.

АДЗІНОТА

Кажуць, у каго што баліць, той пра тое і гаворыць. А мая бяда ў тым, што апошнія гады я часта пакутую ад адзіноты. Хоць жыву ў Беларусі 12 гадоў, але зусім адзінокая. Нават суседзі вакол мяне толькі маладыя, толькі зрэдку павітаюцца. І за гэта дзякуй. Вось і сядзім мы, пенсіянеры, у сваіх хатах, нікому не патрэбныя. Я засталася ўдавою і ўжо 17 гадоў адна са сваім горам. Са сценамі не пагаворыш і не парайся. Рабіла спробы пазбавіцца адзіноты, але нічога не атрымалася.

Падавала я селета аб'яву аб знаёмстве. Дык адказалі мне некаторыя, што знойдуць сабе нармальныя, не «мечаныя радыяцыяй». Лепей бы ўжо зусім не пісалі! Мне 65 гадоў. Летам працую на гародзе, а зімою праду, вяжу, чытаю кнігі. Інакш здзічэла б. Гэта лёс многіх, такіх як я, ці не такі

г. Жлобін.

Паўліна Аляксееўна

ЦІ ПАТРЕБНА АЭРОБІКА?

Шырока разрэкламаваныя па ўсім свеце заняткі аэробікай і яе, як быццам, высокаякая эфектыўнасць у лячэнні многіх захворванняў, у прыватнасці, ад павышанага крывянога ціску, была падвергнута сумненню амерыканскімі спецыялістамі з медыцынскага цэнтра універсітэта Дзьюка ў штаце Паўночная Караліна.

Для правядзення ўсебаковага эксперыменту ІмІ была сфарміравана група з 99 добра-ахвотнікаў: мужчын і жанчын.

Вынікі аказаліся аднолькавымі для ўсіх удзельнікаў. Адбылося нязначнае паніжэнне ціску і ў тых, хто рабіў інтэнсіўныя практыкаванні, і ў тых, хто нічога не рабіў. Тым не менш амерыканскія ўрачы не сказалі аэробіцы катэгарычнае «не», хутчэй наадварот. Як заявіў у інтэрв'ю карэспандэнту ТАСС кіраўнік праводзімага даследавання псіхолаг з медыцынскага цэнтра універсітэта Дзьюка Дж. Блументаля, галоўная мэта, да якой яны імкнуліся, — «даказаць, што аэробіка не з'яўляецца панацэяй ад гіпертанічных захворванняў, гэта не больш, чым непрыхаваны падман. Аэробіка сама па сабе нічога, акрамя шкоды, не прынясе, калі працягваць трыціць сябе дымам цыгарэт, злоўжываць спіртнымі напіткамі, пераедаць і ўвесь свой вольны час праседжаць ля тэлевізара».

М. ТВІСТ.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

МАЦІ

ПАД АБАРОНАЙ ЗАКОНА

«Я маці-адзіночка. Дзіцяці споўнілася пяць гадоў. У нашай арганізацыі намечана скарачэнне колькасці працуючых. Ці могуць звольніць мяне на гэтай падставе?»

В. КУХАРЭНКА,
г. Мінск.

Адказ на гэта пытанне ўтрымліваецца ў артыкуле 170 Кодэкса законаў аб працы БССР, якім устаноўлена, што звальненне цяжарных жанчын і жанчын, якія маюць дзяцей ва ўзросце да трох гадоў (адзінокіх маці — пры наяўнасці ў іх дзіцяці ва ўзросце да 14 гадоў або дзіцяці-інваліда да 16 гадоў), па ініцыятыве адміністрацыі не дапускаецца. Звальненне такіх жанчын дапускаецца толькі ў выпадку поўнай ліквідацыі прадпрыемства, установы, арганізацыі. Але і ў гэтым выпадку звальняюцца яны з абавязковым працаўладкаваннем на іншым прадпрыемстве, ва ўстанове, арганізацыі.

Абавязковае працаўладкаванне такіх жанчын ажыццяўляецца адміністрацыяй таксама ў выпадках іх звальнення пасля заканчэння тэрміновага працоўнага дагавора. Пры гэтым на перыяд працаўладкавання за гэтымі жанчынамі захоўваецца сярэдняя заробатная плата, але не больш як тры месяцы з дня заканчэння тэрміновага працоўнага дагавора.

М. УХВАНАУ,
юрыст.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБМЕЖАВАНАСЦЬ — ограниченность.

АБРУС — скатерть.

БАГНА — топь, болото.

БАЛЮЧА — больно.

БАЧАННЕ — видение.

БРУКАВАНЫ — вымощенный.

ВАВЕРКА — белка.

ВАНДРОУКА — странствование.

ВЕК ВЕКАВАЦЬ — век коротать.

ВІДУШЧЫ — зрячий.

ВІДЭЛЕЦ — вилка.

ВОРЫВА — пахота.

ВЯСЕЛЛЕ — свадьба.

ВЯСЕЛКА — радуга.

ГОДНАСЦЬ — достоинство.

ГУСТ — вкус.

ДЗЯКУЙ — спасибо.

ДУХМЯНЫ — ароматный, душистый.

ДЫВАНАТКАЦТВА — коврокчество.

ЖАЛОБА — траур.

ЗАМІНАЦЬ — мешать, затруднять.

ЗАМОЖНЫ — зажиточный, богатый.

ЗАРУЧЫНЫ — обручение, помолвка.

ЗМІЗАРНЕЛЫ — осунувшийся, исхудавший.

ЗНЯВАГА — оскорбление, унижение.

КАПЯЛЮШ — шляпа.

КАРЖАКАВАТЫ — коренастый, кражистый.

КАРУНКІ — кружево.

КАРЫСТАЦА — пользоваться.

КАЧКА — утка.

КАШТОЎНЫ — драгоценный.

КАШУЛЯ — рубашка.

КРАСАМОУСТВА — красноречие.

КРЫЖ — крест.

ЛАСУНАК — лакомство.

МАРКОТНЫ — печальный.

НАВАКОЛЬНЫ — окружающий.

НАВАЛЬНІЦА — гроза.

НАВЕДВАЛЬНІК — посетитель.

НАГАДАЦЬ — напомнить.

НАКАНАВАЦЬ — предопределишь, предначертать.

НАТХНЕННЕ — вдохновение.

НАШЧАДАК — потомок.

НЕСУМЛЕННЫ — недобросовестный.

ПАДАБАЦА — нравиться.

ПАДЛОГА — пол.

ПАДСТАВА — повод, предлог.

ПАРАДА — совет.

ПАТЭЛЬНЯ — скворода.

ПЛОТ — забор.

ПРЫГАЖУНЯ — красавица.

ПУГА — кнут.

РАЗВІТАННЕ — прощание.

РАМІЗНІК — извозчик.

РУЖА — роза.

САПСАВАНЫ — испорченный.

СПАГАДА — сочувствие.

СПАДЧЫННЫ — наследственный.

СТРАВА — блюдо.

СТУДНЯ — колодец.

СУМНЫ — скучный, тоскливый.

СЦЕЖКА — тропка.

СЯВЕНЬКА — лукошко, севалка.

ТРАПІЦА — повстречаться, познакомиться.

ТЭРМІНОВА — срочно.

УРАЧЫСТАСЦЬ — торжество.

ЦНАТЛІВАСЦЬ — невинность.

ЦЯЖАРНАЯ — беременная.

ЧАРАУНІК — волшебник, колдун.

ЧЭРВЕНЬСКІ — иконьский.

ШКЛЯНЫ — стеклянные.

ШКОДНЫ — вредный.

ШЛЮБ — брак.

ШПАРКІ — быстрые, скорые.

ШЫНКА — окорок.

ЯКАСЦЬ — качество.

МАМА,

ПІСЬМІ!



Мікола ЧАРНЯЎСКІ

ЗАЙКАЎ ГРЫБ

Быў бы ў Гошы
Поўны кошак —
Ён стараўся як-ніякі!
Ды яго
Грыбную ношу
Брат з пянька кульнуў
Няўзнак.

— Дзе ты іх набраў! —
Пытае.
Гоша носам хліп ды хліп.
Брат грыбы
Пераглядае,
Той — убок,
Той — пакідае:
— Воўчы грыб...
Ласіны грыб...

Гоша ўсцешана ўсклікнуў
І слязінкі сцёр са шчок,
Калі брат раптоўна ўсклікнуў:
— Глянь, які баравічок!
Пажвавеў
Грыбнік-нязнайка,
Заўсміхаўся ў той жа міг:
— Гэты грыб
Пакінем зайку —
У яго ж
Няма сваіх.

МІЛА МЫЛА...

Міла ўранку
рукі мыла,
біў струмень бруіста.
І чамусь рашыла Міла, —
вымыла
нячыста.
Зноўку Міла
мыла, мыла,
цёрла ўвішна, шустра...
Ой, куды ж
прапала мыла!
У далоньках —
пуста!

ПРАСТУДЗІЎСЯ... СНЯЖОК

— Ты чаму, сняжок, не спіш!
Ты чаму рыпіш, рыпіш!

— Хіба ж я, бр-раток, р-рыплю!
Пр-роста я хр-рыплю, хр-рыплю.

Хмар-ркай кінуты з сявенькі,
Пр-растудзіўся, пр-рынямог:
На пр-рамёр-рзлую зямельку
Р-рана-р-ранічкаю лёг.



ВІНАВАТЫ... ЗУБКИ

Глуха ў пушчы,
Снежна ў пушчы —
Сцюжа тут гуляла...
А вавёрачцы-дачушцы
Маці вымаўляла.

Дакарала, ды з ўсмешкай,
Крыўдзіць не хацела:
— На зіму было арэхаў,
Ты ж за дзень іх з'ела.

Як вясну сустрэнем, свята!
Глянь, адны шкарлупкі...
— Мама, я не вінавата,
Вінаваты... зубкі.



ДЗІВА-АПАДКІ

Апетыт разгуляўся ў Наткі,
толькі ўстане:

— Ці ёсць ападкі!
Ліпне, хныкаючы,
да матулі.
Прыстае ў слязах
да бабулі.
Не дае супакою
тату.

Не ўцячы ад назопы
брату...

Ой, даліся ж ападкі ў знакі —
не заменіць ласунак ніякі!
Што ж за гэткія дзіва-ападкі!
А яны,
а яны —
мар-ме-лад-кі!

Мал. Н. ГРАМЫКА.

Праўчыі

АЗБУКА ПРАВА

ПРЫЗНАЕЦЦА БЕЗ ВЕСТАК АДСУТНЫМ

Прапаў чалавек... Месца яго жыхарства невядомае. Як дзейнічаць у гэтым выпадку яго бацькам і іншым зацікаўленым асобам? Гэтае пытанне вырашаецца ў адпаведнасці з артыкуламі 18—23 Грамадзянскага кодэкса і артыкуламі 239—243 Грамадзянска-працэсуальнага кодэкса Рэспублікі Беларусь.

Спачатку пра месца жыхарства. Месцам жыхарства прызнаецца месца, дзе грамадзянін пастаянна або пераважна пражывае. Месцам жыхарства непаўналетніх, якія не дасягнулі пятнаццаці гадоў, або грамадзян, якія знаходзяцца пад апекай, прызнаецца месца жыхарства іх бацькоў або апекуноў.

І вось чалавек пайшоў (выехаў) з пастаяннага месца жыхарства і не вярнуўся або прапаў пры стыхійных ці якіх іншых абставінах. Працяглы час яго месцазнаходжанне невядомае. А яго блізкім родзічам трэба вырашаць шлюбна-сямейныя, спадчыныя, пенсійныя, жыллёвыя і іншыя прававыя пытанні. Пакуль прапаўшы чалавек не прызнаны афіцыйна ў судовым парадку адсутным без вестак або не аб'яўлены памерлым, гэтых пытанняў не вырашыць.

Грамадзянін можа быць у судовым парадку прызнаны адсутным без вестак, гаворыць артыкул 19 Грамадзянскага кодэкса нашай рэспублікі, калі на працягу аднаго года па месцу яго пастаяннага жыхарства няма звестак аб яго знаходжанні.

У выпадку яго з'яўлення або выяўлення месца знаходжання грамадзяніна, які прызнаны адсутным без вестак, суд адмяняе сваё папярэдняе рашэнне.

У артыкуле 22-м таго ж кодэкса гаворыцца далей, што грамадзянін можа быць у судовым парадку аб'яўлены памерлым, калі па месцу яго пастаяннага жыхарства няма звестак аб яго знаходжанні на працягу трох гадоў, а калі ён прапаў без вестак пры абставінах, пагражаючых смерцю або якія даюць падставу меркаваць аб яго гібелі ад пэўнага няшчаснага выпадку (стыхійныя бедствы, пажар, авіякатастрофа, крушэнне поезда і г. д.), — на працягу шасці месяцаў.

Днём смерці грамадзяніна, аб'яўленага памерлым, лічыцца дзень уступлення ў законную сілу рашэння суда аб гэтым. У выпадку з'яўлення або выяўлення месцазнаходжання грамадзяніна, аб'яўленага памерлым, адпаведнае рашэнне судом адмяняецца.

Справа аб прызнанні грамадзяніна прапаўшым без вестак або аб аб'яўленні яго памерлым узбуджаецца па заяве зацікаўленых асоб або па ініцыятыве суда. Заява падаецца ў раённы (гарадскі) народны суд па месцу жыхарства заяўніка.

У заяве ўказваецца, для якой мэты неабходна заяўніку прызнаць грамадзяніна адсутным без вестак або аб'явіць яго памерлым. Мэтай звароту ў суд у даным выпадку можа быць: назначэнне пенсіі з выпадку страты карміцеля, скасаванне шлюбу або яго спыненне, назначэнне апекі над маёмасцю, атрыманне спадчыны, змяненне асабовага рахунка ў жылым памяшканні, выписка з кватэры і г. д.

Больш падрабязнае тлумачэнне па ўсіх выпадках пытанняў можна атрымаць у адваката юрыдычнай кансультацыі.

М. УХВАНАУ,
юрыст.

У гэтым я пераканалася асабіста. Раніцай, як толькі мы з Грэтай увайшлі ў цэх, усе былі на месцы. Вагінак ужо разлажыў выкрайкі, Лена побач малявала лініі на кавалачках тканіны, стракаталі машынкі ў швейным цэху. Шустрая Наташка выбегла насустрач, павіталася: «Добры дзень, цёця Грэта, добры дзень, дзядзя Пато!» Пато не прамінуў пажартаваць: не сумуйце, дзяўчаты, вось заробім долараў і выпішам кавалераў з-за мяжы. «У нас і сваіх хапае!» — гэта, вядома, быў голас Люды, па сакрэту яна сказала, з якім хлопцам ходзіць на дыскатэкі.

Мабыць, жартам падбздэравае Патвакан не толькі дзяўчат-краўчых — ліпеньцаў, але і сваіх, ерэванскіх. Ведае, як сумуе па Люсынэ Грэта, як хвалюецца за дзяцей Марыета.

Як доўга прабудуць у Беларусі? Як дазволюць абставіны на радзіме, як складуцца яны тут, у Беларусі. Пачатак зроблены. «Магчыма, мы прабудзем некалькі гадоў. А калі паедзем, то не пакінем пустое месца. Мы пакінем добра наладжаную вытворчасць, мы навучым і падрыхтуем з ліпеньскіх дзяўчат выдатных майстрых-швейніц».

У гэтых мясцінах бярэ пачатак беларуская рака Свіслач, плыве яе шырыцца і набірае моц. Як хочацца, каб тая добрая справа, якую пачалі армяне і беларусы, таксама набрала сілу. У нашым жыцці гэта новыя расткі — класная па культуры вытворчасці швейная майстэрня ў звычайнай беларускай вёсцы. Гэту высокую культуру выканання швейных рэчэй прыўнеслі з сабой армянскія госці, людзі высокаадукаваныя. Варта сказаць, што Аноп — Андрэй Сцепанян закончыў фізіка-матэматычны факультэт Ерэванскага ўніверсітэта, ён жа адначасова мастак і музыкант. Мае дыплом па швейнай справе і Грэта, высокае майстэрства і трывалыя веды ў яе калег. А беларускія дзяўчаты дадаюць нешта сваё, нацыянальнае.

Удачы вам, армянскія майстры на беларускай зямлі, добрага шляху вам, беларускія ліпеньскія краўчыкі!

З. МАЛАШЭВІЧ.

Асіповіцкі раён.

рат не маюць нават для сябе дастатковай колькасці тканін. Да Магілёўскай фабрыкі шаўковых тканін ліпеньскім армянам не даступіцца было нават на парог. Магчыма, там рашылі: нейкі саматужны цэх у нейкай адсталай гаспадарцы. Не, гэта не так. Ліпень — адна з лепшых гаспадарак у раёне, а рэчы, пашытыя ў яе швейнай майстэрні, як кажуць, «расхпліваюцца» тут жа. З другога боку, дапамагчы ім падказвае сама чалавечнасць, спгада да чужога гора. Шасцёра армянскіх майстроў-швейнікаў прыехалі да нас не дзеля асабістай выгады альбо нажывы. Яны прыехалі, каб сваёй працай уратаваць родзічаў, блізкіх, суседзяў ад голаду на радзіме. Адначасова апранаюць беларусаў! Як хочацца, каб гэты расказ пра незвычайны калектыў швейнікаў у Ліпені дайшоў да дырэктара Магілёўскай фабрыкі шаўковых тканін, да тых кіраўнікоў, што маюць магчымасць падзяліцца тканінай.

— Мы апранулі ўжо амаль палову нашых аднавяскоўцаў, — сказала Лена Крылова, упакоўшчыца. — Ліпеньская моладзь фарсіць у нашых спартыўных касцюмах. У іх ходзяць нават на дыскатэку.

Лена не толькі ўпакоўвае гатовыя вырабы. Яна прасуе, намячае лініі — дэкаратыўныя строчкі на аздобе, яна заўсёды «пад рукой» у закройшчыка Вагінака і мадэльера Грэты Аветыкаўны. Як многа значыць для яе працаваць побач з майстрамі! На пытанне, ці задаволены дзяўчаты сваёй работай, не толькі Лена, усе адказалі — мы шчаслівыя. Я ганаруся, — дадала Іра Хамяк, — калі бачу каго-небудзь на вуліцы ў нашым адзенні.

Ліпеньскія краўчыкі сталі папулярнымі за невялікі адрэзак часу, яны ж першыя модніцы ў вёсцы, яны жаданыя нявесты...

Ці прыбытковы швейны цэх для гаспадаркі? Галоўны бухгалтар Таццяна Васільеўна Грышановіч падвердзіла: «Так, прыбытковы. Мы задаволены і тым, што ў калектыве пануе добрая атмасфера, армяне і беларусы стварылі надзвычай спрыяльны для работы мікраклімат. У той жа час — строгая дысцыпліна. Роўна ў дзевяць пачынаюць работу і ў шэсць вечара заканчваюць».



У швейным цэху.
Грэта Аветыкаўна, СЦЕПАНЯН І Ларыса КАП-РАЎЕВА.

Міхась ДАНІЛЕНКА

АПАВЯДАННЕ

Ванда з Гумыні

Калі наступаюць пагодныя майскія дні, Ванда бярэ заступ, старое вядзерца, хусцінку, у якой загорнуты свечка і запалкі, і паціху тупае да могілак. Часам прыпыняецца на хвіліну — чакае, пакуль не так шалёна ў грудзях пачынае калаціцца сэрца. Ванда глядзіць у блакітную вышыню, адкуль звiняць жаўруковыя спевы, і ціха сама сабе шэпча:

— Супакойся, дурненькае. Вось прыйдзем да Іванавай магілкі. Пасыпем яе пясочкам...

«Супакойся, дурненькае», — так яна звяртаецца да свайго сэрца. А яно ўсё мацней і трывожней з кожным годам трапеча... Можна, і праўда — трэба было ёй застацца ў Гдыні, а не вяртацца сюды? А як жа тады быў бы Іван! Яе Іван. Яны ж некалі пакляліся не жыць адзін без аднаго.

Дзіўным было іхняе жыццё. Даўным-даўно Ванда — тады таниосенькая, як трысцінка, дзяўчына з вялікімі блакітнымі вачыма выбавіла Івана з канцлагера каля Гдыні. Колькі тыдняў ён хаваўся ў іхнім пограбе. На божы свет выглядваў, калі наваколле ахутваў змрок. Пасля ён дзяваў і начаваў пад чужым перакулёным рыбацкім баркасам. Да самай смерці не забудзецца Ванда, як аднойчы днём яна прынесла Івану хлеб і сыр. Дзьмуў пранізлівы вецер. Мора пагрозліва шумела. Нават сюды, пад праламанае днішча, часам даляталі саланаватыя пырскі. З боку горада раптам даляцелі крыкі немцаў. Пачуўся стрэл. А затым па паветру зашорхалі салдацкія боты. Іван і Ванда затаілі дыханне. Каваныя боты

салдата ступалі поруч баркаса. Немец нешта мармытаў і час ад часу лаяўся: мусіць, ад таго, што халодныя пырскі вады траплялі яму за каўнер.

Ці не з той хвіліны, калі смерць прайшла ад іх літаральна ў двух кроках, адчулі яны міжвольную блізкасць? Ванда чамусьці разрыдалася. Абшчаперыла Іванаву шыю і плакала, плакала. А ён выціраў яе слёзы і шаптаў:

— Чаго ты, Вандуся! Цяпер яны не вернуцца. Відаць, шукаюць чарговых уцекачоў з канцлагера. Супакойся, мілая.

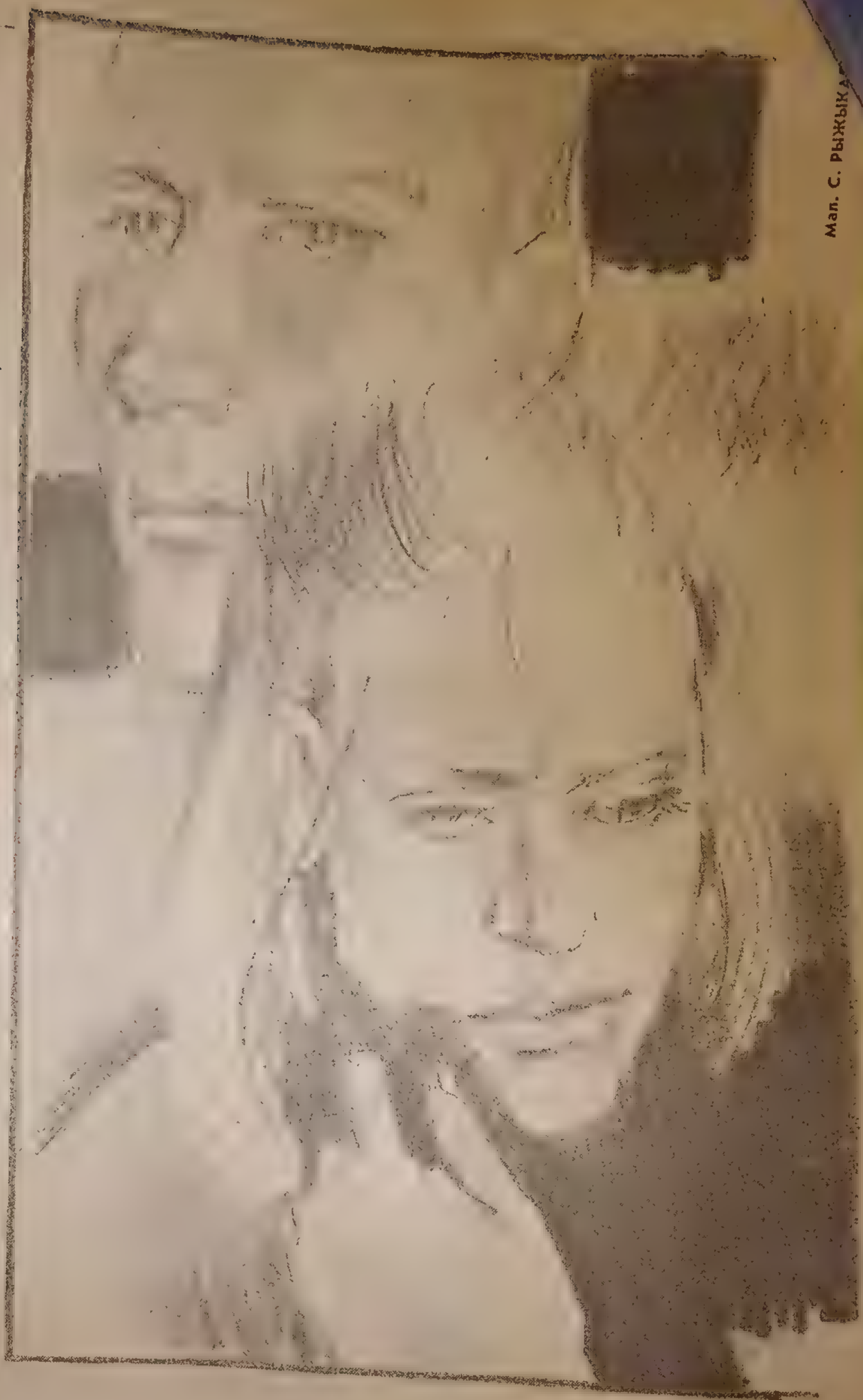
Ванда была старэйшай у сям'і. (Меншымі за яе гадаваліся двое брацікаў-блізнятак.) Бацькі ледзь не выгналі

дачку, калі даведаліся, што звязалася яна з палонным, за якога насіла выкуп (сямейнае золата) у нямецкі лагер. Маці галасіла, як па нябожчыку, калі дачка напакавала торбу і сабралася ісці з Іванам у бліжня лясы.

— А на каго ж ты нас пакінеш! — залямантавала яна. — Бяры і іх з сабой, — штурхала перад сабой малых.

Раней Катажына гразілася расказаць пра дачку пану пробашчу: няхай пракляне яе ў касцёле. Ды, мусіць, матчына сэрца ўсё ж перасіліла; затаіла толькі крыўду на непакорную дачку ледзь не на ўсё жыццё.

Яна тады ішла поруч з Іванам — і толькі чула, як моцна тахкала ў гру-



Мал. С. РЫЖЫКА



Тільки нітки ды кручок

Сарачи — вёска вядомая. Дбайным гаспадараннем, заможнасцю людзей, прыгажосцю паселішча, цэнтральная частка якога спланавана і забудавана панаваму.

Усё гэта я і пабачыў на свае вочы, патраціўшы хвілін пятнаццаць на вандроўку з зусім блізкай Любані — толькі Арэсу па мосце перайсці. І зноў нібыта апынуўся ў горадзе: шыкоўны Дом культуры, вялікая школа, некалькі магазінаў, роўная забудова мураванага жылля, помнік на плошчы... Шкада толькі, што такія «вёскі будучыні» бяруць ад горада не толькі лепшае, але і горшае: на шыйлах — ніводнага роднага слоўца! Але гэта — тэма іншай гаворкі, хоць, вядома, у народнай культуры ўсё ўзаемазвязана — і мова, і звычаі, і ўсё жыццёвы ўклад.

Збочыўшы з цэнтра, адразу трапіш на звычайныя вясковыя вуліцы з акуратнымі, дагледжанымі сядзібамі. Тут і знайшоў я жыллё Ніны Антонаўны Шаптыка, міжволі парадаваўшыся, што яно — не стандартная камяніца, а натуральная сялянская сядзіба, дзе, пэўна ж, і звыклае жыццё, і традыцыйная творчасць — непарыўная, як гэта было спрадавеку.

Акуратны, чысты, з цэментаванымі дарожкамі дворык, пышныя вярціні пад вокнамі, мураваныя хлявы і хлечукі — вядома ж, не пустыя... Цяжка паверыць, што ўся гэта вялікая гаспадарка трымаецца фактычна на руках Ніны Антонаўны. Праўда, малодшы сын з ёю жыве. У Сарачах і яшчэ адзін, але ў яго свая сям'я, свая гаспадарка. Іншыя дзеці даўно разляцеліся хто куды, толькі зрэдку наезджаюць у госці. Так што клопату шмат, як жаліцца гаспадыня, «спаць няма калі».

Зрэшты, бесклапотным жыццё Ніны Антонаўны ніколі і не было. З дзевяці гадоў без маці гадалася, неўзабаве і бацькі не стала. А тут і без хаты сваёй засталася: немцы ў вайну раскідалі. Давялося па чужых кутках жыць — не за «дзякуй», вядома. Але маладосць, руплівасць і працавітасць не далі прапасці. Нават свінку ўдалося выкарміць, за яе і хатку сабе купіла. А неўзабаве, ужо замужам, на гэтым месцы як след пабудаваліся, але ўсё час нешта перараблялі, дараблялі... Вось ужо сем гадоў як гаспадарка не стала, то ўсё самой даводзіцца. Старшыня калгаса, дзякуй яму, матэрыяламі добра памог. Ды і як не памагчы, калі ўсё жыццё Ніны Антонаўны калгасу аддадзена. Даўно ўжо на пенсіі, а і цяпер не супыняецца: і дзялі з буракамі бярэ, і ад усялякай іншай работы не адмаўляецца.

Дзіву даешся, што пры такой занятасці гаспадыня выкрывае час яшчэ і на мастацкую творчасць. Заходзіш у хату — нібыта ў музей ткацкага майстэрства трапляеш. На ложках, канапах, сценах, падлозе — яркія, шматфарбныя, самага разнастайнага малюнка посцілкі, дываны, ходнікі. Яны мірна ўжываюцца з рознымі куплёнымі рэчамі, але міжволі адзначаеш, наколькі ўсё ж іх каларыстыка, дэкор, арнаментыка багацейшыя, чым у стандартнай прамысловай прадукцыі. А што ўжо казаць, наколькі яны «цёплыя» і «душэўныя»! Няхай сабе малюнак іх толькі геаметрычны, але ж нездарма ён прайшоў праз стагоддзі, ды і сёння паспяхова канкуруе з пазнавальна-рэалістычнымі, але бяздушнымі, саладжава-мяшчанскімі кампазіцыямі на таных штампаваных дыванах, якія нібыта дзеля наўмыснага параўнання вісяць побач з саматканымі.

— У мяне ўсё сваім засцелена, не хачу купленага. У шафе поўна магазіннага ляжыц, але не хачу. Часам хто зойдзе — і дзівіцца: няўжо ў цябе купленага няма? То я адчыню шафу і пакажу, што ёсць, але хай сабе ляжыць. І дачка мая пакуль ніякіх пакрываў не хоча, а ўсё мае посцілкі... Часам суседзі пасмейваліся: нашто табе гэтае тканне? То я крадком ткала. Цяпер, праўда, з ніткамі цяжка стала. І белыя ёсць, і на перакіданне ёсць, а на аснову чорныя трэба, дзесяты нумар, дык яны ж недзе падзяваліся. На адну посцілку шпуклек трыццаць трэба, а тут і адну не купіць...

Ніна Антонаўна выцягвае з шафы цэлы стос посцілак і раскідвае перад маімі вачыма сапраўдную вясёлку фарбаў. Сакавітыя, яркія перабіранкі (як кажа майстрыха, перабіранкі) з нескладаным геаметрычным малюнкам, які тым не менш на кожнай посцілцы розны... Чатырохнітовыя «маргухі», узор якіх і сапраўды мігаціць увааччу... Насычаныя, з буйным раслінным арнаментом на глыбока чорным фоне «закладанкі». Кампазіцыя тыповая для гэтага рэгіёна: узор рытмічна і раўнамерна запаўняе ўсё поле, бясконца паўтараючыся ў строгай заканамернасці. Вырабы з расліннымі матывамі нагадваюць кавалак квяцістага лугу.

— Закладанкі не проста ткаць. Уточную нітку на пальцы наматаеш, маточак зробіш і закладаеш яго туды, дзе ўзор будзе. На кожную кветку — свой маток. Парздавала ўсё... У нашым сарачоўскім музеі ўсё мае, у любанскім таксама. На падарункі гасцям куплялі, нават касманаўту Кавалёнку маю посцілку падарылі. Ручнікоў колькі было, то ўсё парздавала, адзін во застаўся. Сва-тоў такімі абвязвалі...

Звычайна тое ці іншае рамяство перадаецца ў спадчыну. Тут жа іншы выпадак. Рана страціўшы бацькоў, ткаць (як і жыць) Ніна Антонаўна вучылася па людзях. Прыроджаная цікаўнасць і дапытлівасць, любоў да творчасці і хараства яшчэ ў дзяцінстве адкрылі перад ёю ўсе сакрэты ткацкага майстэрства.

— Хваліцца не буду, але калі захачу — зраблю. Ніхто мне спецыяльна не тлумачыў, як ткаць, сама разбіралася. У нас жа тут многія ткалі, то яны ж не хаваліся. Хто захоча — навучыцца. Калісьці на вячоркі хадзілі, а там жа ніхто заўсёды ткаў, то хай сабе нават і не паказваў, як узор набіраецца, але ўсё роўна падгледзіш, разбіраешся. Так і вучылася. Адкуль усё бралася ў маладосці! На ўсё хапала і сіл, і часу. Ткалі, праўда, усё больш зімою. Да Калядаў аснуж, пасля іх два тыдні посту прайдзе, то аж да Вялікадня тчэш...

Перажывае майстрыха, што няма цяпер нітак на ткацтва. І хоць не надта часу хапае («зелле замучыла, палоць не паспяваеш»), але патроху ткала б. Добра яшчэ, што хоць белыя ніткі ёсць: на яе другі любімы занятак — вязанне.

Беласнежныя карункі віднеюцца па ўсёй хаце, выразна выдзяляюцца на фоне яркага ткацтва. Круглыя сурвэткі рознага малюнка нібыта выпадкова, але яўна прадумана кінуты то на палічку, то на камоду. З-пад посцілак на ложках і канапах вызіраюць роўныя зубчыкі падузорнікаў. Столік ахінуты павуцінкай абруса. Гладкае поле падушак перабіваецца ажурнымі прошвамі. Праўда, далёка не ўсё тут раўназначнае. Васеміканцовыя разеткі, вядомыя і ў ткацтве, — яўна мясцовыя, традыцыйна даўнія. А вось розныя адмысловыя матывы, мудрагеліста закручаныя ў розных напрамках, майстрыха відавочна запазычыла ці то з нейкіх недзе бачаных вырабаў, ці то з розных выданняў па рукадзеллю, якіх сёння хапае. Што ж, запазычанне — з'ява натуральная, у псіхалогіі майстрых паняцце «чужое — лепшае» праяўляецца досыць часта. Вось толькі каб запазычанае не пераважала над традыцыйным...

— Вязаць — не ткаць. Тут толькі ніткі ды кручок. Карову пасеш — вяжаш. Нейкая часіна вольная — зноў вяжаш. Бываюць дажджы, што нікуды не вылезеш, — зноў за кручок. Абрідзее ж, калі нічога не робіш...

Яўген САХУТА.
Фота аўтара.

ЯГО ЦЯЖКІ КРЫЖ

КАМАНДЗІРОўКА
ПА ПІСЬМУ

— Вунь пачынаюцца землі калгаса «Абарона», — сказаў намеснік старшыні Добрушкага райвыканкома Аляксандр Андрэвіч Парукаў.

Па полі, пакідаючы за сабою шлейфы пылу, рухаліся трактары. А праз колькі хвілін мы апынуліся ў вёсцы Карма, цэнтры калгаса. Здаецца, ніколі не бачыла я такіх ненатуральна вялізных бела-ружовых кветак на яблыневых дрэвах, такіх аксамітных, сакавітых усходаў на прысядзібных участках. А можа, мне гэта толькі падалося, бо ведала, што едзем па зямлі, пазначанай чарнобыльскай трагедыяй.

Вёска Карма, адна з самых вялікіх у раёне, — вельмі прыгожая, чысценькая. На яе ўскраіне мноства акуратных домікаў для перасяленцаў з чарнобыльскай зоны.

— Людзі сям-так прыжыліся, — гаворыць Аляксандр Андрэвіч. — Але хто ведае, ці не трэба будзе ім зноў зрывацца з месца: у нас тут таксама зона...

Але нічога «зону» не нагадвала. Спяшаліся школьнікі. Толькі-толькі скончылася служба ў вялікай царкве, і прыбраныя бабулькі павольна крочылі па вуліцы. Вяскоўцаў маладога і сярэдняга ўзросту бачна не было: усе ў полі, пасяўная.

У пільме ў рэдакцыю Сямёна Данілавіча апавядаў аб вялікім горы, што звалілася на яго, старога, нямоглага чалавека.

І пакуль дабіралася я да дома Прымічава, міжволі ўспамінала радкі з ягонага пісьма, якія зараз, калі апынулася на зямлі, пазначанай радыяцыяй, падаліся больш трагічнымі.

Год назад у Сямёна Данілавіча памерла жонка. Дзве старэйшыя дачкі жылі асобна, мелі свае сем'і. А вось малодшая, Тамара, вельмі хворы і няшчасны чалавек, адна гадала чацвярых дзяцей, і старыя, як маглі, дапамагалі ёй. Жонка і памерла ў бальніцы, калі даглядала маленькага ўнука Арцёма, які лячыўся там. У той жа год памерла і дачка, і чацвёра дзяцей засталіся сіротамі. Шаснаццацігадовы Віталь, дзесяцігадовая Ліля, чатырохгадовы Алёша і двухгадовы Арцём. Праўда, па патрабаванню ўрачоў яшчэ пры дачцэ Арцёме аформілі ў Дом дзіцяці.

Тамара працавала ў калгасе эканамістам і жыла з дзецьмі непадалёк ад бацькоў. Калі яна

памерла, Сямён Данілавіч аформіў на дзяцей апякунства, стаў для іх і маці, і бацькам, хаця і сам ён, інвалід другой групы, меў патрэбу ў дапамозе. «Але ж дзеці — мае, родныя, хіба мог я аддаць іх у дзіцячы дом!» — гаворыць стары. Да яго нага няшчасця вяскоўцы аднеслі са спачуваннем: на агульным калгасным сходзе вырашылі на кожнае дзіця штомесяц даплачваць па 25 рублёў да дзяржаўнай пенсіі і абавязкова адрамантаваць і пашырыць дом Сямёна Данілавіча, бо траіх дзяцей ён забраў жыць да сябе. Ягонае хата патрабавала рамонту, да таго ж адзіны невялікі пакой, перагароджаны печкай, аказаўся вельмі цесным для большай сям'і.

— Вось так і жывём, — махнуў рукой стары.

Адчувалася адсутнасць у хаце жаночай рукі. Прашмыгнула ў пакой і гэтак жа хуценька выскачыла на вуліцу рыжавалася сімпатычная дзяўчынка — ўнучка Ліля.

— Мне б хоць яшчэ колькі гадоў пажыць, паставіць малых на ногі, а там... — І ён махнуў рукой.

Клопатаў на яго, сапраўды, звалілася шмат. Трэба і гаспадарку дагледзець, і дзецям есці прыгатаваць, і неабходнае купіць.

Сямён Данілавіч з удзячнасцю расказвае аб работніках бухгалтэрыі калгаса, дзе працавала Тамара. Дзякуй, не забываюць ягоную сям'ю. Аб настаўніках школы, дзе вучацца Ліля і Віталь. Штодзень прыходзіць і Кацярына Данілаўна, сястра, дапамагае па гаспадарцы, кожны тыдзень прыязджае старэйшая дачка Люба, якая настаўнічае ў Добрушы, прыбірае, мые бялізну. З харчаваннем таксама нядрэнна. Іхняя вёска знаходзіцца ў зоне радыяцыйнага забруджвання, таму ўсе дзеці харчуюцца ў школе бясплатна, Алёшка ў садзіку — таксама. А калі патрэбны прадукты — у магазіне ёсць усё. Як гаворыцца, не было б шчасця, ды няшчасце памагло. І ўсё ж дзеці... За імі догляд патрэбен, хочацца, каб яны, як і іншыя, жылі ў чалавечых умовах...

Не, ён не скардзіцца, што-дзённыя клопаты дапамагаюць сцішыць боль, забыцца аб горы. Яно, зразумела, у кожнага сваё, але толькі калі хто пакрыўдзіць,

няхай выпадкова, не спецыяльна, адразу сціскаецца сэрца і здаецца: больш жыць немагчыма.

— Плакслівым стаў, сентыментальным, — апраўдваецца Сямён Данілавіч. — Ды што там казаць, восьмы дзесятак размяняў. Цяжка хадзіць, але трэба, трэба...

Пяць разоў звяртаўся ён да старшыні калгаса з просьбай, каб адрамантавалі дом, зрабілі невялікую прыбудову, нагадваў, што на калгасным сходзе вырашалі ім дапамагчы. Але ў старшыні свае клопаты, свае адгаворкі — то людзей няма, то будаўнічых матэрыялаў. У апошні раз наогул сказаў: навошта ходзіш, просіш, ты ж не быў членам калгаса.

Вось так. Быццам і не была Тамара калгасніцай, быццам некалькі дзесяткаў гадоў не вучыў Сямён Данілавіч у школе калгасных дзетак. Яно, можа, і прыбудова не спатрэбіцца, можа, хутка і іх панясе па белым свеце, бо пагаворваюць, што ў перспектыве іхнюю цудоўную, прыгожую вёску Карму будуць адсяляць. Але пакуль чалавек жыве, ён спадзяецца на лепшае...

А тут яшчэ з дзяржаўнай пенсіяй на дзяцей выйшла няўвязка. Чатыры месяцы мінула, як прызначылі яе, а ніводнага разу пенсіі не атрымаў. Прымічаў ездзіў у Добруш, пытаўся ў райсабесе. Там адказалі: вашы паперы, дзядуля, мы даўно пераслалі ў аблсабес, туды звяртайцеся. З вялікімі цяжкасцямі дабраўся да Гомеля, зайшоў у аблсабес, а там — чакайце, хутка атрымаеце свае грошы! Дзяцей жа трэба абуваць-апранаць, прадукты купляць, а ўсё каштуе вельмі дорага. Урачы сказалі, што ў Алёшы і Лілечкі павялічаны шчытападобныя залозы, летам дзеці паедуць лячыцца і адпачываць. Трэба сабраць іх, каб былі не горш за іншых... Толькі хіба аб гэтым раскажаш чыноўнікам ва ўстановах, якія ўвесь час адмахваюцца: пацярпі, дзядуля, не ўсё так хутка робіцца. А колькі цярэць! Ды і навошта!

Сапраўды, навошта! Ніяк не магу зразумець, чаму людзі, якім дзяржава даручыла служыць іншым людзям, робяць усё магчымае, каб забытаць, ускладніць нават самую дробязную справу, прымусіць нас хвалявацца, прыніжана хадзіць па

кабінетах і прасіць тое, на што маем законнае права. З гэтым сутыкнуўся Сямён Данілавіч, але хіба толькі яму даводзіцца блукаць па Інстанцыях, прасіць, прыніжацца і, як праяўленне найвялікшай міласці, чуць у адказ: чакайце. Здаецца, прыніжэнне чалавека стала стылем нашага жыцця, а большасць устаноў — установамі бюракратаў, чыноўнікаў, дзе з першага заходу нельга вырашыць ніводнага пытанне.

Што мне сказаць у суцэшэнне Сямёну Данілавічу. Што хадзіць і прасіць даводзіцца не толькі яму і што ягоныя блуканні па канцылярыях — справа настолькі тыповая, якая, бадай, і здзівіць нікога не можа. Толькі Сямёну Данілавічу ад гэтага не лягчэй. Можа, сцешыць яго тым, што старшыня калгаса «Абарона» Уладзімір Васільевіч Жытнікаў, стомлены малады чалавек, пакляўся зрабіць дазімы рамонт ягонага дома, што, пазваніўшы з рэдакцыі ў Гомельскі аблсабес, пачула: «Пенсію Прымічавым мы ўжо высылаем».

Што ж, не трэба больш, Сямён Данілавіч, хадзіць да старшыні калгаса, не трэба ездзіць да работнікаў аблсабеса! Паверым ім на слова! Паверым, бо яны не толькі кіраўнікі, не толькі служачыя пэўнай установы, а перш за ўсё людзі, у якіх абавязкова павінна быць сэрца і спачуванне да чужой вялікай бяды.

...Ад'язджала я з Кармы з надзеяй, што ўсё ў сям'і Прымічавых будзе добра, бо людзей, якія ёй дапамагаюць шчыра, па-чалавечы, вельмі шмат. Гэта і сваякі, і вяскоўцы, і работнікі сельскага Савета, і прадстаўнікі розных дабрачынных арганізацый. Ubачыла я, што і Сямён Данілавіч годна нясе свой цяжкі крыж. Падрастае Віталь, разважлівы хлопчык, які, паводле слоў дзядулі, і цяпер сапраўдны галава сям'і. Праз два гады споўніцца старэйшаму ўнуку васьмнаццаць, ён перааформіць апякунства на сябе і абавязкова — Віталь так і сказаў дзеду — забярэ з дзіцячага дома браціка Арцёмку. Толькі б пратрымацца, выстаць, нягледзячы ні на што...

С. КУЛІНКОВІЧ.
Добрушскі раён.

СЛОВАРЬ НОМЕРА

АКАПАЛ — по обе стороны.
АЕРЫНУЦЦА — обрушиться.
АБЫ-ЯК — как попало.
АДГУКНУЦЦА — отозваться.
АДПАВЯДАЦЬ — соответствовать.
АКСАМІТ — бархат.
БАВОУНА — хлопок.
БЛУКАЦЬ — бродить, блуждать.
ВАБІЦЬ — манить, привлекать.
ВАДКІ — жидкий.
ВОКЛАДКА — обложка.
ВЫПРАБАВАННЕ — испытание.
ВЫРАБ — изделие.
ГОДНА — достойный.
ДАВЕДКА — справка.
ДЗІВАК — чудак.
ДРАПЕЖНИК — хищник.
ЗАПАЗЫЧЫЦЬ — позаимствовать.
ЗВЯРТАЦЦА — обращаться.
ЗНЯНАЦКУ — внезапно, вдруг.
ЗЯЗЮЛЯ — кукушка.
ІСТОТНЫ — существенный.
КАЛМАТЫ — мохнатый.
КВЕЦЕНЬ — цвет, цветение.
КЕМЛІВЫ — смыслёный.
КЕПСКА — плохо, скверно.
КРЫЖ — крест.
КРЫУДАВАЦЬ — обижаться.
ЛАСУНАК — лакомство.
МАРНЫ — тщетный, напрасный.
МРОЇЦА — грезиться.
МУРЗАТЫ — грязный.
НАКШТАЛТ — наподобие, вроде.
НАРАДА — совещание, совет.
НЕСПАДЗЯВАНА — внезапно, неожиданно.
НЕЧАКАНА — неожиданно.
НЯУЦЯМНЫ — непонятный, невразумительный.
ПАКРЫУДЗІЦЬ — обидеть.
ПАКУТЫ — страдания, муки.
ПАЛЭТАК — посевной клин.
ПАРАДА — совет.
ПАРКАЛЬ — ситец.
ПАСМА — клочок, прядь.
ПЕРАКАНАЦЦА — убедиться.
ПІЛЬНЫ — пристальный, зоркий.
ПРАГА — жажда.
ПРАМОВА — речь.
ПРАПАНОВА — предложение.
ПРЫХІЛЬНАСЦЬ — привязанность, расположение.
РАЗВАЖЛИВЫ — рассудительный.
РАТАВАЦЬ — спасать.
САПСАВАЦЬ — испортить.
СІЛКАВАЦЬ — питать.
СКАРДЗІЦЦА — жаловаться, сетовать.
СПАГАДА — сочувствие.
СПАДЗЯВАННЕ — надежда.
СПАДНІЦА — юбка.
СПАЛУЧЭННЕ — сочетание.
СПАТКАННЕ — встреча.
СЦІСЛЫ — краткий, сжатый.
СЫРАДОЯ — парное молоко.
ТУРБОТЫ — хлопоты, заботы.
УВАГА — внимание.
УДЗЯЧНАСЦЬ — благодарность.
УТРЫМАННЕ — содержание.
УЧЫНАК — поступок.
ХАРЧАВАЦЦА — питаться.
ХВАЛЯ — волна.
ЦІКАВАЦЬ — следить, высматривать.
ЦУДАДЗЯВАННЕ — чудодейственный.
ЦЭТЛІК — этикетка, квитанция.
ШКАРПЭТКІ — носки.
ШТУЧНЫ — искусственный.

А ЯШЧЭ ПАРАСОНІК...

3 цикла «Курортныя парады»

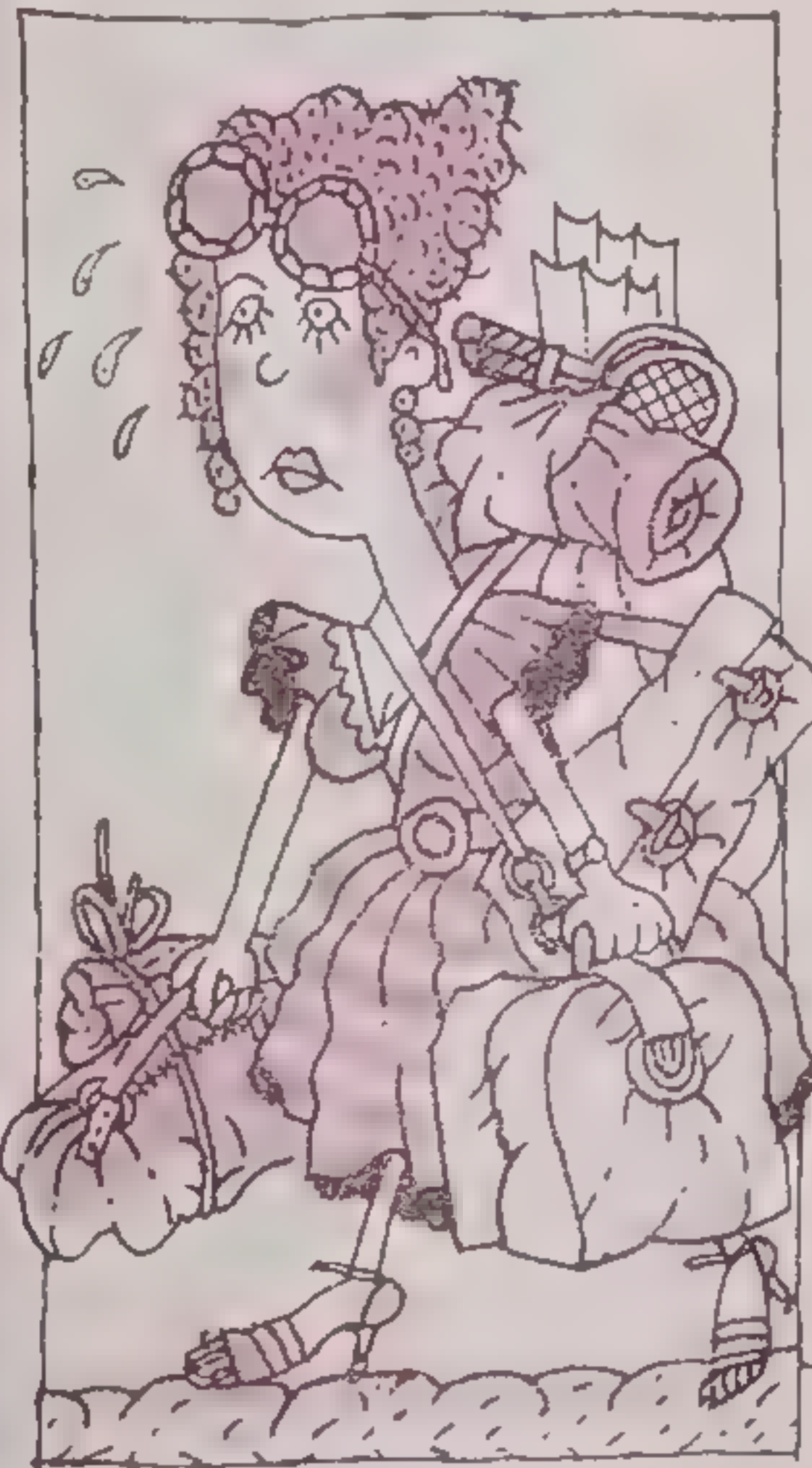
У жанчын, якія збіраюцца на курорт, зусім іншая псіхалогія, чым у мужчын. Бадай, нават супрацьлеглая. Калі, напрыклад, мужчына стараецца ўзяць з сабою як мага меней рэчаў, то жанчына спрабуе свой хатні гардэроб запіхнуць у здаравенны чамадан...

Пры гэтым муж не павінен стаяць над галавою і бубніць:

— Ты ж едзеш на курорт, а не на выстаўку мод...

Супакойце яго сваёй жаночай ласкаю і чароўнымі словамі:

— А што я такога бяру? Дзве сукенкі, адны шорты, двое штаноў, тры камізэлькі і тры



блузкі, адзін касцюм вячэрні, адзін з тых, што пашыла... Можна, удалася ў тэатр схадзіць. Тры купальнікі. Адны замшавыя чаравікі, дзве пары летніх туфляў. Старыя басаножкі... І яшчэ вось гэтыя, на коркавых абцасіках. Хіба ж гэта шмат?

— У параўнанні з універсальнай базай — можна мірыцца, — адказвае вам муж.

Не збівайцеся на дыскусію. Тым самым тонам працягвайце.

— Тут усё самае неабходнае: без гэтага джэмпера я проста не магу. Ну, яшчэ плашч... Гумавыя боцікі. Гэта ж ты, здаецца, іх прывёз!.. Можна пайсці дождж... Вазьму і світэр. Па радыё перадавалі, у другой дэкадзе пачнецца пахаладанне. І разлятайку. Ну, і мабыць гэты лёгенькі касцюмчык... На спякоту. Для чаго ж я яго шыла?

— Мта-ак!.. — кажа муж. Не паўтарайце за ім гэтай фразы,

не дапытвайцеся, што яму з узятых рэчаў не падабаецца. У крайнім выпадку скажыце:

— А ты летась бачыў, колькі Людміла Іванаўна набрала? Вязаную кофту, бельгійскі світэр... О, дарэчы, дзе я свой світэр паклала? Ледзьве не забыла... І вунь тую блузачку... І туфлі падай, калі ласка, сюды.

— О божа!.. Калі вы ўжо канчаткова не вытрымліваеце яго рэплік, запытайцеся ў яго:

— Што «о божа»? Ты хочаш, каб я з табою не ехала? Ты гэтага хочаш?

Калі ваш муж пераканае, што ён гэтага не хоча, то пацікаўцеся ў яго яшчэ:

— А ў чым я ў вагоне буду хадзіць? Дастань з шафы мае індыйскія тапкі і тыя два халаты: махровы і паркалёвы. Байкавы не бяры, а зрэшты — давай сюды...

— А паляўнічы касцюм?! — кідае не без іроніі муж. Не звяртайце ўвагі, пахваліце:

— Ну, ты ў мяне проста гений. Ты хацеў сказаць пра спартыўны, а не паляўнічы касцюм. Спартыўны абавязкова. Пагуляем у тэніс, бадмінтон, пінг-понг. Добра, што нагадаў, а то прыедзеш на курорт, глянеш — і таго няма, і гэтага няма.

— А ты бяры, што найбольш патрэбна...

Мужчыны бываюць, мякка кажучы, калючыя. Не рабіцеся падобнымі да іх. Спакойна запэўніце мужа:

— А я так і бяру: гэты махровы касцюмчык для пляжа патрэбны? Купальнік, што ты мне прывёз з Ялты, я павінна ўзяць? Цяпер гумавую шапачку?! Два капелюшы...

— Для чаго два?

— Адзін ад сонца, а яшчэ адзін — на кожны дзень. А яшчэ парасонік...

Адным словам, вы амаль запкаваліся. Усё ў тры чамаданы, зразумела, не ўлезла. У такім выпадку бярыце сакваж, партфель, рюкзак, дзве невялічкія сетачкі (адну для ежы, яшчэ адну — для спортінвентару: валебольны мяч, ракеткі, ласты); жаночую сумачку і цэлафанавую торбачку для парфумы.

— Універмаг у паходзе, — кідае рэпліку муж і паспешна выносіць усё гэта ў таксі.

У выпадку, калі ўсё ў аўтамашыну не змяшчаецца альбо калі муж не ў стане данесці, папрасіце сваячку ці суседку, хай рэштку неабходных для курорта рэчаў — надзіманы матрац, парасон, транзістар — вышлюць поштаю...

Пераклад з украінскай Ул. ВАСІЛЕВІЧА.

Мал. Ю. РЫЖЫКАВА.



РАБОТНИЦА І СЯПЯНКА

№ 7
1991

ШТОМЕСЯЧНЫ ГРАМАДСКА-ПАЛІТЫЧНЫ
І ЛІТАРАТУРНА-МАСТАЦКІ ЧАСОПІС

Выдаецца з лістапада 1924 г.

Галоўны рэдактар
М. І. КАРПЕНКА

Рэдакцыйная калегія:

А. С. ВАСІЛЕВІЧ,
М. Г. ЗАХАРЭВІЧ,
А. І. ЗАХАРЭНКА
(намеснік галоўнага рэдактара),
В. М. КАРАЛЕВА,
Р. У. КУДРЭВІЧ,
Л. А. НАВУМАВА,
В. М. ПАТАПЧЫК,
Л. У. ХАТЫЛЕВА,
Н. В. ЧАРНЫШ.

Мастацкі рэдактар
І. М. ПРАТАСЕНЯ.
Тэхнічны рэдактар
М. І. МАЛЕЦ.
Карэктар
М. У. ВАСІЛЕўСКАЯ.

«Работница и крестьянка» —
ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал на белорусском языке.
Основатель — ЦК КП Белоруссии.

Адрас рэдакцыі: 220041, Мінск,
Ленінскі праспект, 77.
Тэлефон для даведак — 32-38-14.

Здадзена ў набор 01.06.91.
Падпісана да друку 28.06.91.
Фармат 60×90¹/₈.
Папера кніжна-часопісная.
Часопісная сечаная гарнітура.
Афсетны друк.
Ум.-друк. арк. 5.
Ум. фарбаадб. 9,18.
Ул.-выд. арк. 7.
Тыраж 486 487 экз.
Зак. 305.
Дадатак «Алеся» і выкрайка.
Цана 50 капеек.

Ордэна Працоўнага Чырвонага
Сцяга друкарня выдавецтва
ЦК КП Беларусі. 220041. Мінск,
Ленінскі праспект, 79.

НА ПЕРШАЙ СТАРОНЦЫ ВО-
КЛАДКІ: плямістыя алені — нава-
сельцы Беларусі (да артыкула «На-
ват алені свае»).

Фота А. ЛАБАДЫ.



Цана 50 к.

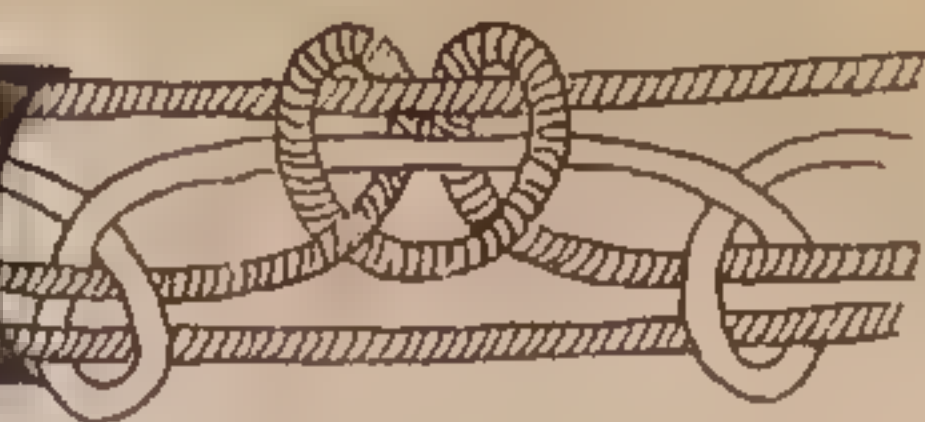
Індэкс 74995



зас
ернаг
ю с
а пле
уговк
ском
е част
з од
цепо
ним
е 9-
ате
м пл
лайт
ов. Г
дкпг

КОМПЛЕКТ «ОЧАРОВАНИЕ»

МАКРАМЕ

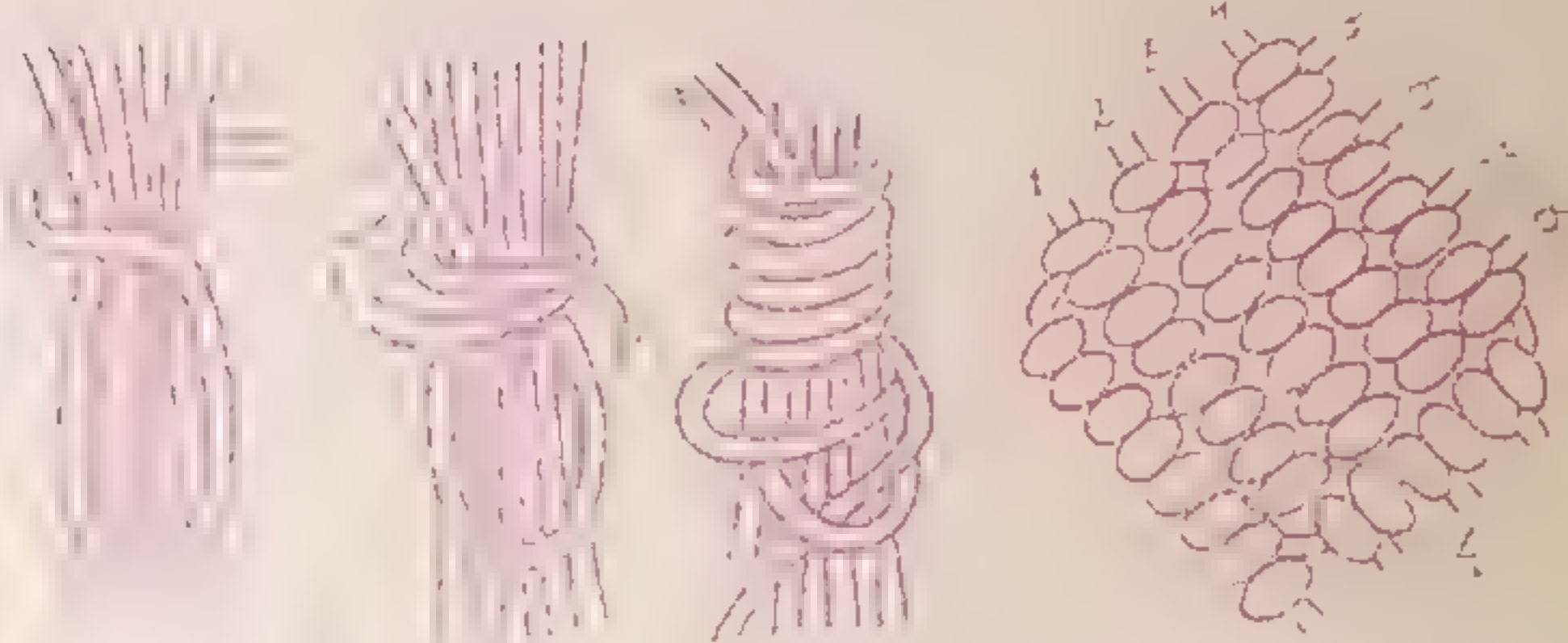


СЕРЬИ

Отрежьте две нити по 1,5 м и две нити по 0,7 м. Укрепите нити на подушке в следующем порядке: 1,5; 0,7; 0,7; 1,5, совместив их середины. Начинайте плести крученым шнуром (рис. 1) от середины вниз 10—12 см. Затем переверните работу и плетите от середины в другую сторону еще 10—12 см. Опустите оба конца вниз и завяжите из крученого шнура узел «жозефина» (рис. 2). Свободные нити оплетите «ловушкой» (рис. 3). Разделите восемь нитей на две части. Сплетите «пуговку» (рис. 4). Нити 1—4 будут основой. Нити 5—8 — рабочими. Проплетите четыре ряда бридами.

- 1-й ряд. Возьмите нить 4 за основу, нити 5—8 — рабочие.
- 2-й ряд. Основа — нить № 3.
- 3-й ряд. Основа — нить № 2.
- 4-й ряд. Основа — нить № 1.

Нити 5—8 постоянно будут рабочими во всех четырех рядах. Возьмите за основу крайнюю правую нить и проплетите бриду влево на трех нитях. На крайней левой нити плетите вправо бриду на четырех нитях (см. рис. 4). Все бриды плетите плотно. Оставшиеся нити обрежьте и подклейте или подшейте к изнанке. Пришейте сплетенную



сережку к покупной. (можете использовать застежку от клипса). Вторая сережка делается так же.

КОЛЬЕ

Для колье возьмите тот же материал. Нарежьте две нити по 3 м и две нити по описанию сережки.

Оставшиеся нити не обрезайте, а плетите на них цепочку следующим образом. После «пугови» на четырех нитях справа и слева завяжите по плоскому узлу (рис. 5). Правый плоский узел разделите на две части. На двух крайних справа нитях сплетите цепочку из одиннадцати простых узлов (рис. 6), на двух левых — цепочку из семи узлов. Соедините все четыре нити одним плоским узлом. Одно «звено» готово. Так плетите 9—10 «звеньев». Перейдите на крученый шнур, плетите 3—4 см, после чего завяжите «ягодку» (рис. 7).

Таким же образом плетите левую сторону. После крученого шнура сделайте петельку: сплетите две цепочки из 5—6 простых узлов. Соедините их плоским узлом. В конце обрежьте и подклейте.

Н. ПОЗНЯК.

СТРИЖКА ПЛЮС ФАНТАЗИЯ



НИКАН ДЫРЖАНТОВ

— Нынче в моде фантазия, — считают специалисты западногерманской фирмы «Велла», которая специализируется на производстве различных средств по уходу за волосами и кожей, разрабатывает модные направления причесок.

Наши женщины немного знакомы с продукцией фирмы. Это кремообразная краска для волос «Колестон», отеночный бальзам «Эффектон», которые изготавливаются московской косметической фабрикой «Свобода» по рецептурам «Веллы». В нынешнем году начнется выпуск средства для химической завивки волос «Примавель».

Яркое, веселое, информационно насыщенное шоу впервые было показано представителями фирмы в трех городах нашей страны: Москве, Ленинграде, Минске. А сбор от представлений перечислен в Советский фонд мира.

Перед многочисленными зрителями опытные мастера выполняли современные прически, обязательно разъясняя, почему именно эту они предлагают своему клиенту, подробно объясняли технологию стрижки.

— Хорошая стрижка поможет найти свою индивидуальность. Значит, и настроение всегда будет праздничным, — считает художественный руководитель шоу, руководитель учебного центра по подготовке парикмахеров Манфред Хоманн. — Что касается первоначально настороженного отношения к некоторым новым веяниям моды, так ведь мода — это то, от чего сегодня мы отказываемся, а завтра принимаем!

Действительно, минчанки увидели много непривычного, слишком экстравагантного. Но, видя замороженные взгляды зрителей, я поняла, что предложения мастеров их заинтересовали. А предлагают они вот что.

Сегодня волосам прежде всего нужны свобода, воздух и... хорошая стрижка. Которой, в зависимости от ситуации, можно придавать различные вариации.

Короткая стрижка «под ежика» задумана для тех, кто не желает придерживаться определенного типа и любит эксперименты в моде. На макушке волосы подстрижены сильно под лесенку, околоушные и затылочные волосы стригутся в более строгим стиле.

Тому, кто любит носить длинные волосы, необходимо сделать химическую завивку, при которой волосы ложатся щедрыми локонами. При помощи различных вариаций закалывания прическу можно менять по моде, ситуации, настроению.

В качестве классической элегантной стрижки предлагается прическа под пажа. Длина волос укорачивается до подбородка, верхние волосы — слегка лесенкой. Особую привлекательность прическа приобретает при химической завивке и подкрашивании.

— Каждая новая стрижка, — говорит Манфред Хоманн, — это обязательно изменение цвета волос. Хотя в перспективе окраска не будет слишком заметной. Люди должны привыкнуть к своему цвету волос.

И последнее. Сейчас все более модными становятся в качестве нарядного дополнения шиньоны.

Если вы уже выбрали прическу, то необходимо подумать и о косметике. Ведь она играет очень важную роль в вашем внешнем облике. Мы попросили участницу представления косметолога французской фирмы «Рене Гарро» Доминик Уо дать несколько практических советов.

— Этим летом в моде светлые, неинтенсивные краски. Макияж должен быть мягким, неназойливым. Предпочтительнее пользоваться всеми оттенками розового цвета. Вечерний макияж в тех же тонах, но более яркий. Главное, чтобы женщина чувствовала себя легко и свободно.

Перед макияжем наносится крем-пудра. Делать это нужно очень осторожно. Ориентироваться на вертикальную линию лоб — подбородок и от нее равномерно нанести по сторонам, до волос, не забывая веки, уши и шею. Потом припудриться рассыпчатой пудрой — это полезнее для кожи.

Самое главное в макияже — глаза. Грубейшая ошибка многих женщин в том, что они считают: если у них глаза голубые, значит и тени должны быть голубые. Но подчеркнет голубизну глаз только контраст!

Внешний уголок глаза обводится темным карандашом — это сделает его выразительнее. Наиболее выгодно оттеняет глаза черная тушь. Цветная тре-



бует более тщательного подбора тонов косметических средств и безупречного вкуса.

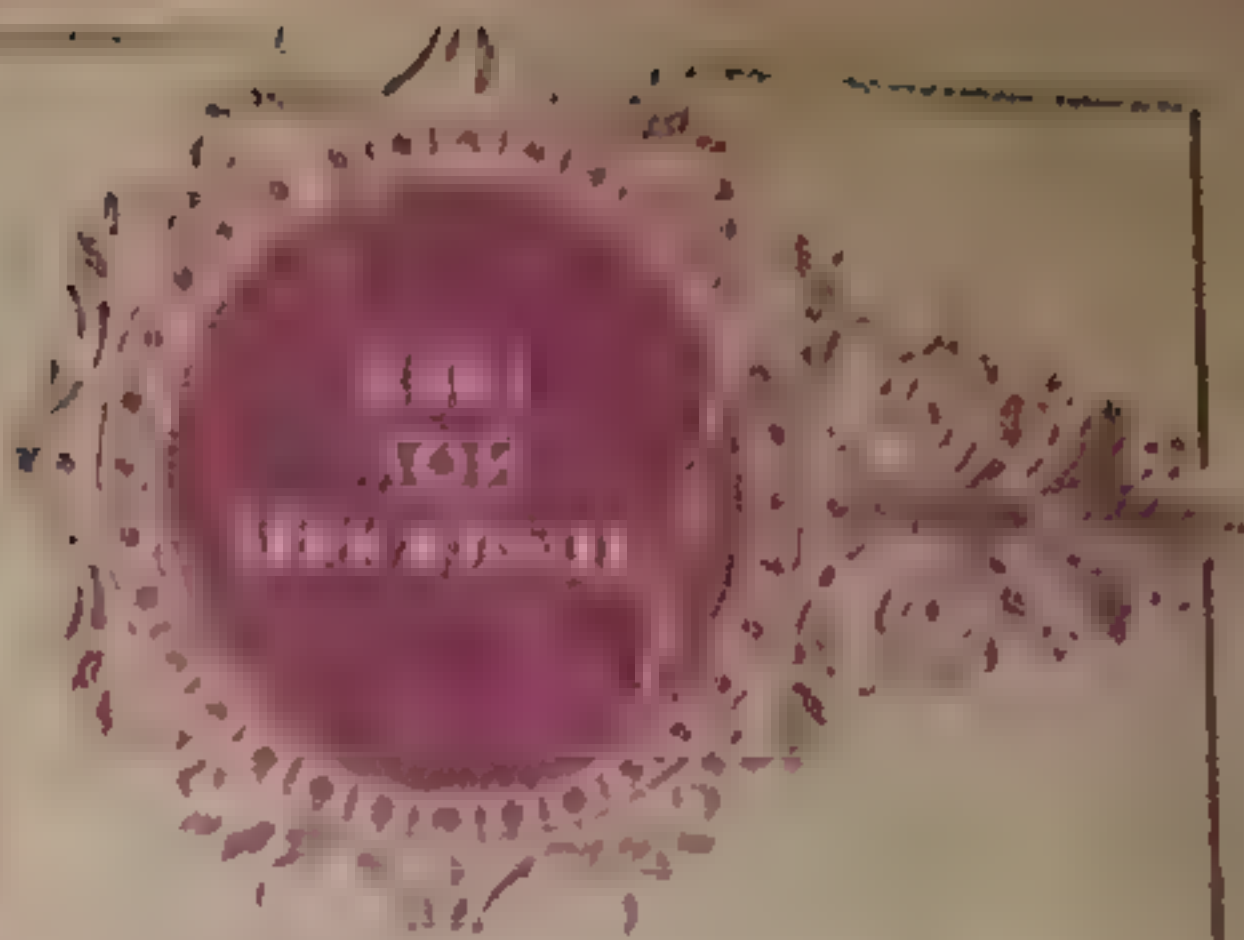
Завершит макияж нанесение румян на щеки и под бровями. Цвет губной помады подбирают в соответствии с гаммой костюма.

То, насколько привлекательной вы будете выглядеть, зависит от вашей фантазии. Ведь не случайно девизом устроителей праздничного шоу стала «Фантазия-88».

О. ПАВЛОВА.

ДИЕТЫ

КРАСОТЫ



Тот, кто заботится о своей внешности и хочет быть молодой и красивой, должен помнить древнее изречение: «Мы — то, что мы едим».

Современная наука неопровержимо доказала, что для идеального функционирования организма ему необходимо ежедневно около 40 различных пищевых компонентов. Большинство из нас по разным причинам не может придерживаться такой диеты каждый день. И все-таки многие женщины мечтают найти магический набор продуктов, потребление которых позволит иметь отличную гладкую кожу, блестящие пышные волосы, неиссякаемую энергию и вечную молодость.

Надеемся, что диеты красоты, которые мы предлагаем, помогут вам в этом.

ЗАВТРАК. Состоит из легкого фруктового салата и тонизирующего напитка. Чтобы приготовить салат, потребуются геркулес или манная крупа, мед, орехи и, в зависимости от сезона, фрукты или ягоды. Вот несколько рецептов.

1. Размочить 2 столовые ложки геркулеса в 4 столовых ложках холодной кипяченой воды. Через 5—10 минут добавить столовую ложку меда, пюре из 200 г свежих ягод (клубники, земляники, малины, смородины, крыжовника, вишен, сливы) и 2 столовые ложки измельченных орехов.

2. Две столовые ложки геркулеса (приготовить, как описано выше) соединить с двумя натертыми на крупную терку яблоками, столовой ложкой меда, столовой ложкой концентрированного молока или сливок.

3. Размочить 2 столовые ложки манной крупы в 4 столовых ложках холодной кипяченой воды. Через 5—10 минут добавить 2 натертых яблока, 2 столовые ложки натертой моркови, 2 столовые ложки тертых орехов и столовую ложку меда.

4. 2 столовые ложки манной крупы (приготовить как в предыдущем рецепте) соединить с двумя натертыми на крупную терку яблоками, добавить 2 столовые ложки свежего сока клубники или смородины (можно заменить соком лимона, апельсина или грейпфрута), 2 столовые ложки толченых орехов, 2 столовые ложки сгущенного молока.

ТОНИЗИРУЮЩИЙ НАПИТОК готовят из черного чая и сбора лекарственных растений, взятых в равном соотношении. Заваривают и пьют как чай.

1. Равные части плодов шиповника и рябины.
2. 1 часть ягод рябины, 3 части листьев крапивы.
3. 1 часть листьев черной смородины, 1 часть плодов шиповника, 3 части листьев крапивы, 3 части семян моркови.
4. Равные части листьев ежевики, кипрея, земляники, малины, черной смородины, чебреца, зверобоя, цветков липы.

При составлении сбора сухое растительное сырье (ягоды, плоды, цветки и листья, взятые в указанных пропорциях, сначала нужно измельчить на кофейной мельнице) поместить в стеклянную банку, тщательно перемешать, банку закрыть фольгой, а затем крышкой. Хранят сборы в сухом темном месте. Для приготовления напитка берут чайную ложку сбора и чайную ложку чая на стакан кипятка.

Придерживаясь только такого завтрака, вы уже через месяц сможете оценить его омолаживающее действие. Все дело в том, что он содержит повышенное количество витаминов, которых вам скорее всего не хватает.

Витамины! Этот термин стал привычным, но на вопрос, для чего все-таки витамины нам нужны, не каждый может ответить. Один из самых необходимых для красоты кожи витаминов — витамин А. В 40 лет он буквально спасает лицо от старения. Впрочем, и в юном возрасте этот вита-

мин необходим для роста волос, ногтей. Без него невозможна нормальная деятельность сальных и потовых желез. Он помогает успешно бороться с угревой сылью, сухостью кожи, образованием морщин.

Чем больше энергии предстоит затратить в течение трудового дня, тем больше понадобится организму витаминного комплекса В. Они необходимы не только для нормального самочувствия, но и для того, чтобы хорошо росли волосы и ногти, нормально работали кожные железы, не появлялись на коже пигментные пятна и волосы не седели раньше времени.

Часто, разглядывая себя в зеркало, мы огорчаемся при виде новых морщинок. Их появление — результат старения основного белка кожи — коллагена. И происходит это тогда, когда в организме не хватает витамина С. Специалисты считают, что завтрак, включающий фруктовый салат и чай с добавлением трав, обеспечивает организм совершенно необходимыми витаминами красоты.

ОБЕД. Он может быть традиционным. Но за 15—20 минут перед едой нужно выпить стакан столовой минеральной воды. Ведь это в прямом смысле живая вода. А начинать обед следует с зеленого салата, заправленного растительным маслом или майонезом. Можно придумать свой собственный вариант или воспользоваться нашими рецептами.

1. Очистить сырую свеклу, натереть на мелкую терку, добавить толченый чеснок и заправить майонезом.

2. Молодые листья крапивы положить в дуршлаг, обдать кипятком, промыть холодной водой, мелко накрошить, добавить соль, сметану, свежий огурец.

3. Молодые листья одуванчика и крапивы покрошить (обработать их нужно, как описано выше), добавить ложку клюквенного (или кислого яблочного) сока, ложку рассола кислой капусты, заправить подсолнечным маслом.

Вы вернулись домой после трудового дня — самое время для тонизирующего коктейля. Чтобы его приготовить, понадобятся молоко, сырой желток, мед, фруктовый сок.

1. 1 сырой желток, 2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка лимонного сока, 6 столовых ложек фруктового сока (любой в зависимости от сезона), 2 столовые ложки морковного сока и 2 стакана кипяченой воды.

2. 1 сырой желток, полстакана морковного сока, столовая ложка меда, стакан сырого холодного молока.

3. 3 побега свежей мяты измельчить и растереть с 2 столовыми ложками меда, добавить полстакана березового сока и полстакана лимонного.

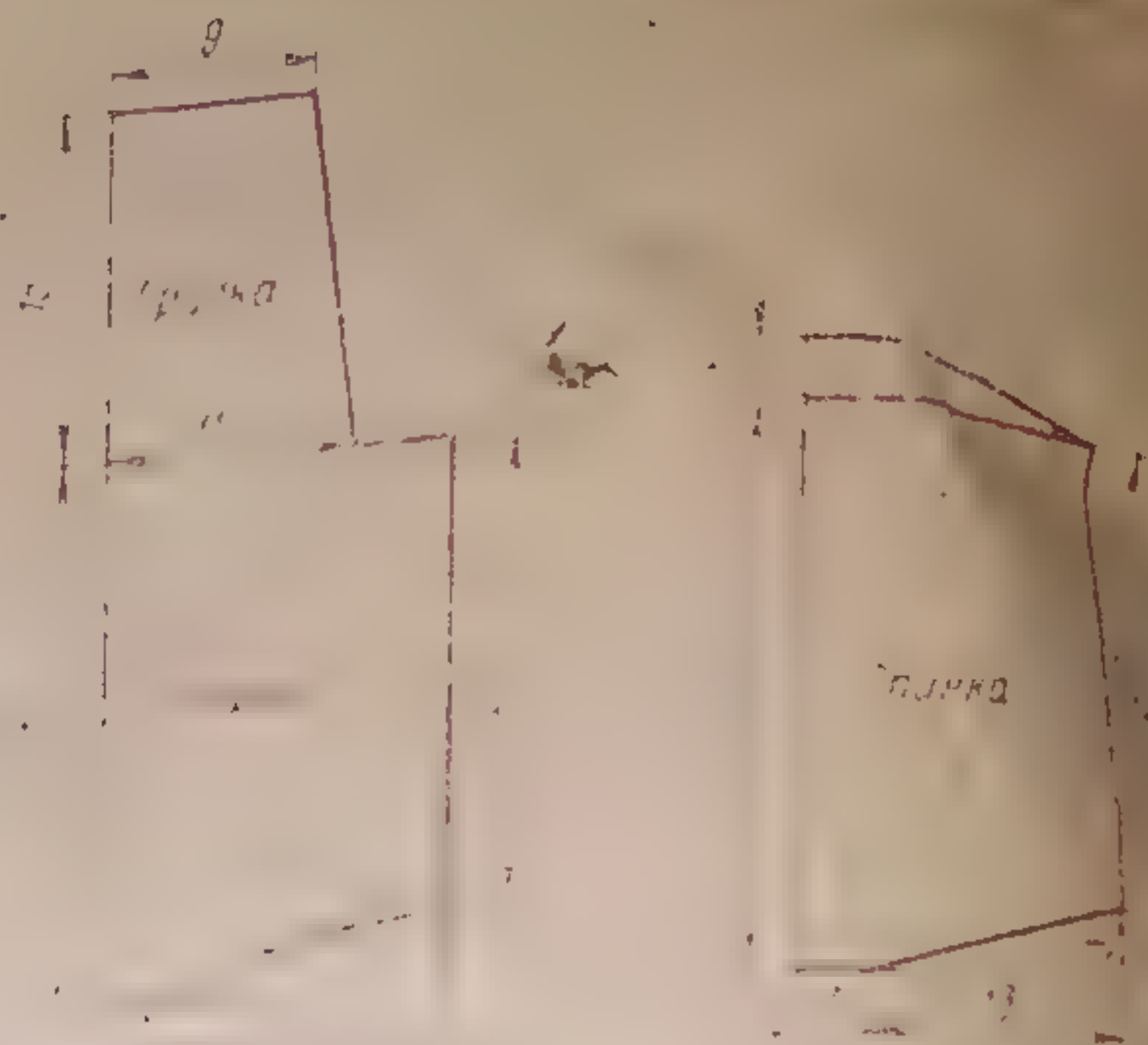
Вы, конечно, обратили внимание на то, что в нашей диете нет мяса, рыбы, жиров, мучных продуктов. Но поскольку орехи, молоко, геркулес содержат большое количество жиров и белков, с их недостатком в организме проблемы не будет.

УЖИН. Фруктовый салат (его готовят из свежей сырой моркови, яблок, груш, лимонного сока или сока ягод и меда) и витаминный чай. Можно добавить 100 г нежирного творога или столько же отварной или запеченной в духовке говядины.

Такой диеты вы можете придерживаться от 2—3 дней до 2—3 недель. Но даже если к традиционному меню прибавить только один из салатов или напитков, входящих в диету красоты, эффект не замедлит сказаться — правда, для этого понадобится несколько больше времени: скажем, 2—3 месяца.

Придерживаясь такой диеты, пейте побольше. Это может быть просто вода, минеральная вода, а еще лучше напитки из трав.

С. СИКОРСКАЯ,
кандидат химических наук



ДЕТСКИЙ ПЕСОЧНИК

По просьбе О. Булат из г. Свердловска и многих других наших читателей даем урок вязания на машине «Северянка». Этот песочник можно связать по желанию и на спицах, и крючком по выкройке к нему.

Для выполнения модели 28—30 размера (рост 96—98 см) требуется 100 г коричневой и оранжевой синтетической шпоти в 3 сложения. Плотность полотна — 34 петли на 10 см (по горизонтали) и 49 рядов на 10 см (по вертикали).

Спинка. Наберите на иглы машины 110 петель и провяжите 2 ряда. Поставьте по 45 игл справа и слева в ПНП, оставляя средние 20 игл в РП, и вяжите увеличенными рядами, устанавливая в конце каждого ряда из ПНП в РП 7 раз по 5 игл и 1 раз 10 игл. Дальше вяжите ровно 108 рядов, чередуя 6 рядов оранжевыми и 6 рядов коричневыми нитями. Затем выполните подъем спинки укороченными рядами, выдвигая в конце каждого ряда из РП в ПНП 6 раз по 5 игл. После этого поставьте все иглы в РП и свяжите подгиб.

Перед. Сначала вяжите, как спинку. Провязав 108 рядов ровной части, оставьте 18 игл слева в РП, остальные иглы поставьте в ПНП. На 18 иглах свяжите 12 рядов (подгиб), петли закройте. То же повторите на крайних иглах справа. На оставшихся 74 иглах свяжите грудку оранжевыми нитями. С обеих сторон убавляйте по 1 петле в каждом 16-м ряду. Затем свяжите 12 рядов коричневыми нитями (подгиб).

Сшейте перед и спинку. Для отделки боковых сторон грудки свяжите две полосы коричневыми нитями (длина 54 петли, ширина 14 рядов). Для отделки низа штанишек свяжите еще две полосы (длина 100 петель, ширина 14 рядов). Пришейте связанные полосы кеттельным швом. Затем свяжите две бретели (ширина 20 петель, длина 162 ряда). Сложите вдвое деталь и сшейте, располагая шов на середине изнаночной стороны. Пришейте бретели на грудке вышейте рисунок по схеме. В кулиску по талии вдените резинку.

Из альбома моделей «Вязание» Л. ОГУРЦОВОЙ.



На здымку разам з намеснікам дырэктара Людмідам Ігаравічам БУРЫМ.

У

прафесійна-тэхнічнае вучылішча № 10 мы завіталі пад час вялікага перапынку. Раз-пораз грукалі ўваходныя дзверы, упускаючы ў вестыбюль чародкі гаманлівых дзяўчатак, якія вярталіся з абеду. Былі і хлопцы, але іх значна менш, і па выглядзе яны больш сталыя, сур'ёзныя. А дзяўчаткі — рагатункі. Гледзячы на іх, міжволі падумаеш: ну як такія ўсё-дзяць на канвееры!

Але прагучаў званок, і ў калідорах вучылішча ўмацавалася цішыня, якая бывае ў час напружаных заняткаў. Нават няёмка, парушаючы рытм заняткаў, заходзіць у кабінеты. Ды як жа раскажаш пра вучылішча. І мы выраслі зрабіць некалькі здымкаў у вучэбных кабінетах. Паглядзелі, як даступна перадае свае веды па спецыяльнай тэхналогіі выкладчыца першай катэгорыі Святлана Антонаўна Рудакоўская. Крыху паслухалі расказ пра творчасць Куляшова выкладчыцы беларускай мовы і літаратуры Рыты Іванаўны Гладкай, якая, дарэчы, некалі скончыла гэта вучылішча...

Заснавана яно ў 1957 годзе. Зараз у пайменнай кнізе навучэнцаў каля чатырнаццаці тысяч прозвішчаў. Калі перагарнуць яе старонкі, даведаешся нямала цікавага. Напрыклад, што працоўная біяграфія намесніка генеральнага дырэктара акцыянернага таварыства «Мінскі гадзіннікавы завод» Міхаіла Кузьміча Лешчанкі таксама пачыналася з вучылішча. А ў зборачных цэхах завода працую каля дзесяці тысяч працэнтаў выпускнікоў ПТВ № 10. Нямала іх і сярод сённяшніх выкладчыкаў і майстроў вытворчага навучання вучылішча.

А педагогічны калектыў тут моцны. Сярод папярэдніх заслужылае кожнае з яго членаў. Але ёсць сярод іх і лепшыя: выкладчыца хіміі Людміла Паўлаўна Руднік, выкладчыца матэматыкі Тамара Сяргееўна Сяргун, выкладчыца фізікі Галіна Уладзіміраўна Арлоўская... Добрай зменай аднаму са старэйшых майстроў вытворчага навучання Галіне Валянцінаўне Кандрацэвай становяцца Зоя Канстанцінаўна Радзевіч і Ала Уладзіміраўна Жыльяніна. Ну а намеснік дырэктара па вучэбна-вытворчай рабоце Сяргей Сяргеевіч Баровіч вядомы не толькі як высокаадукаваны выкладчык, але і адзін з аўтараў чатырох кніг, якімі карыстаюцца ўсе, хто мае справу з тэле- і радыёапаратурай. Сёння вучылішча рыхтуе рабочыя кадры па трох спецыяльнасцях для



А. Кольцаў, студэнтка ўстава работнікаў

Я У РАБОЧЫІ

гадзіннікавага завода і па спецыяльнасці «радыёмеханік па рамонту і абслугоўванню радыётэлевізійнай апаратуры і радыёмайстар тэлевізійных сістэм, кабельнага і спадарожнікавага тэлебачання» для Мінскага гарадскога тэхна-гандлёвага цэнтру. Па апошняй займаюцца хлопцы. Астатнія — у асноўным жаночыя. І... прэстыжныя. Прымаюць сюды толькі мінчан. Але конкурс узрастае з году ў год. Вядома, таму, што якія б змены ні адбываліся ў нашым грамадстве, якія б буры ні трэслі эканоміку, выпускнікі

вучылішча без работы не застануцца: ну хто з нас зможа абысціся без гадзіннікаў!

Сёлета ў вучылішчы ўпершыню прайшлі ўступныя экзамены. Знаёмімся з тымі, хто паказаў лепшыя веды і стаў першакурснікамі. Гэта — Таня Кеpecь, Сяда Булавецкая, Вольга Ярошка, Ірына Яромкіна, Алена Паўловіч... Усе яны прыйшлі сюды па парадзе каго-небудзь з родных ці знаёмых, хто сам скончыў вучылішча і стаў высокакваліфікаваным спецыялістам. Першыя ўражанні аб ПТВ прыемныя.

ФОТАРЭПАРТАЖ

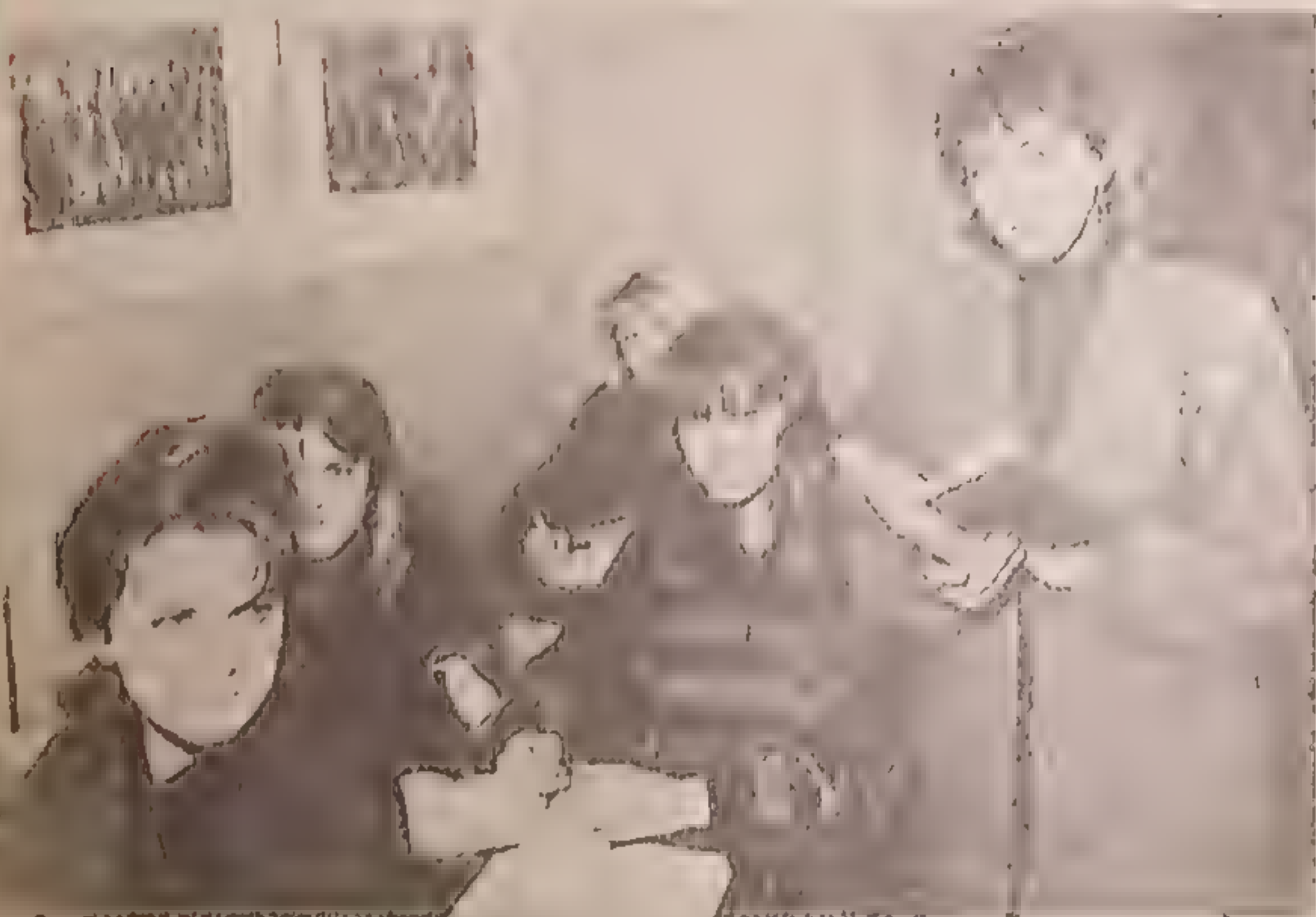


Першае ўражанне

тэорыю. На трэцім курсе наадварот — больш практыкі. А апошнія чатыры месяцы дзяўчаты штодзённа працуюць у складзе рабочых брыгад. Так што пасля заканчэння вучылішча ім не трэба прывыкаць да новага калектыву, вакол усё і ўсе знаёмыя.

У справядлівасці апошніх слоў мы пераканаліся, калі пабывалі ў адным са зборачных цэхаў гадзіннікавага завода, паразмаўлялі з учарашнімі выпускніцамі вучылішча Кацяй Падліпскай, Алай Бярновіч, Аленай Пальчэўскай. Работаю яны задаволены. І імі ў цэху задаволены.

...Ужо збіраліся пайсці з вучылішча, як прагучаў званок на перапынак. І зноў мімаходзь убачыліся з першакурсніцамі. Так, у іх усё яшчэ наперадзе. Не толькі ў вучэбных кабінетах і заводскіх цэхах, але і ў вольны ад заняткаў час. Хаця і цесна ў старэнькім будынку вучылішча, а актавая зала час ад часу ператвараецца ў спартыўную і, наадварот, дзявочая каманда ПТВ



Зборка гадзіннікаў пачынаецца з макета

ІДУ

— Тут нас у адрозненне ад школы не лічаць неразумнымі дзецьмі.

— А якая чысціня ў вучылішчы! І гэта пры тым, што прыбіральшчыц тут няма, усё робім самі.

— Вучыцца цікавей, чым у школе. Падабаюцца спецпрадметы.

Калі ж быць дакладным, асноўныя спецпрадметы ў дзяўчынак яшчэ наперадзе. Як і ў іншых прафесійна-тэхнічных вучылішчах, у ПТВ № 10 заняткі ідуць у двух напрамках: навучэнцы атрымліваюць сярэднюю адукацыю, таксама тэарэтычныя і практычныя

веды па спецыяльнасцях. Прычым практычна ў асноўным вучацца ў складзе рабочых брыгад непасрэдна на заводзе.

Размаўляем з майстрам вытворчага навучання Любоўю Пятроўнай Мачонавай.

— Майстар прымач навучэнцаў на першым курсе і працуе з імі да выпуску. І не толькі вучыць працаваць, але разам з класным кіраўніком займаецца выхаваннем сваіх падпечных.

Зарыз мае дзяўчынікі на трэцім курсе і ўжо тры дні ў тыдзень працуюць на заводзе. Працуюць добра. Але ж я памятаю, як яны вучыліся трымаць у руках пінецт ці адвэртку, як пачыналі з самых простых аперацый і ўрэшце скончылі зборку першага гадзінніка.

— На другім курсе — працягвае Любоў Пятроўна, — у навучэнцаў пачынаецца больш дасканаласць знаёмства з зладом. Але ўсё ж большасць часу — тры дні ў тыдзень — вывучаюць

№ 10 стала трэцяй на спартакіядзе сярод прафесійна-тэхнічных вучылішчаў Мінска, а харавы калектыв атрымаў дыплом на адпаведным аглядзе-конкурсе мастацкай самадзейнасці. І паколькі ў вучылішчы займаюцца ў асноўным дзяўчаты, вучаць іх у гуртках і гатаваць, і вязаць, і іншым жаночым прамудрасцям.

А час не чакае, бягуць дзень за днём. Вось і Новы год. Па традыцыі кожны з нас кідае позірк на ўласны гадзіннік. І, як ведаць, можа, менавіта ваш зроблены рукамі навучэнцаў вучылішча.

Л. ЖОГАЛЬ.

Фота А. ЛАБАДЫ.

ТАБЛИЦА У ДЗЕКА
- ГИМ ПЫТАННЕ

1 на нас. Мил
 2 ложка, цы
 3 ой дарага
 4 пра будучы
 5 жаме бес
 6 ых неаб
 7 оцаца
 8 на ап

Зінаїды Мажэйкі

— Можна, таму штр. нараділася ў снежні, пад сузор'ем

ЧАГО ЧАКАЕЦЕ ВЫ АД НОВАГА ГОДА?

ЁН УЖО НА ПАРОЗЕ, ВОСЬ-ВОСЬ ПАСТУКАЕЦА У ДЗВЕРЫ,
І, ПЕРШ ЧЫМ АДЧЫНІЦЬ ІХ,
«РАБОТНІЦА І СЯЛЯНКА» ЗВЯРНУЛАСЯ ДА ЧЫТАЧОУ З ГЭТЫМ ПЫТАННЕМ.
ПАМ АДКАЗАЛІ —

Едуардаўна КАМІНСКАЯ, прадавец магазіна № 22 гандлёвага прадпрыемства «Фобія», г. Мінск:

— Вельмі хацела б, каб у новым годзе стабілізаваліся, нарэшце, цэны. Ну, хіба гэтак можна: сёння адна цана, заўтра — другая!.. А мы ж маем справу з людзьмі, з пакупнікамі, і яны не заўсёды разумеюць, што ад нас цэны не залежаць. Нервуюцца яны, нервуемся мы. Штодня чэргі, кожны старасца хоць што прыхапіць пра запас. Сёння не ўхопіш, а заўтра ўжо новая цана! Неймаверна цяжка працаваць у гэтай штодзённай нервознасці. Міжволі думаецца і пра здароўе. У першую чаргу хочацца, каб здаровым быў сын Алёша, ён у мяне другакласнік. Ну і мне нельга хварэць, я адна выхоўваю яго. Усё трымаецца на маіх плячах. Вось і чакаю ад новага года сілы, здароўя і хоць якога спакою. Нельга дапускаць, каб так пакутавалі людзі.

Юлія Валер'янаўна САЛАУГВА, почташчыніца

— Нічога добрага ўжо не чакаю. Столькі гадоў пучыла ў школе дзяцей дабру і прыстойнасці, а каму гэта цяпер патрэбна, калі баль правяць розныя жулікі і спекулянты. Настаўніца і не магу ўцяміць, у імя каго гэтыя, з дазволу сказаць, рэформы, накіраваныя супраць людзей, якія ўсё жыццё аддалі і аддаюць стваральнай працы. Стоячы ў чарзе за малаком ці батонам, усялякі раз думаю: такую дзяржаву разбурылі і што ж маем!

Год назад пераехалі мы з цяжкахворым мужам з радыёнуклідных Хойнікаў ў Мінск, бліжэй да дзяцей. Балазе кватэру нам, удзельнікам Вялікай Айчыннай, тут далі. Спадзяваліся, што пад наглядом сталічных урачоў, можа, наш бацька крыху акрыяе. А два месяцы назад пахавалі яго. І я, хворая, нямогая, усімі сіламі трымаюся за жыццё толькі таму, што дзеці не вытрымаюць яшчэ аднаго пахавання. Усе кішэнні вывернулі, каб праводзіць у апошні шлях бацьку. Жах сказаць: каля трохсот тысяч рублёў — на пахаванне... Крыў жа Божа яшчэ і на мяне столькі спатрэбіцца, жабранамі застануцца абодва сыны і дачка, бо яны ў мяне не спекулянты — інжынер, урач, педагог. І ледзь канцы з канцамі зводзяць, хапаючыся за любую дадатковую работу.

Дык чаго ж чакаць ад новага года, апрача таго, каб «рэфарматары» павярнуліся ўрэшце тварам да людзей працы...

Віктар Максімавіч КУГЕЛЬ, беспрацоўны

— Чакаю ад надыходзячага, чаго і заўсёды чакаў ад новага года. Каб мір быў на нашай беларускай зямлі. Каб старыя жылі ў супакоі, а дзеці ведалі, што такое дзяцінства. Каб усе, хто хоча працаваць, мелі такую магчымасць.

Што тычыцца да маіх асабістых спраў, беспрацоўным я стаў па скарачэнню. Апошняе месца работы — ПМК «Мінскаапбуд», дзе быў галоўным механікам. А агульны стаж працы — 33 гады.

Мне толькі крышку болей за пяцьдзсят, і я поўны сіл. Якую-небудзь работу знайсці, канечне, магу. Але я не збіраюся быць хлопчыкам на пабягушках ці ісці працаваць за мізэр. Лічу, што веды і вопыт павінны аплатацца належна. Маю надзею, што так і будзе ў новым годзе.

Ірына Юр'еўна САЎЦОВА, урач, акушэр-гінеколаг радзільна-гінекалагічнага аддзялення 1-й клінічнай бальніцы г. Мінска.

— Вельмі спадзяюся на фінансаво-эканамічную стабільнасць

у новым годзе. Цяжкія жыцця адбываюцца і на нас. Мяркуюць самі. Наша аддзяленне разлічана на 60 ложкаў, цяпер жа яно запоўнена напалову. Жанчыны пры такой дарагавізне, няпэўнасці баяцца нараджаць. Я ўжо не кажу пра будучыню нацыі, нам, урачам-акушэрам, такая сітуацыя пагражае беспрацоўем. А ў якіх умовах працуем! Няма самых неабходных медыкаментаў, вата і тая стала дэфіцытам. Хочацца, каб і заробкі ўзраслі. Па аплёце працы мы, бадай што, на апошнім месцы. Можа, толькі настаўнікі ідуць за намі.

Марыя Іванаўна (прозвішча назваць адмовілася), сялянка з Лагойшчыны:

— Можа, правіцелі хоць у новым годзе трохі паразумнеюць. Гэта ж колькі яблыкаў было сёлета! Колькі іх у кожнай вёсцы папрадала! А ў горад з-за мяжы везлі. Толькі тыя заморскія яблыкі нават паху яблычнага не мелі. Чаму ж было гараджан сваімі не накорміць: і смачней, і танней. Але акрамя перакупскай асабіста ў мяне ніхто ўраджаем не цікавіўся. З гэтымі і размаўляць не стала: хопіць ім купляць за бясцэнна, прадаваць утрат даражэй. Вось каб прыехаў да мяне хто з бальніцы ці з дзетдома, хворым і сіротам некалькі тон яблыкаў нават бясплатна аддала б. Ці здапа б у нарыхтоўчую кантору за цукар. Няма яго. Дык хай закупляюць замест заморскіх яблыкаў.

Селянін ніколі не адмаўляўся ад працы. Але ў апошні час рукі апускаюцца: робіш-робіш, а прыбытку ніякага. І жывёлу гдаваць нявыгадна, і нешта вырошчваць. Мы, старыя, сёння робім гэта больш па звычцы. А вось ці прыйдзе на змену нам моладзь, калі дзяржава не зацікавіць яе сялянскай працай!

Вольга АКУЎІЧ, студэнтка Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта

— Адмены ўсёй руціны ў вышэйшай школе. Скажыце: каму са студэнтаў патрэбны, напрыклад, лекцыі, якія амаль слова ў слова паўтараюць тэкст падручнікаў! Але ж прыходзіцца выседжаць іх, бо існуе кантроль за наведваннем і не хочацца трапіць у «чорны спіс». Шкада часу. Бо сёння, апрача вучобы, трэба яшчэ знайсці і месца будучай работы, а можа і падзарабіць, таму што на адну мізэрную стыпендыю не пражыць. Словам, я за вольнае наведванне лекцый, за маладых выкладчыкаў, якія свае тэарэтычныя веды правярылі ўжо на практыцы, за раўнапраўныя адносіны паміж выкладчыкамі і студэнтамі. А яшчэ я чакаю кахання і шчасця.

Ігор МАДНЕВІЧ, ваеннаслужачы

— Новы, 1994, чакаю з нецярпеннем, бо летам звольнюся ў запас. Сам я родам з Магілёва, у войску ўжо год. Службу праходжу ў Мінску, у нацыянальнай арміі Рэспублікі Беларусь, а гэта, лічы, дома. Канешне, армейскае жыццё нялёгкае, шмат даводзіцца вучыцца, працаваць. Дзякуй Богу тут, дзе я служу, няма «дзедаўшчыны», але ведаю, што гэтая ганебная з'ява прыносіць шмат пакут салдатам і перажыванняў іхнім бацькам.

Чакаю з хваляваннем і трывогай: як там, на грамадзянцы? Ці змагу ўладкавацца на працу па спецыяльнасці (па прафесіі я — радыётэхнік)? Ці не папоўню армію беспрацоўных, сярод якіх ёсць нават вопытныя, высокакваліфікаваныя рабочыя? Ці здолею знайсці сваё месца ў няпростым сучасным жыцці!

З ТАКІМІ ВОСЬ ДУМКАМІ МНОГІЯ З НАС УСТУПАЮЦЬ У НОВЫ, 1994-ТЫ.
АДНА НАДЗЕЯ, ШТО ГЭТА ГОД САБАКІ, СЯБРА ЧАЛАВЕКА.
А ЯШЧЭ НА ТОЕ, ШТО КІРАУНІКІ І ЛІДЭРЫ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ УРЭШЦЕ ПАНЧІСЦЬ
ГОЛАС СВАГО НАРОДА.

...як жартуе муж, одстрэльваюся ўсё жыццё, бо не ўмею
...нас па ветры, не ў маім характары падтакваць,
дагаджаць, прытасоўвацца. Ці разумее мяне ён? Спадзяюся.
Мы не раз ішлі ў адной звязцы не толькі як альпіністы.
Яўген Сяргеевіч Коўбан сваё жыццё прысвяціў спорту, вы-
хаванню алімпійскага рэзерву — нашай будучыні, а я — культуры
свайой мінуўшчыны. Нібы праз нас праходзіць сувязь часоў і па-
каленняў.

— Дзеля гэтага, відаць, і варта жыць. А з тваім снежаньскім
нараджэннем, Зіна, і з сёлетнім юбілеем «Работніца і сялянка»
шчыра вінуе цябе. Хочацца верыць, што для тваёй творчасці
настаў, нарэшце, зорны час. Беларусь стала незалежнай, суверэ-
най, ідзе адраджэнне яе культуры.

— Няўжо ты сапраўды верыш у гэту дэмагогію? Суверэ-
нітэт, свабода, незалежнасць... Гэта для тых, хто мае ўладу або
шмат грошай. Для прайдзісветаў і спекулянтаў настала поўная
свабода і незалежнасць. А што для нас?

Пры «залежнасці» ад Масквы я як навуковец мела магчы-
масць ва ўсесаюзным выдавецтве «Савецкі кампозітар»
выдаць тры зборнікі песень Беларускага Палесся з захаваннем
усіх дыялектычных, музычных і пазычных асаблівасцей гэтага
краю. А цяпер падрыхтаваны да друку такія ж зборнікі песень
Магілёўшчыны і Міншчыны ляжаць вунь на рабочым stole «неза-
лежнымі» ад усіх выдавецтваў, бо трэба мець спонсара, каб іх
выдаць, а яшчэ, можа, і нам спатрэбіцца ілюстраваць свае
працы аголенай натурай, як Эмануэль ці Мадонна, каб яны
ўбачылі свет.

— Затое дзякі ад выдавецтваў не нарадуюцца, што жалезную
заслонку знялі...

— Можаш мне паверыць: перад навукоўцамі беспрасветная
заслона апусцілася пасля развалу Савецкага Саюза. Да таго я
магла кантактаваць і супрацоўнічаць з вучонымі на ўсёй
яго тэрыторыі, як у сябе дома. Зірні на мае дыпламы — лаўрэата
прэміі акадэміка Асаф'ева, падпісаны Ціханам Хрэнікавым.
Дарэчы, і на званне заслужанага дзеяча мастацтваў БССР
першым вылучыў мяне ён і Саюз кампозітараў СССР.
Або вось дыплом пераможцы Міжнароднага кінафестывалю ў
Парну. — падпіс цяперашняга прэзідэнта Эстоніі Ленарта
Мэры.

Канечне, як для беспартыйнай, выезд у заходнія краіны прахо-
дзіў праз больш строгі кантроль. І ўсё ж на шматлікія фо-
румы этнамузыкалагаў я выязджала не толькі ў Польшчу, Бал-
гарыю, Югаславію, а і ў ФРГ, Швейцарыю, Злучаныя Штаты
Амерыкі, аб чым цяпер і падумаць не магу. Нават каб трапіць
у Расію ці на Украіну, трэба, выслапіўшы язык, бегчы на рынак
і купляць рублі, купоны... А як жа можа развівацца навука
без кантактаў, у самаізаляцыі?

— Вось як ты ацэньваеш сучасную сітуацыю ў навуцы, куль-
туры...

— Таксама як пасля 1917-га, калі галоўнай мэтай было
ўсё былое разбурыць дазвання, а затым... Толькі з той розніцай,
што тады гэта рабілася ў імя камунізму, а цяпер дзеля не менш
светлага (і) капіталізму. Але каб дасягнуць гэтых «светлых»
вяршынь, і тады, і цяпер ахвяруюць цэлым пакаленнем
людзей і цэлым пластом нацыянальнай культуры. Усё сваё
творчае жыццё змагалася за яе адраджэнне. І зараз змагаюся,
толькі ўжо супраць імітацыі, камерцыялізацыі і спекуляцыі,
на якія так здатны некаторыя цяперашнія адраджэнцы.

— Зіна, а яны яшчэ не абываюцца цябе ў посткамуністычнай
прапагандзе!

— Не здзіўлюся, бо ўсё жыццё маё трымаецца на парадоксах.
Тады, калі партбілет даваў больш правоў, я нават каб хацела,
ніяк не прабілася б у партыю. Затое цяпер, калі на камуністаў
усе бочкі коцяць, можа, ужо і мяне да іх прыплюсуюць.
Але калі меркаваць па апошняму фільму — сёлета выйшлі мае
«Крывыя вечары», — то ні справа, ні злева не ўпісваюся. Бо
мае героі разважаюць так: «Палы махаюць кадрэмі, партый-
цы — партбілетами, народныя дэпутаты рукамі, а нам хутка ўжо
і памохаць не будзе чым...» І даюць свайму дружкаву такі
наказ: «Калі праб'ешся ў начальства, дык глядзі не прамакніся:
дзе тыя партыйцы, а дзе тая [а]пазіцыя, за каго руку паднімаць,
а за каго нагу...»

— А над чым цяпер працуеш?

— Не люблю гаварыць загадзя, але хацела б з дапамогай
усё тых жа сяброў з кінастудыі «Беларусьфільм» зняць,
можа, апошняю сваю этнамузычную стужку аб тым, куды
або чаму знікае песня. Аб бездухоўнасці, якая навалілася на ўсіх
у гэтым бязладдзі. Ведаю, што будзе нялёгка, але я — Сталец і
маё крэда: на вайне як на вайне... Працягваю рабіць сваю
справу, сумленна выконваць грамадзянскі і прафесійны абавя-
зак, а забытая буду ці толькі параненая — гэта ўжо воля
лёсу.

— Дзякуй табе, Зіна, за сустрэчу, за шчырую гаворку, дай, Божа,
каб мінулі нас злыя, жорсткія віхуры.

Гутарыла А. ЗАХАРЭНКА.

НАРОДНЫ КАЛЕНДАР

У дзіўны, незвычайны час жывём мы з вамі. Бярэш у
рукі беларускі народны календар, а на самым віда-
воку вокладкі знаходзіш усходні гараскоп — круг, па
акружнасці якога размешчаны знакі задзяка. Раніцай спя-
шаем на работу, спазняемся, але абавязкова даслухаем
«радыёфакт» да той мясціны, калі гаворка пойдзе аб прадка-
заных нашага лёсу на будучы тыдзень.

Колькі гадоў таму павіншаваў сваю знаёмую з Новым
годам. Замест звычайнай у такіх выпадках і таму чананай
рытуальнай падзякі ў адказ пачуў: «Па японскім календары
год пачынаецца толькі праз дзевятнаццаць дзён. Вось тады і
віншуй». Пытаюся: «Ты хто — японская будыстка?»
«Не, — кажа, — беларуска-каталічка».

Давайце ж паспрабуем разабрацца, калі на Беларусі
пачынаўся ў мінулым і калі пачынаецца цяпер новы год.

Гісторыя беларускага календара ў цэлым і вызначэнне
часу святкавання Новага года на Беларусі — надзвычай
цікавая і складаная праблема. Неабходна адразу адзін-

«СВЯТОЕ РАСТВО НАПЯРОД ПАЙШЛО»

чыць, што, як і ўся гісторыя нашага народа, гісторыя нашай
культуры, так і гісторыя выпрацоўкі сістэмы летазлічэння
падпарадкоўвалася асноўным тэндэнцыям еўрапейскай цыві-
зацыі.

Археалагічныя звесткі, гістарычныя дакументы, жывая гу-
тарковая мова сведчаць аб тым, што ля вытокаў старажыт-
нага славянскага календара стаяў цыкл сельскагаспадарчых
работ, якія, у сваю чаргу, цалкам адпавядалі стану прыроды.
Практычна ўсе беларускія назвы месяцаў (за выключэннем
мая, які калісьці называлі траўнем) да нашага часу захавалі
сваю спрадвечную аснову. Пакуль што няма дакладных
звестак аб тым, калі і як адбылася сінхранізацыя, насле-
ненне спрадвечна славянскіх назваў на юліянскую сістэму
летазлічэння.

Нагадаю, што гэта сістэма ўпарадкавання часу прыйшла
да нас са Старажытнага Рыма. Але ёсць меркаванні,
што месячны календар у 355 дзён ўпершыню быў распра-
цаваны ў Старажытнай Грэцыі. Пазней, у 46 г. да н. э.
яго рэфармаваў знакаміты філосаф і палкаводзец Гай Юлій
Цэзар. У адпаведнасці з яго разлікамі год павінен быў
доўжыцца 365,25 дзён. Але ж суткі бываюць толькі поў-
нымі, таму ў яго сістэме тры гады былі па 365 сутак,
а чацвёрты — 366. З 45 г. да н. э. пачатак года пера-
носіцца на 1 студзеня. Дзеля ўшанавання такой важнай
падзеі сістэма летазлічэння пачала называцца юліянскай,
а месяц нараджэння Цэзара — юліўсам.

Новую рэформу календара правёў Папа рымскі Грыго-
рый XIII на аснове праекта італьянскага доктара і матэматыка
Людзілілі. Вядома, што аналагічную структуру календара
яшчэ ў 1560 г. распрацаваў веронскі астраном Петрус
Пітат. Справа ў тым, што юліянскі календар страціў за
некалькі стагоддзяў 10 дзён і дата святкавання веснавага
раўнадзенства не адпавядала астранамічнаму календару.
Папа Грыгорый XIII прапанаваў новую сістэму, у якой
улічвалася гэта папраўка. Новае летазлічэнне было распачата ў
кастрычніку 1582 г. (замест 5 кастрычніка адразу перайшлі
да 14) і атрымала назву грыгарыянскага.

Вядома, што ў 1054 г. хрысціянства падзялілася на дзве

анфесі: на праваслаўе, якое прытрымлівалася юліянскай сістэмы (або старога стылю), і на каталіцызм, які прытрымліваўся новага стылю (або грыгарыянскай сістэмы).

Практычна ўсе каталіцкія краіны Заходняй Еўропы адразу ж перайшлі на грыгарыянскую сістэму ўпарадкавання часу. Праваслаўе, якое панавала ў краінах Усходняй Еўропы, упарта трымалася старой традыцыі. І толькі ў 1917 г. 24 студзеня Саўнарком РСФСР прыняў Дэкрэт аб унявядзенні заходнееўрапейскага календара. Пастанова прымушала адразу пасля 31 студзеня лічыць не 1, а 14 лютага.

Гэта невялічкі экскурс у гісторыю фарміравання і распаўсюджвання календара як сістэмы леталічэння.

А калі ж пачынаўся год?

Практычна ўся Еўропа на пачатку 10 ст. н. э. пачынала новы кругаварот са свята Раства Хрыстова. Гістарычныя звесткі, археалагічныя матэрыялы, шматлікія творы народнай паэзіі сведчаць аб тым, што беларусы, як і іх блізкія суседзі, распачыналі год у розны час, але ён вагаўся пераважна вакол дня веснавага раўнадзенства. Гэта магло быць 1 сакавіка — пачатак вясны, 21 сакавіка — дзень веснавага раўнадзенства і, нарэшце, 25 сакавіка — у дзень уваскрэшэння Ісуса Хрыста або ў дзень чыстага зачацця Дзевы Марыі. Давайце прыслухаемся да беларускага народнага календара, зафіксаванага ў выдатных творах нашай духоўнай спадчыны — валачобных песнях:

Тыя пчолкі — усё святачкі,
Перад Богам збіраліся,
Збіраліся, рахаваліся,
Катораму святу ўперад стаці

Гэта страфа звычайна ўяўляе сабой агульнае для многіх варыянтаў песні месца. Далейшае развіццё сюжэта адлюстравала розныя традыцыі пачатку года:

Святы Ізбор уперод ступіць,
Зімку зрадіць, сошку ладзіць.

Аўдакею дровы сячэць,
А Саракіклады кладзець,
Аляксею — сані на плот,
Сані на плот, рыба аб лёд...

Благавешчанька,
Перша святка,
Жыта рушыць.

Святыя Саракі напярод пайшлі...

На больш позніх этапах пачатак года ў розных рэгіёнах Беларусі не супадаў. Тая тэрыторыя, якая была ў складзе Рэчы Паспалітай з 1364 г., святкавала нараджэнне года 1 студзеня. Ва ўсходняй частцы Беларусі год пачынаўся з вясны, затым з 1493 да 1700 г. у адпаведнасці з візантыйскай царкоўнай традыцыяй — 1 верасня (а дакладней — з 21 верасня: з дня асенняга раўнадзенства, з дня нараджэння Дзевы Марыі, Маці Божай). Трэба адзначыць, што «кніжны», царкоўны варыянт леталічэння не атрымаў падтрымкі ў асяроддзі простага народа, таму і не засталася ў вуснай памяці — фальклору — аб ім ніякіх слядоў.

І толькі 20 снежня 1700 г. выйшаў загад Пятра Вялікага аб святкаванні пачатку года 1 студзеня. Менавіта ў гэты дзень адзначаюць Новы год усе еўрапейскія народы і ў наш час. Тры стагоддзі існавання гэтай традыцыі на Беларусі пакінулі адбітак у каляндарна-абрадавай паэзіі. Тыя ж валачобныя песні (пераважна запісаныя на ўсходзе рэспублікі) зафіксавалі традыцыю распачынаць новы гадавы цыкл са свята Раства Хрыстова:

Святое Раство напярод пайшло,
Святое Васілле на новы год,
А новы год паздраўляецца...

Кожны народ выпрацаваў шматлікія прыгожыя рытуалы, якія суправаджалі заканчэнне старога і нараджэнне новага года. Аднак пераважная іх большасць сімвалізуе сабой ачышчэнне ад усялякай старызны і адначасова прыгатаванне жыллёвай прасторы да новага жыцця. Практычна той самы сэнс меў абход калядоўшчыкаў на Беларусі.

Яшчэ ў нас вераць: як сустрэнеш Новы год, такім ён і будзе.

Янка КРУК,
кандыдат філалагічных навук.

Чым богей агодуеш
дзён, чачэй,
тым мя Мірае большэй



● Казіміра БУЛЕЎСКАЯ.

ВЯНЧАННЕ



● Пётр ЧАКАТОЎСКІ.

Паўстанне 1863 года ў Беларусі і Літве багата не толькі шматлікімі праявамі глыбокага патрыятызму і гераізму беларускай моладзі, але і прыкладамі сапраўднага вялікага і шчырага кахання, значна ўзбагаціўшымі духоўнае жыццё таго часу. Адным з іх, якое назаўсёды засталася ў гісторыі паўстання, з'яўляецца палымая любоў паміж мінчанамі Казімірай Булеўскай і Пятром Чакатоўскім.

Пётр Чакатоўскі нарадзіўся ў 1832 годзе на Магілёўшчыне ў сям'і сўдзі. Яго дзяцінства прайшло ў Трасцянецкай каля Мінска ў фальварку бацькоў. Скончыўшы Мінскую губернскую гімназію, юнак паехаў у Кіеў, дзе распачаў вучобу на медыцынскім факультэце мясцовага ўніверсітэта. Закончыў адукацыю Чакатоўскі ў Пецярбургу



Ліпеньскія

Аўтарытэты

Люда Дарафейчык марыла паступіць у прэстыжны сталічны інстытут, а затым працаваць у гандлі. Здала экзамены, ды не прайшла па конкурсу. Але дома быў любімы занятак, які дапамог забыць непрыемнасці, — шыццё на машынцы. І вось цяпер ёй прапанавалі стаць швачкай у калгаснай швейнай майстэрні. Чаму не пайсці? Віка Мелькіна і Наташа Чумакова — яе сяброўкі — ужо працуюць, хваляцца: работа цікавая і калектыў выдатны. Люда згадзілася, пачала вучыцца ў іх, а найперш у Тані Лявонавай.

Таня скончыла Магілёўскае СПТВ-44, працавала ў Каменічах, шые для мужа — Барыса — кашулі, для пяцігадовага сына выключна ўсё. Нядаўна пашыла яму спраўную куртакку. Купіла «плашчоўкі», падбіла яе футрам ад старой шубкі — атрымалася прыгожа і танна.

— Таня Лявонава, Віка Мелькіна і Ларыса Капралёва скончылі вучылішча і былі больш спрактыкаваныя, чым іншыя, але цяпер усе дзяўчаты дасягнулі іх узроўню, — сказала загадчыца швейнага цэха Грэта Аветыкаўна Сцепанян.

Сказаць пра Грэту Аветыкаўну, што яна проста «загадчыца» — значыць нічога не сказаць, бо адначасова яна мадэльер, настаўнік, гаспадыня ўсёй маёмасці, яна — «шэф», «цёця Грэта» і нават «мама Грэта».

Прызнацца, напачатку не магла разабрацца, хто ёсць хто. Але мала-памалу, з дапамогай Наташы, даведалася, што закройшчыкам у іх — Вагінак Патваканавіч Саркісян, а яго жонка Марыета,

як і яны, швачка. Шые на машынцы і Зоя Сцепанян, а муж Зоі — Акоп Аветыкавіч — начальнік швейнай майстэрні, ён жа брат «цёці Грэты».

Адкуль узяўся ў беларускай вёсцы Ліпень армяна-беларускі калектыў майстроў-швейнікаў? Як ён ствараўся?

І вось Грэта, — мы дамовіліся, што будзем зваць адна адну па імені, бо вельмі хутка падалося, што знаёмыя даўным-даўно, — расказала дзівосную гісторыю ўзнікнення швейнай вытворчасці «Ліпень» у былым калгасе, а цяпер калектыўна-далевай гаспадарцы Ліпень. Чатыры гады назад яна з мужам Патваканам, братам і яго жонкай заснавалі ў Ерэване невялікае швейнае прадпрыемства. Купілі швейныя электрычныя машынкі, абсталяванне, набралі жанчын-швачак. Але пачалася вайна. Не толькі працаваць, жыць у Ерэване стала невыносна. Спынілася маленькая вытворчасць Сцепанянаў. І тады рашыліся яны паехаць у Беларусь, каб працаваць і дапамагчы выжыць тым родным, што засталіся ў Ерэване. Грэта і Патвакан узялі з сабой сына Вартана — ён ужо скончыў сярэдняю школу, а дачку Люсю — дзевяцікласніцу — пакінулі з бабуляй. Зоя і Акоп (яго ліпенскія дзяўчаты са швейнай майстэрні завуць Андрэй) Сцепаняны ўзялі з сабой абодвух хлопчыкаў — Давіда, якому восем гадоў, і шасцігадовага Тыграна. Хлопчыкі свабодна размаўляюць на дзвюх мовах — рускай і армянскай, разумеюць і беларускую, на якой часта размаўляла іх мама. Трэцяя пара — Вагінак і Марыета таксама выказалі жаданне паехаць у далёкую Беларусь. Сваіх дзяцей пакінулі з бацькамі. Перавезлі на самалёце восем швейных машынак і адну аўтамашыну. Каштавала гэта амаль усяго набытага дасюль.

Асталяваліся ў вёсцы Ліпень. Брат Грэты, калі служыў афіцэрам на Беларусі, узяў з гэтай вёскі дзяўчыну ў жонкі, на той час выкладчыцу Асіповіцкай музычнай школы — Зою. Тры армянскія сям'і прыехалі на радзіму Зоі, дзе і зараз жыўць яе бацькі.

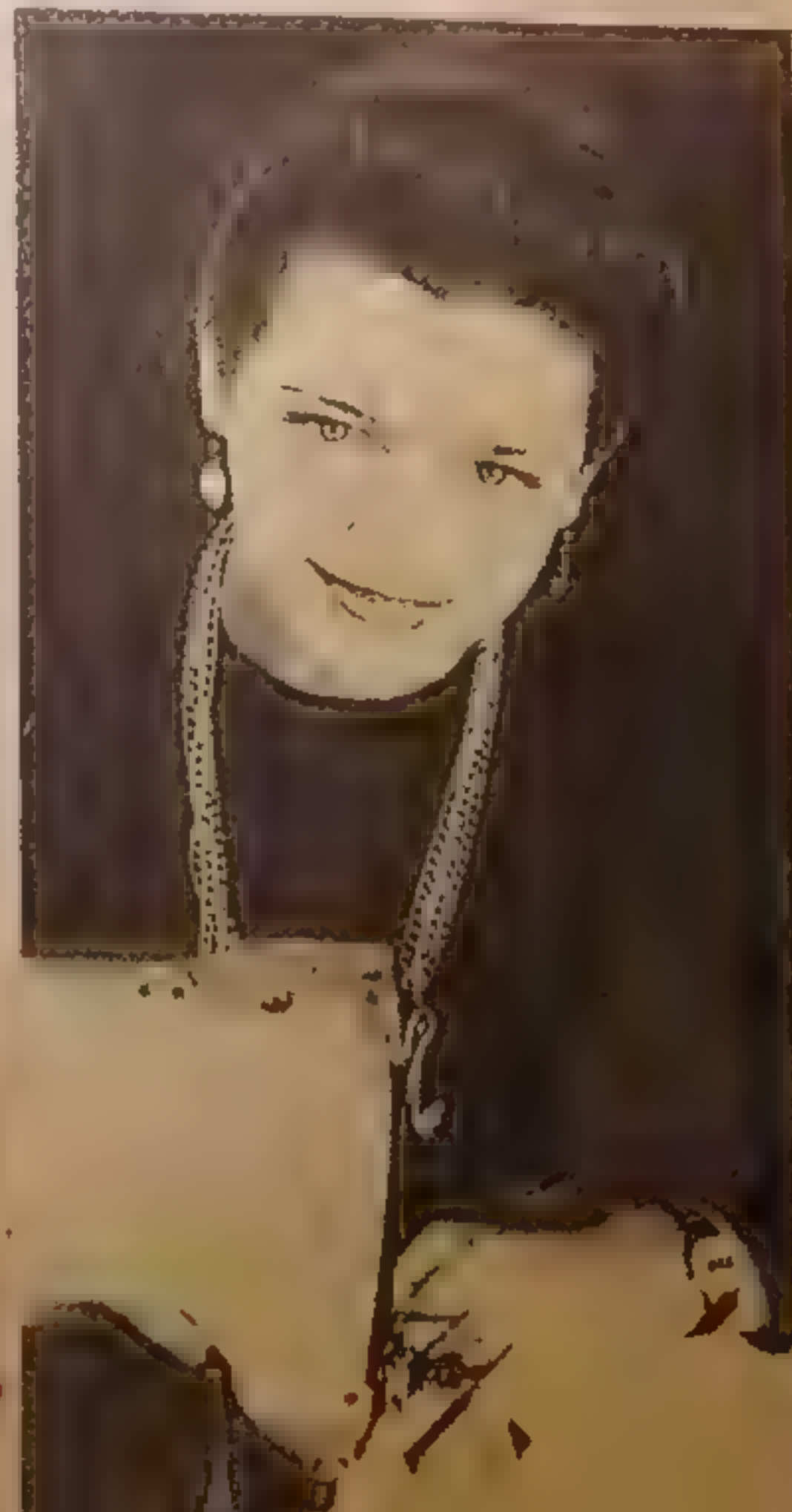
— Але не гэта стала галоўным у выбары намі новага месца жыцця і работы, —

дадаў да расказу Грэты Патвакан, а папросту Пато. — Галоўнае, гэта разуменне нашай бяды старшынёй гаспадаркі. Віктар Аркадзевіч Міхадзюк дапамог нам уладкавацца з жыллём, нам прадаставілі памяшканне для работы — былы дзіцячы садзік, мы атрымалі часовую прапіску, сталі раўнапраўнымі членамі былога калгаса. Наша швейная майстэрня — уласнасць гаспадаркі, мы атрымліваем зарплату.

...Яны прыехалі ў чэрвені. Тужліва было на душы. Але цеплыня жыхароў Ліпеня, суседзяў, іх добрыя адносіны сагрэлі, падбадзёрылі. Гаспадарка набыла для іх яшчэ дзве швейныя машынкі, праўленне дапамагло набраць краўчых з сельскіх дзяўчат, Грэта, Зоя, Вагінак і Марыета вучылі іх усяму, што ўмелі самі.

Самі зрабілі выкрайкі, фасоны ўзялі з замежных каталогаў, але дапоўнілі іх сваёй фантазіяй. Што шыюць? Бялізну, трыкатажныя рэчы, дзіцячае адзенне, мужчынскія штаны, спартыўныя касцюмы для моладзі. Адзін з такіх касцюмаў убачыла ў Асіповічах у магазіне з этыкеткай «Швейная вытворчасць Ліпень». Цана 36 тысяч — гэта з гандлёвай надбавкай. Была вельмі ўражана, калі ўважліва разгледзела спартыўны касцюм. Эластык сіняга колеру адбівае бляскам. Кішэні штаноў і курткі аздоблены жоўтай палоскай. Прыгожа спалучаюцца чырвоныя і жоўтыя палосы на куртцы, прычым «украпаны» яны ў асноўны тон з выдумкай і добрым густым. А штаны для дзесяцігадовых хлопчыка ці дзяўчынкі, не вагаючыся, узяла б любая маці. Прыгожы бэжавы колер, арыгінальнае аздабленне кішэняў карычневымі, светла-шэрымі палоскамі, не штаны, а мара — іншых слоў у мяне не знайшлося. Праўда, шыць такія дзіцячыя рэчы вымушае бяда. Няма тканіны. З тых акрайкаў, што застаюцца ад дарослага адзення, шыюць для дзяцей.

Дзе толькі не пабывалі начальнік вытворчасці Акоп Сцепанян і яго намеснік Патвакан Акапан! Дырэктар Бабруйскай трыкатажнай фабрыкі не дапамог (успомнілася, некалі наш часопіс змясціў вялікі артыкул пра калектыў гэтай фабрыкі), за-



Увосень 1863 года Чакатоўскага арыштавалі і без суда выслалі да Уфы. Аднак у пачатку 1864 года, калі амаль цалкам была выкрыта Мінская рэвалюцыйная арганізацыя і больш дакладна выяўлена роля ў ёй Пятра Чакатоўскага,

Вячаслаў ШАЛЬКЕВІЧ.

У АСТРОЗЕ

Аднак выбух паўстання, а потым арышт Пятра ўвосень 1863 года адклалі іх шлюб на неакрэслены тэрмін. І вось, калі царскія ўлады прывезлі Пятра з Уфы да Вільні, Казіміра спачатку дабілася дазволу сустрэцца з нарачонам, а потым і дазволу на шлюб з ім. Ён адбыўся летам 1864 года ў Лукішскай турме напярэдадні ад'езду вязняў з Вільні ў Сібір. Вось як апісала гэтую падзею сама Казіміра Булеўская: «Наперададні ад'езду выгнаннікаў з Вільні ўвайшла я ў шлюбным белым строі да турэмнай капліцы, дзе чакаў мяне ксёндз... Было яшчэ некалькі асоб у гэтым храме святасці, дзе мая клятва была ў сто разоў больш урачыстай, чым у звычайных жыццёвых варунках. І гэта дадавала сілы прысутным. І вось у турэмнай цішыні зазвінелі ланцугі, расчыніліся дзверы і паказаўся пан малады, якога суправаджаў узброены эскорт жаўнераў; яны сталі ланцугом і віталі нас. Твар Пятра Чакатоўскага быў шчаслівы і радасны, калі ён

Яго, гэты вечар, я толькі ўявіла са спадзяваннем калі-небудзь пабыць на яе канцэрце. Размова ж наша адбывалася днём ва ўтульнай двухпакаёвай кватэры Вольгі, дзе яна жыве разам з мужам Мікалаем Васільевічам Паршыным. І, здаецца, нішто тут не гаварыла, што я маю справу са спявачкай. Можна, толькі фартэпіяна ля сцяны за дзвярамі, якое я заўважыла не адразу. І ўсё ж Вольга Патрый спявачка з прыгожым, моцным голасам, у чым я магла пераканацца, калі пад канец размовы яна села за інструмент і прапанавала паслухаць адну з любімых яе песень:

Хочу я хоть во сне смотреть на
зеркала,
хочу, чтоб у меня своя звезда была,
хочу сквозь мрак и тьму увидеть
чистоту
и в пальцах ощутить любовь и
доброту...

Для гэтай песні і музыка, і словы пісаліся самой Вольгай. І ўсё ў гэтых словах праўда. Справа ў тым, што калі ў 1959 годзе ў далёкай Сібіры ў сям'і Васіліны Міхайлаўны і Мацвея Раманавіча Патрый нарадзілася дачушка Вольга, хутка выявілася, што дзяўчынка нічога не бачыць. І ў далейшым ніхто з дактароў не змог дапамагчы ёй, даць зрок, адкрыць дзяўчыцы свет. Сама ж Вольга гаворыць: «Я нарадзілася пад знакам Ільва. Леў — цар, уладар. І разам з тым народжаныя пад гэтым знакам — натуры рамантычныя, сентыментальныя. Гэта ўсё якраз пра мяне. Я і ёсць такая».

Спяваць Вольга пачала з трох гадоў. Песні вучыла з пласцінак. Яе любімай спявачкай была Людміла Зыкіна. Вольга так і гаварыла: «Мама, я буду Зыкінай». Яна, напэўна, марыла пра музычную школу, а жыццё распараджалася пасвойму, адкрываючы перад ёю толькі спецыяльныя школы для дзяцей-інвалідаў па зроку. Але Вольга вельмі не любіць гэты выраз. «У некага невылечна хворыя ногі, — гаворыць яна. — Ён бачыць, але, прыкаваны да ложка, не можа хадзіць. А я магу! Я свабодна хаджу па кватэры, нават сама выходжу ў двор, у тую ж самую «кулінарыю» таго-сяго прыкупіць»...

Яна ўсюды актыўна ўдзельнічала ў мастацкай самадзейнасці. І калі наведвала пачатковую школу ў Томску, і пасля, калі вучылася ў Малдавіі ў Бельцах, і, нарэшце, у Гродне, дзе заканчвала сярэдняю спецыяльную школу. Ёй запамніўся 1976 год, калі праводзіўся агляд мастацкай самадзейнасці школьнікаў у Мінску. Вольга спявала «Жаўранка» Глінкі. Яе прыкмецілі і адзначылі. Гэта надало ўпэўненасці. Таму, калі закончыла школу, вырашыла ехаць у Мінск, працаваць на адным з прадпрыемстваў вучэбна-вытворчага аб'яднання таварыства інвалідаў па зроку. І хаця працавала яна слесарам механазборных работ, асноўным у жыцці для яе заставалася песня. Яна спрабавала сябе ў розных жанрах. Спявала народныя песні, эстрадныя рамансы. У Вольгі былі вопытныя настаўнікі, музыканты Ларыса Сімаковіч, Міхаіл Макаранка, Вольга Кузьміна, Агата Шпакоўская, ды, напэўна, усіх і не пералічыш. Быў перыяд, калі ёй вельмі хацелася

паступіць у музычнае вучылішча і нават у кансерваторыю на аддзяленне вакалу Патрый праслухоўвала Тамара Ніжнікава і падтрымлівала яе жаданне. З голасам было ўсё ў парадку, а вось адсутнасць зроку... Нехта лічыў, што вялікая сцэна не для Вольгі. Але яна не здавалася: стала браць прыватныя ўрокі па вакалу, стала вывучаць нотную граматы і спрабаваць пісаць музыку. І калі ў 1987 годзе кіраўніцтва таварыства вырашыла стварыць пры ім прафесійнае музычна-эстраднае аб'яднанне, пайшла туды працаваць салісткай-вакалісткай. Цяпер гэтае аб'яднанне называецца культурна-асветным цэнтрам і Вользе часта даводзіцца даваць там сольныя канцэрты. А бывае, яна выязджае і на гастролі. Вось і ў кастрычніку ў Стайках пад Мінскам праходзіў фестываль мастацтваў, які праводзіла беларускае таварыства інвалідаў. «Творчы шлях да сябе», — такі быў дэвіз гэтага фестывалю.

— Творчым шляхам было ўсё мае жыццё, — гаворыць Вольга. — Праўда, сябе я знайшла адразу. І ўвесь час хацелася аддаваць, дарыць песню людзям. Я нярэдка думала, што, калі раптам нехта схоча пра мяне напісаць, я абавязкова скажу кожнаму, любому праз гэты артыкул, што я люблю людзей і іх заклікаю любіць адзін аднаго. Кожны чалавек павінен ствараць у сабе свой свет,



Вольга Патрый

і гэты свет павінен быць прыгожым: думкі, памкненні, учынкi...

Наша размова скіроўваецца проста на жыццё. Яно, вядома, у Патрый не простае, але яна лічыць, што ёсць людзі, якім у жыцці значна цяжэй чым ёй. І Вольга гатова ім спачуваць, гатова шкадаваць, а, калі трэба, дык і дапамагаць. «Я не гавару, што ўсё добра. Бывае і адчай, — чую ад яе. — Але самая вялікая радасць, калі знаходзяцца сілы пераадолець цяжкасці. У мяне нават песня ёсць пра гэта, што жыццё ніколі распачаць не позна, галоўнае, каб яго не згубіць».

Вольга любіць марыць. І, вядома, самая вялікая мара: стаць слаўтай спявачкай. І хаця гэта, сыходзячы з яе слоў, здзейснілася недзе толькі на адну дзесятую частку і, магчыма, ужо ніколі не здзейсніцца, усе ж ёй прыемна пра гэта марыць. І адной толькі ёй вядома, на якіх вялікіх сцэнах яна сябе ўяўляе, у якіх канцэртных уборах, якія чуюе воплескі, галоўнае тое, што надзея, спадзяванне дапамагаюць жыць. І мне чамусьці падумалася, ну, а што такое слава, вядомасць? Кожны добры, таленавіты чалавек па-свойму вядомы. І Вольга ўжо даўно вядомая. Хай не ў тысячных залах, але столькі разоў яна выходзіла на сцэну і людзі захапляліся яе голасам. Яна дарыла ім прыемны

У редакцію прийшло письмо, якое варту привесці цалкам:

«...Сваю маленькую дачушку я выхоўваю адна. Ёй пяць гадоў, і за сваё невялікае жыццё яна ні разу не бачыла таты. Мы з мужам разышліся па прычыне, пра якую і пісаць сорамна. І ўсё ж вырашыла перасіліць сябе...

Шэсць гадоў таму я выйшла замуж за любімага чалавека. Яшчэ да вяселля ён не адпускаў мяне ад сябе ні на крок і мог ускіпець ад звычайнага цікавага позірку, кінутага ў мой бок якім-небудзь мужчынам. Усё гэта я лічыла вялікім каханнем, і неўзабаве мы апынуліся ў ЗАГСе. Мікалай здаваўся такім шчаслівым. Адрозна пасля таго, як падалі заяву, паехалі на кватэру да яго бацькоў, каб адзначыць падзею. Я вельмі хвалявалася, бо ніколі раней не бачыла будучых свёкра і свякруху. Але дома іх не аказалася... Коля згараў ад нецярпення, быў такі пяшчотны, пакуль паміж намі не адбылося тое, што павінна было адбыцца... Я не была «дзяўчынкай» у фізіялагічным сэнсе гэтага слова, але не лічыла гэта страшнай заганай. Якая розніца, што там было ў мінулым, калі зараз мы кахаем адзін аднаго! Аказалася, не ўсё так проста... Пасля першай блізкасці, убачыўшы, што я не дзяўчына, ён ледзь не звар'яцеў... Я плакала, клялася ў каханні, прасіла прабачэння за тое, што не чакала ўсё жыццё яго — адзінага... Ён згадзіўся афіцыйна зарэгістраваць шлюб, «адбыў» вяселле, але нічога не забыў і не дараваў. Праз два месяцы папрокаў і пакут мы разышліся.

Няўжо ўсе мужчыны такія эгаісты! Няўжо ўсё жыццё трэба берагчы сябе для нейкага прынца, які невядома яшчэ ці прыйдзе!»

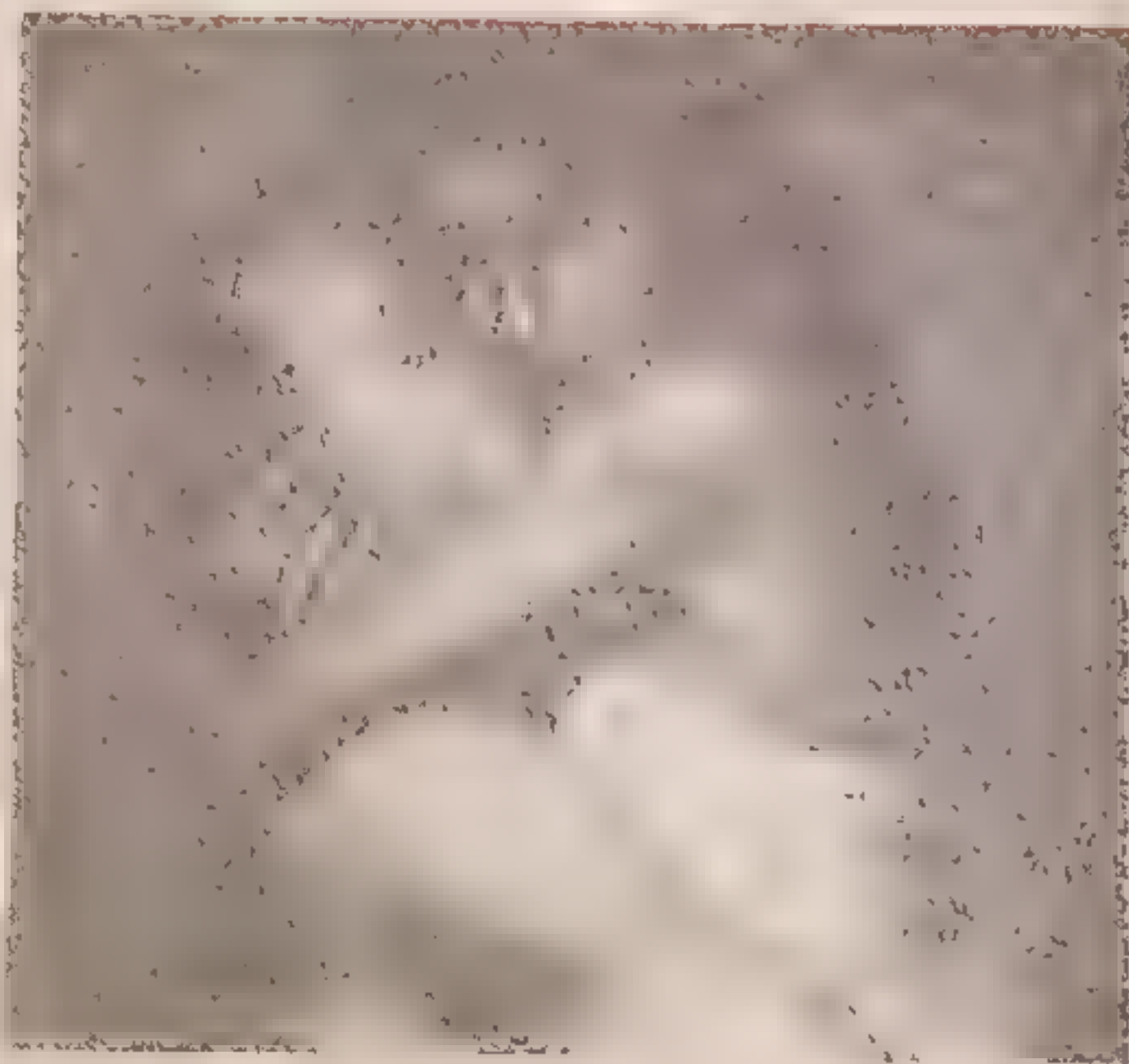
Традыцыі многіх народаў патрабавалі (і патрабуюць) захавання дзяўчынай да шлюбна дзявоцкай плявы. Неабходнай часткай шлюбнага абраду ў некаторых краінах з'яўлялася вывешванне на агляд шматлікіх родных і блізкіх прасціны пасля першай шлюбнай ночы. Падобныя звычаі цяжка назваць перажыткам, бо яны дажылі і да нашых дзён, змяніўшы, магчыма, толькі форму, вонкавы бок, але не сутнасць. Ці не таму часта маладыя мужчыны ў першую шлюбную ноч значна больш увагі ўдзяляюць не ласкам жонкі, не словам кахання і ўдзячнасці, не жаданню правесці інтымную блізкасць з максімальнай пяшчотай і тактоўнасцю, а менавіта пошукам «доказаў» цнатлівасці?

Дарэчы, дылетантам у гэтай сферы нядрэнна было б ведаць пра тое, што адсутнасць крывяністых выдзяленняў далёка не заўсёды сведчыць пра адсутнасць цнатлівасці. Існуе шэраг прычын, з-за якіх крыві пры першай блізкасці можна не ўбачыць. Але сутнасць не ў гэтым. А ў тым, што нельга ўскладаць на найвялікшую зямную патаемнасць кантрольна-правяральную функцыю. Калі вы сумняваецеся ў прыстойнасці сваёй выбранніцы, навошта тады весці яе ў ЗАГС?

«...Мне шаснаццаць гадоў. Я вучуся ў школе. Раней займалася на «4» і «5», зараз з'ехала на «троечку». Віной усяму — каханне. Я не магу жыць без Віці. Ён вучыцца ў паралельным класе, і я живу ад званка да званка, чаканнем перапынку... З кожным днём адчуваю ўсё большую безнадзейнасць і бязвыхаднасць. Ён — разумны, прыгожы, высокі, модна апрануты. Я — шэрая мышка, якіх у школе дзесяткі... Мы вітаемся, размаўляем — але не больш. Віця лічыць мяне «пасрэднасцю», і на дыскатах танцуе з іншымі.



ПЕРШАЯ ШЛЮБНАЯ НОЧ



Застаўся адзін выхад — прапанаваць яму сябе поўнасцю і канчаткова. Магчыма, гэту ахвяру ён ацэніць па-сапраўднаму! Як мне быць? Парайце...»

Яшчэ адно пісьмо. Яшчэ адно жаданне кінуцца ў вяр, не думаючы пра тое, што можа здарыцца пасля, у тую самую першую, менавіта шлюбную ноч, якая наўрад ці будзе належаць вышэйпамянёнаму прыгажуну з паралельнага класа. Такія звычайна шукаюць прыгод, а не трывалых пачуццяў.

Нягледзячы на нашу сучаснасць і незалежнасць, неардынарнасць і экстрагантнасць, дэмакратычнасць і самастойнасць у адносінах да сваіх выбраннікаў і выбранніц, мы ўсе крыху кансерватары і ўласнікі. Сексуальная рэвалюцыя крочыць па краіне, парнафілмы глядзяць сяміклашкі, старшакласніцы робяць абарты і нараджаюць дзяцей. «Эмануэлі» пануюць у кожным падземным пераходзе — здавалася, каму якая справа да дзявочай цнатлівасці? Навошта яна ўвогуле, калі не мае ніякага біялагічнага і сацыяльнага значэння? А — не. Як сцвярджае псіхолог Мінскага гарадскога сексалагічнага цэнтра Тамара Аляксееўна Сотнікава, праблема цнатлівасці не адышла з цягам часу на задні план. Яна па-ранейшаму хваляе жанчын і мужчын, а адсутнасць плявы ў новаспечанай жонкі часта

становіцца прычынай цяжкіх перажыванняў маладога мужа і канфліктаў у сям'і. Аказваецца, меркаванне наконт таго, што жанчына павінна захоўваць цнатлівасць да шлюбна, не страціла сваёй актуальнасці і сёння. Менавіта таму многія мужчыны ў першую ноч, замест таго, каб поўнасцю аддацца пачуццю, з напружаннем чакаюць, ці сустрэнуць на сваім шляху да незямной асалоды якую-небудзь фізіялагічную перашкоду. І калі не...

Адказваць за ўсё — нам. І думаць — нам. Вы памятаеце сваё вяселле? Шумяць, гуляюць госці... Усхвалявана паглядае на гадзіннік муж... Праз некаторы час вы зойдзеце ў спальню пакой і за вамі зачыняцца дзверы. І надыхдзе тая адзіная ў жыцці ноч...

«...Замуж я выйшла ў 27 гадоў. Да гэтага жыла з бацькамі, якія выхоўвалі мяне ў строгасці, забараняючы нават суботнія вечарынікі ў сяброў і ўсё, што магло прывесці да непажаданай цяжарнасці. Мой будучы муж ім вельмі падабаўся. Сціплы, стрыманы, тактоўны, ветлівы. Заўсёды — з кветкамі для будучай цешчы і бутэлькай для цесця. Мы цалаваліся ў пад'ездзе, але на большае я рашыцца не магла. Мама сказала, што, калі аддамся Сашу да вяселля, ён не будзе мяне паважаць і ўвогуле кіне. Лепш бы так яно і было! Я звязала сваё жыццё з садыстам. Пачаў ён мучыць мяне, прымушае рабіць тое, чаму я праціўлюся кожнай сваёй клетачкай. Хранічна не высыпаюся і паталагічна баюся надыходу ночы. Магчыма, у нас проста розны ўзровень сексуальнай падрыхтоўкі, але пра гэта мне варты было даведацца раней, яшчэ да шлюбна. Днямі была ў гінеколага. Дыягназ гучаў як прыговор: шаснаццаць тыдняў цяжарнасці, аборт рабіць позна...»

Жыццё шматграннае і разнастэйнае і часам паварочваецца да нас не самым прыемным бокам... Калі пра гэта думаць, то з аўтарам апошняга ліста можна пагадзіцца. Існуюць жа — і не толькі за мяжой — пробныя шлюбны, або шлюбны на праверку сумяшчальнасці — псіхалагічнай і фізіялагічнай. Магчыма, нешта ў гэтым ёсць. Магчыма, многа чаго, акрамя, бадай што, патаемнасці. Вы свядома рыхтуеце адзін аднаго да сямейнага жыцця, прыкмячаеце, вывучаеце недахопы, пагражаеце магчымым разрывам, калі супрацьлеглы бок не апраўдае даверу. І ўвогуле, як лічыць мой знаёмы сацыёлаг, у падобных «часовых» шлюбах ёсць нешта такое, што прыніжае чалавечую (жаночую) годнасць. Маўляў, ты пакруціся, а я пагляджу, падумаю, браць цябе ў жонкі ці не...

Словам, я не збіраюся выпісваць рэцэпты на ўсе выпадкі жыцця. Іх — безліч, і, канешне, пэўная сітуацыя патрабуе своеасаблівага падыходу. Якою трэба быць у першую шлюбную ноч? Цнатлівай? Раскаванай? Сарамлівай? Вопытнай? Гэта можаце вырашыць толькі вы. Адзіная парада: як бы там ні было, пастарайцеся абмеркаваць усе хваляючыя вас пытанні напярэдадні вяселля, каб не ўразіць вашага выбранніка непрыемнай нечаканасцю. Шчыраму, узвышанаму каханню не ўласцівыя падазронасць і недавер, а тым больш абразы і прыдзіркі.

...За вамі зачыніліся дзверы спальні. Першая шлюбная ноч уступіла ў свае правы. Ад таго, як вы будзеце паводзіць сябе, залежыць, ці паселіцца шчасце пад вашым дахам.

Н. СТРАЛКОВА.

Зазірніце ў сямейны альбом



Лыньковы.



Міхась Ціханавіч і беларускія пісьменнікі.



Надзея Іванаўна з братам Генадзем, бацькам і Максімам Танкам.

Лыньковы

Як не верушу памяць, а не магу ўспомніць, каб мне выпала недзе блізка сутыкнуцца з Міхасём Лыньковым. Яно і не дзіўна. На пачатку сямідзесятых гадоў я была пачаткоўкай, а ён вельмі славутым пісьменнікам, класікам нашай літаратуры. Але цікавасць да пісьменніка была вялікая. Яго аповесць «Міколка-паравоз» у дзяцінстве прачытвалася і перачытвалася. Маё пакаленне, можна сказаць, гадавалася на ёй, як і на рамане «Векапомныя дні». Я ўжо не кажу пра шматлікія апавяданні. Але за любым творам стаіць не проста пісьменнік, а яшчэ і чалавек, са сваім чалавечым лёсам, з будзённым жыццём, з радасцямі і бедамі. Якім жа ён быў у звычайным жыцці, Міхась Ціханавіч Лынькоў? Згадваецца верш Анатоля Вярцінскага, прысвечаны яму:

Мы любілі Ваш гумар,
Вашу вясёлую шчырасць.
(Шкада, што мы рэдка
Вас чулі апошні час).
«Дзяржайце, уюнашы!» —
любімы Ваш выраз.
Для нас ён і жарт,
для нас — і наказ.

Лынькоў быў не толькі высокім

майстрам мастацкага слова. Яму даводзілася і настаўнічаць, і быць салдатам. Ён зведаў працу і дыпламаты, і вучонага. А сярод пісьменніцкага асяроддзя яшчэ слыў добрым фатографам і рыбаком. «Святло яго душы» названа кніга ўспамінаў пра Міхаса Лынькова. Дык як жа не скарыстаць магчымасць, не напасіцца ў госці да прыёмнай дачкі пісьменніка Надзеі Іванаўны Ратнікавай з адным жаданнем зазірнуць у сямейны альбом, дзе ледзь не кожны фотаздымак — своеасаблівая старонка жыцця, поўнага працы, мужнасці і любові да людзей, да бацькаўшчыны, да блізкіх і родных, да сяброў.

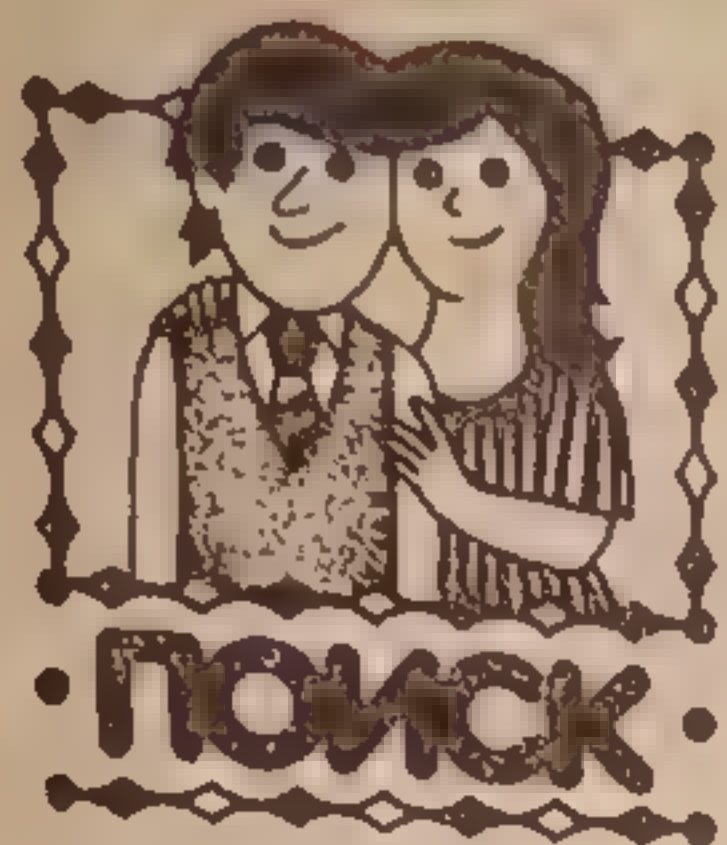
Мы сустрэліся з Надзеяй Іванаўнай у кватэры, дзе апошнія гады свайго жыцця жыў Міхась Ціханавіч. Ужо восемнаццаць гадоў, як няма яго, а здаецца, тут яшчэ жыве творчы дух. Гэта, напэўна, ад кніг, якіх у пакоі мноства. Спрабую разгледзець, а Надзея Іванаўна ўжо дастае, умоўна кажучы, свой сямейны альбом — цэлы стос фотакартак, зробленых у розны час і з рознай нагоды. Вядома, хочацца зазірнуць у вытокі. І патрэбны здымак знаходзіцца адразу: бацька Лынькова Ціхан Васільевіч, маці Алена Емяльянаўна, сёстры Пелагея і Ганна, браты Рыгор (дарэчы, у будучым таксама пісьменнік, паэт, які падпісваўся псеўданімам Рыгор Суніца, загінуў на фронце ў 1941 годзе), малодшы Мікалай і сам Міхась Ціханавіч. Ён старэйшы з дзяцей.

— Здымак быў зроблены ў 1917 го-

дзе, — тлумачыць Надзея Іванаўна. — Міхась Ціханавіч тады ўжо заканчваў Рагачоўскую настаўніцкую семінарыю. Яны ўсе сабраліся разам, і ніхто не мог ведаць, што праз тры гады Ціхана Васільевіча не стане. Можна сказаць, да апошняга дня ён працаваў, на чыгунцы і згас за адны суткі. Бяда не ходзіць адна. Праз некалькі гадоў смерць забярэ і Алену Емяльянаўну, якая таксама была чыгуначніцай. Не трэба тлумачыць, што ўсе клопаты за далейшы лёс малодшых Лыньковых бацька ўзяў на сябе. Праўда, Пелагея была ўжо замужам. А малодшых ён з цягам часу перавёз да сябе. Спачатку ў мястэчка Сверхань, дзе настаўнічаў, пазней у Бабруйск. Там ён ужо працаваў у рэдакцыі акруговай газеты.

Відавочна, усё было нялёгка і няпроста. Малады хлопец з трыма дзецьмі на руках. Але вось аднойчы малодшыя дазналіся, што Міхась жэніцца. Так яно і было: у сям'ю прыйшла Хана Абрамаўна — першая жонка Лынькова і ўсе хатнія клопаты пра іх пераклала на свае рукі. На жаль, не захавалася ніводнага здымка Ханы Абрамаўны, але ёсць у сямейным альбоме фотаздымак Марыка — іхняга сына. У 1941 годзе хлопчык скончыў першы клас. Пачалася вайна. Міхась Ціханавіч выклікалі ў ваенкамат, і ён разам з нашымі войскамі пакінуў Мінск. А Хана Абрамаўна з Марыкам падаліся ў Старадарожскі раён, дзе настаўнічала сястра пісьменніка Ганна Ціханаўна. Туды ж прыехала і сям'я брата — Рыгора Лынькова.

МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ



Межгосударственная служба знакомств «Поиск» осуществляет пересылку вашего письма или сообщает адрес после почтового перевода в сумме 200 руб. по адресу: 198261, С.-Петербург, а/я 225, «Поиск», ст. бухгалтеру Красицкой Н. М. или 220002, Минск-2, а/я 132, «Поиск», ст. бухгалтеру Алексеевой А. Г.

В своё письмо вложите два конверта — один с вашим адресом, другой с указанием номера абонента.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Все письма и переводы за адреса абонентов «Поиска» шлите не в редакцию, а по выше указанному адресу. Редакция этими адресами не располагает, переводы не возмещает и на письма отвечать не будет.

40012. Выходите замуж за английских джентльменов! Англо-русское бюро знакомств ждёт письмо на русском или английском языке с 2-3 фотографиями. Поможем с организацией визита.

48007. Администрация гостиницы (Германия) приглашает на работу молодых женщин (горничные, официантки).

48008. Датская фирма ищет посредников и продавцов для одежды «Секонд хэнд»; сортировка по сезонам, 50 различных категорий, любой объем.

60088. Англичанин, 47 лет, любящий путешествия и отдых на природе, познакомится с привлекательной леди до 40 лет.

60089. Живу в Лондоне, мне 40 лет, по происхождению русский. Для дружбы и длительных встреч надеюсь познакомиться с молодой симпатичной женщиной или девушкой.

60090. Немецкий инженер, 31/175, владею русским, чешским, английским языками, для дружбы и возможного брака

познакомлюсь с привлекательной славянкой, жду писем.

60091. Житель США, белый, христианин, 40 лет, надеется вступить в брак с женщиной от 20 до 45 лет, которая с уважением относится к религии.

60092. Житель Австрии, 58 лет, состоятельный, будет счастлив познакомиться с женщиной до 40 лет, с гуманитарным образованием или медсестрой.

63011. Желая завести дружескую переписку с женщинами, интересующимися музыкой и спортом. Житель Германии польского происхождения, 40 лет.

63012. Житель Австрии, 50 лет, интересуюсь механикой, электроникой, радио, воздухоплаванием. Жду писем от единомышленников.

66002. Живу в Бельгии, коллекционирую записи славянской современной и народной музыки. Приобрету интересные записи, оплата в СКВ.

76084. Мечтаю о родной душе, близком человеке. По профессии — строитель, но сейчас отбываю срок наказания. Мне 31 год, рост 171, люблю книги. 155400, Ивановская обл., Кинешма, п. Октябрьский, п/я ИК 3/4 «А», Ерешеву Вячеславу Егоровичу.

76087. Александр, 39/170, военнослужащий, познакомлюсь с обаятельной горожанкой в возрасте 23—32 лет. Сам одинок, жильем обеспечен — своя квартира.

76089. Житель деревни под г. Лепелем, 45 лет, рост 170, пенсионер, материально обеспечен, своё хозяйство, имею личных лошадей, увлекаюсь музыкой, верховой ездой, книгами, охотой и рыбалкой. Познакомлюсь с женщиной 30—45 лет, согласно на переезд.

76090. Виктор, 38/170, по специальности крановщик, материально обеспечен, есть квартира, люблю отдых на природе. Устал от одиночества, буду рад письму женщины около 30 лет, можно с ребенком.

76092. Мужчина 33/169/57, спокойный и доброжелательный, горожанин, рабочий, женат не был, но есть большое желание иметь крепкую дружную семью.

76067. Надеюсь, что откликнется добрая и внимательная женщина 50—55 лет. О себе: 63 года, рост 162, пенсионер, живу в Киеве, есть дача и машина.

76094. С самыми серьезными намерениями познакомлюсь со спокойной привативной сельской жительницей. Михаил, 31/167, одинок, работаю механизатором в совхозе, живу у родителей,

но получаю квартиру.

76099. Прошу откликнуться мягкую и привлекательную брюнетку, возможно татарку. Владимир, 25/170, стройный. Овен, год Обезьяны, живу в Москве, увлечения: гравировка и спорт, здоровье хорошее, рабочий.

76102. Андрей, 28/179, художавый, работаю на строительстве автодорог, неплохо зарабатываю, жильем обеспечен, но не хватает женской заботы и ласки. Надеюсь на счастливую встречу с женщиной до 30 лет, можно с детьми.

76096. По гороскопу — Телец, 42/172/68, украинец, киевлянин, оптимист по характеру, хотя и отбываю срок наказания, не курю, детей очень люблю и хочу. Жду письма по адресу: 172502, Тверская обл., Нелидовский р-н, пос. Монино, ОН 55/9, Чудовскому Виктору Влад.

76015. Олег, 25/165, женат не был, рабочий, неплохо зарабатываю, люблю книги, кино, музыку. Хочу иметь семью, детей, домашний очаг.

75324. Не теряю надежды познакомиться со своей единственной милой «половинку». В жизни не повезло, отбываю срок наказания. 36 лет, рост 171, среднее обр., сельский житель. 623960, Екатеринбургская обл., Тавдинский р-н, пос. Аданка, И 299/2—1, Калыеву Н. З.

75704. Подарю тепло своей души любимой женщине. Илья, 38/182, механизатор, отбываю срок наказания. 431140, Мордовия, ст. Потыша, пос. Ударный, ЖХ 385/10, Килинкарову И. А.

76105. Военнослужащий, 43/156/60, проживаю в Севастополе, жильем обеспечен, увлекаюсь спортом и астрологией, познакомлюсь с женщиной до 35 лет, можно с ребенком.

75610. Познакомлюсь с высокой и стройной девушкой с привлекательным и спокойным характером. Мне 25 лет, высокий, привлекательный, все необходимое для семейной жизни имеется.

76106. Всем обеспечен, 20/180, зеленоглазый, люблю литературу и спорт, сейчас временно отбываю срок наказания. Хочу познакомиться с высокой симпатичной девушкой до 27 лет. 247760, Мозырь-11, УЖ 15/20, отр. 6, Губичу Сергею Мих.

76107. Надеюсь завести переписку с девушкой 18—20 лет, доброй и отзывчивой. О себе: 20/168, Рыба, брюнет. Пишите по адресу: 623109, г. Тавда, п. Белый Яр, И-299/6-4, Мехонцеву Андрею Ник.

Если у вас возникли трудности в семейной жизни или со здоровьем,

если вы захотите вернуть или обрести любимого человека, вам поможет полезным советом, старинным заговором или другими проверенными тайными средствами потусторонняя народная целительница-колдунья Лариса Васильевна.

Обращаться: 198261, С.-Петербург, а/я 225.

К письму приложите два конверта со своим адресом.



Разработана ведущими медицинскими учреждениями Швеции и США.

РС — обеспечивает заданный сон по заказу и реализацию эротических фантазий; РС — легко осваивается, позволяет приобрести душевное равновесие;

РС — эффективное средство борьбы с бессонницей и неврозами.

Волнения души и тела можно успокоить, применяя систему РС.

Для получения описания РС высылайте письменный запрос по адресу: 198261, С.-Петербург, а/я 225, «РС» или 220002, Минск-2, а/я 132, «РС».

К своему письму приложите два конверта (один с вашим адресом, один чистый).



СРЕДСТВО ОТ КОСТНЫХ НАРОСТОВ

Если хотите избавиться от них, даю рекомендацию по применению старинного рецепта народной медицины. Компоненты, входящие в его состав, доступны. В письмо вложите конверт со своим обратным адресом. Оплата рецептов при получении на почте.

220018, Минск, а/я 244.

Вайна

КАМАНДЗІРОВА

БЕЗ ПЕРАМОЖЦАЎ

Маленькі Рома ні хвілінкі не сядзіць на месцы, увесь час тупае па кватэры. Нельга без замілавання глядзець на яго прыгожы, усмешлівы тварык, назіраць, як гуляе ён са старэйшым братам Васілём. Ён чысценькі, дагледжаны і вельмі цікаўны. Цяпер ён жыве з мамай Нінай Васільеўнай і братам. А да гэтага яго выхоўвалі тата Віктар Юр'евіч і бабуля. Аданае маленькае сэрцайка хлопчыка вельмі любіць і тату, і маму, і бабулю, і браціка. У свае год і дзевяць месяцаў ён яшчэ не разумее, чаму дарагія яму людзі жывуць не разам, не ведае, што за яго, Рамана Паўлава, ідзе сапраўдная вайна. Жорсткая, без кампрамісаў. Вайна, дзе ваюючыя бакі не жадаюць заключаць нават часовага перамір'я, дзе асноўнай зброяй з'яўляецца крыўда, нянавісць, імкненне зрабіць адзін аднаму больш балюча.

Гісторыя даволі-такі банальная, і наўрад ці можна здзівіць каго-небудзь. Сустрэліся двое. Яму і Ёй ужо за трыццаць, і гэта не першы іх шлюб. У яго няма дзяцей, у яе — васьмігадовы хлопчык ад папярэдняга шлюбу. Жэняцца. Нараджаецца дзіця. Паступова гэтыя двое разумеюць, што не падыходзяць адно аднаму, што ў іх розныя ўяўленні аб сямейным жыцці і абавязках мужа і жонкі. Ёй не падабаецца, як ён адносіцца да пасынка. Ён не можа дараваць ёй любові да шумных кампаній. З кожным днём сумеснага жыцця прэтэнзій з'яўлялася ўсё больш і больш, і яны разумеюць, што далей немагчыма разам заставацца пад адным дахам.

Пасля чарговай сваркі пакрыўджаная Ніна Васільеўна ідзе з дому, праўда, чатырохмесячнага Рамана з сабой не забірае, пакідае на свакроў і мужа. У той час бабуля Клаўдзія Сцяпанаўна была ўжо на пенсіі, але працавала вартаўніком. Кожны ведае, колькі клопатаў з чатырохмесячным немаўлём — даглядалі яго з сынам па чарзе, выручалі і спагядлівыя суседзі, калі на гадзіну — другую прыносілі да іх Ромачку. Потым Клаўдзія Сцяпанаўна звольнілася з работы, усе клопаты па догляду ўнука леглі на яе плечы. Ніна спрабавала вярнуцца да мужа, але ненадоўга: падстаў для сварак знаходзілася дастаткова, і яна з крыўдаю ішла з дому, але маленькага Рамана з сабою не забірала. Потым яны развяліся, але хлопчык па-ранейшаму заставаўся з татам і бабуляй. І толькі нядаўна, калі суд вырашыў, што Рома павінен жыць з маці, Ніна Васільеўна забрала сына.

Віктар Юр'евіч у сваю чаргу звярнуўся ў адпаведныя органы, каб яму афіцыйна дазволілі бачыцца з сынам, і дазвол такі атрымаў. Справай Паўлава ў Маладзечанскім гарана займаўся арганізатар па ахове дзяцінства Уладзімір Андрэевіч Ляговіч.

— Здаецца, спачатку ніякага канфлікту і не было, — гаворыць Уладзімір Андрэевіч. — Я наогул пераканаў Ніну Васільеўну, каб яна пакінула Ромачку былому

мужу і ягонай маці, бо бачыў іхнія адносіны да хлопчыка, ведаў, што нідзе яго лепш не дагледзяць, чым там. І бабуля, і тата вельмі любяць малога, расцілі яго з палёнак. Матэрыяльна сям'я добра забяспечана, а гэта таксама вельмі важна. Напачатку Ніна Васільеўна пагадзілася са мной, я нават падказаў ёй, як напісаць адпаведную заяву, але Віктар Юр'евіч наадрэз адмовіўся дазволіць ёй бачыцца з сынам, і тады яна забрала хлопчыка да сябе.

Вайна ўспыхнула з новай сілай. Зразумела, у Ніны Васільеўны знаходзілася шмат прычын, каб не даваць бацьку бачыцца з сынам. Часам — уважлівых, часам — няўважлівых. Канфлікт паглыбляўся. Урэшце рэшт яна наогул забараніла былому мужу прыходзіць да хлопчыка, і той падаў заяву ў суд... Абодва бакі настроены вельмі рашуча:

— Нават калі суд вынесе рашэнне на карысць Паўлава, — гаворыць Ніна Васільеўна, — усё роўна бачыцца і гуляць з Ромам яму не дам. Чаму? — Яна на хвілінку задумваецца: — Ну адкуль я буду ведаць, чым ён са сваёй маці накорміць малога за той час, пакуль будзе з ім гуляць?

Ах, Ніна Васільеўна! Ці не смешна гучыць ваш галоўны аргумент? Хто ж карміў увесь гэты час малога Ромачку, калі не тата з бабуляй?

— Калі яна і пасля суда не будзе дазваляць мне бачыцца з сынам, хаваць яго, я яшчэ раз звярнуся ў суд і мне, нарэшце, пакінуць хлопчыка назаўсёды, — гаворыць Віктар Юр'евіч.

— А я наогул зраблю, каб ён не бачыў Рому: з'еду з дзецьмі куды-небудзь, і ён мяне не адшукае, — пагражае Ніна Васільеўна.

А бабуля? Яна паказвае ложкачак малога, у якім ён некалі спаў, цацкі Рамана, ягонае адзенне і толькі адно — плача. І для яе зачынены дзверы кватэры, дзе цяпер жыве ўнук: былая нявестка не пускае яе нават на парог. Клаўдзія Сцяпанаўна амаль штодня прыходзіць пад вокны Нінінай кватэры, прыслухоўваецца, ці не чуваць адтуль Ромавага плачу. І калі чуе голас якога-небудзь дзіцяці, упэўнена: гэта — Ромачка, яму ў Ніны вельмі дрэнна.

Калі мы з Уладзімірам Андрэевічам Ляговічам ішлі да Ніны Васільеўны, бабуля са слязамі прасіла мяне: паглядзіце, ці здаровы Ромачка, ці не схуднеў, ці вяселенькі? Яна доўга чакала нас і адразу кінулася з пытаннем, як там унук. Калі пачула, што ўсё ў парадку, што хлопчык не хварэе, тоўсценькі, чысценькі і ўжо шмат чаго гаворыць, яна ўсміхнулася, прашаптала: хаця б на адну хвілінку зайці пабачыць яго...

Здаецца: банальная гісторыя: разышліся двое, дый ці мала разводаў у наш час? Урэшце рэшт — дарослыя людзі, самім вырашаць свой лёс. Але амаль за кожным такім разводам хаваецца трагедыя людзей маленькіх — іхніх дзяцей.

Зразумела, і мэблю, і посуд, і ўсю астатнюю сумесна нажытую маёмасць можна раздзяліць. А вось як падзяліць маленькага чалавечка, які бязмерна любіць і маму, і тату і які хоча, каб не па чарзе, а разам бацькі выходзілі яго? І добра, калі пры развале сям'і ў былых мужа і жонкі хапае мудрасці і такту не ўцягваць дзяцей у жорсткую вайну прычылаў, амбіцый і нянавісці, калі яны не робяць сына або дачку зброяй помсты. А калі не? Так, як гэта адбываецца ў былой сям'і Паўлавых?

Я не спрабавала высвятляць, па чый вiне распаўся іхні шлюб. Гэта справа інтымная, асабістая. І не мне выступаць у ролі суддзі. А вось за далейшы лёс хлопчыка вельмі трывожна, бо менавіта ён служыць цяпер той зброяй, пры дапамозе якой былыя муж і жонка высвятляюць свае адносіны. Але ж гэта жывы чалавек, чуеце, жывы! Ён пакуль нічога не разумее, але, калі падрасце, вымушаны будзе ўжо свядома прымаць удзел у гэтай жорсткай разбуральнай вайне, вымушаны будзе хлусіць, крывадушнічаць, лавіраваць паміж мамай і татам, каб не пакрыўдзіць іх, каб захаваць іхнюю любоў.

— Як я чакаю рашэння суда, там нарэшце будуць расстаўлены ўсе кропкі над «і», усё стане на сваё месца, — гаворыць Віктар Юр'евіч. — Я — бацька і маю законнае права бачыць свайго сына.

Зразумела, суд вынесе адпаведнае рашэнне, бо згодна артыкула 67-га Кодэкса аб шлюбе і сям'і Рэспублікі Беларусь пры разводзе былыя муж або жонка, не пазбаўленыя бацькоўскіх правоў, маюць права ўдзельнічаць у выхаванні сваіх дзяцей. А такога бацьку, як Віктар Юр'евіч, трэба яшчэ пашукаць, — у адзін голас сцвярджаюць усе, хто па абавязку службы займаецца справай Паўлавых.

І ўсё ж, калі шчыра, я не зусім веру, што суд здолее вырашыць канфлікт, калі Ніна Васільеўна і Віктар Юр'евіч не прыкладуць да гэтага асабістых намаганняў. Я размаўляла з імі: здавалася, быццам бы наша размова ішла аб лёсе хлопчыка, але так было толькі на першы погляд. Гучалі ўзаемныя крыўды, даводзілася, што Ён (Яна) не змогуць выхаваць сына сапраўдным чалавекам і таму нельга давяраць Яму (Ёй) Ромачкаў лёс. Прыпаміналіся ўсе выпадкі, калі Ён (Яна) паводзілі сябе неналежным чынам. Але не пра гэта цяпер трэба гаварыць, не перабіраць узаемныя крыўды, а па-сапраўднаму падумаць аб маленькім чалавечку, якому і мама, і тата, паводле іх слоў, жадаюць толькі шчасця.

Вайна за сына, дакладней, я назвала б яе вайной супраць сына, можа працягвацца бясконца. Але ж, зразумейце, што ў вайне гэтай не будзе пераможцаў. Я бачу ў ёй толькі пацярпеўшых, і ў першую чаргу — маленькага хлопчыка Рому.

Г. Маладзечна.

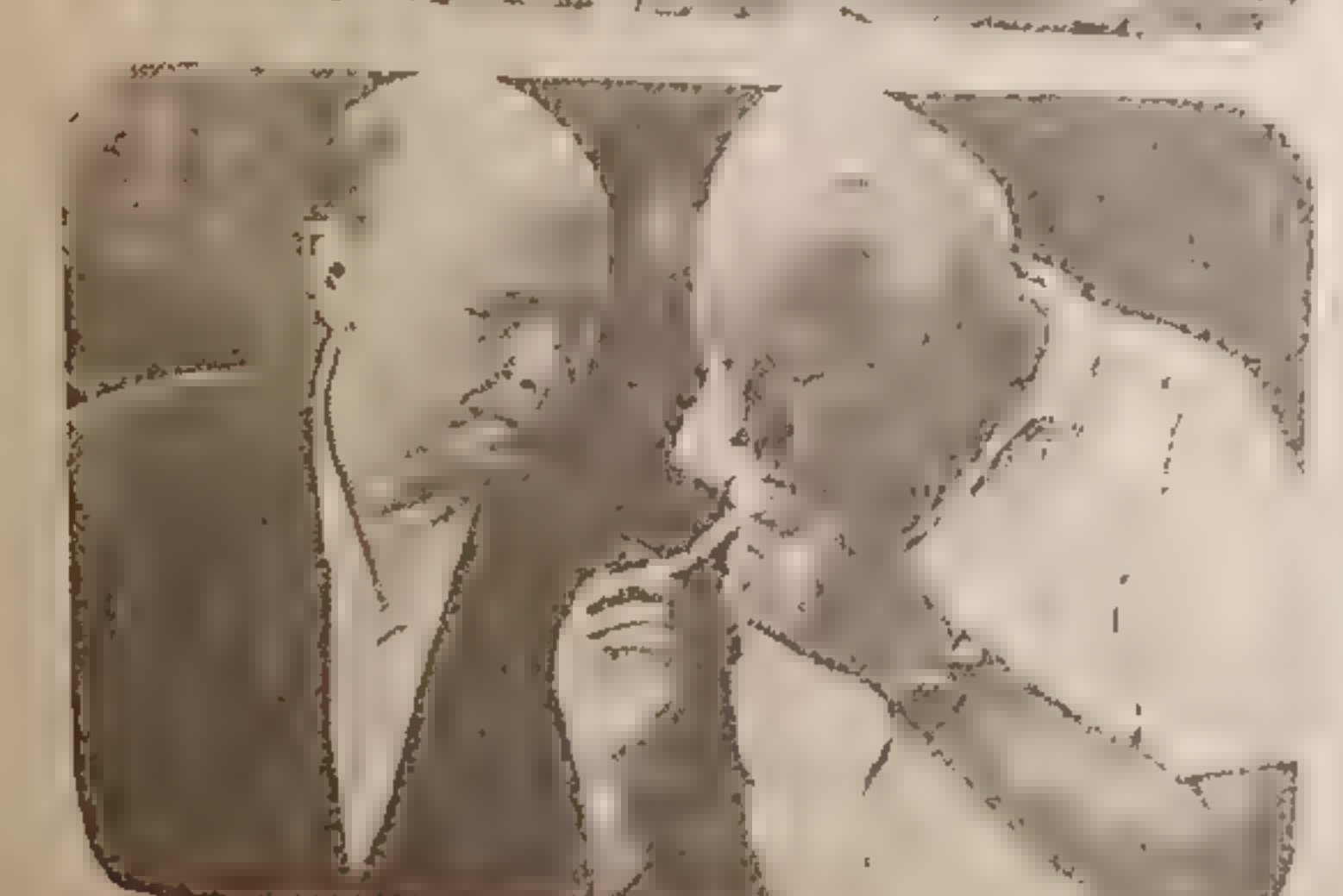
С. КУЛІНКОВІЧ.



● Соф'я Захараўна і Міхась Ціханавіч.



Ціханавіч і Ціхонька ў гасцях у дзяржаўнага.



● Ад сяброўскага агеньчыка. Міхась Лынькоў з Аркадзем Куляшовым.



● З унукам Мішам



● Ірына Энгелеўна і Міхась Ціханавіч.

«...Фашысты з паліцаямі акружылі хату, — можна прачытаць ва ўспамінах Ганны Ціханавіч. — І забралі Мішаву і Грышаву сем'ю... Калі назвалі дзяцей, мой муж крыкнуў: «Не чапайце, гэта мае дзеці!». Дзяцей пакінулі, але калі Марык убачыў, як ворагі ўкінулі маці ў кузаў машыны, не вытрымаў і закрычаў: «Мама! Мамачка!» Узялі і дзяцей... Са слоў Надзеі Іванаўны, іх расстралялі ў Трасцянецкім разам з іншымі яўрэямі. Міхась Ціханавіч даведаўся пра гэта толькі ў 1943 годзе.

Але скончылася вайна. Вярнуўшыся ў Мінск, Лынькоў узначаліў Інстытут літаратуры, мовы і мастацтва Акадэміі навук БССР.

— Зірніце на гэты здымак, — гаворыць Надзея Іванаўна. — Тут Міхась Ціханавіч зняты з Соф'яй Захараўнай, сваёй другой жонкай. Пасля вайны яна таксама працавала ў Акадэміі навук, у інстытуце гісторыі. Іх пазнаёміў Пятро Глебкі.

Гляджу на фотаздымак, на прыгожы таар Соф'і Захараўны. Падумалася, што мы ў рэдакцыі даўно ўжо збіраліся зазірнуць у сямейны альбом Лыньковых, хацелася пагаварыць з Соф'яй Захараўнай. І вось не паспелі. Яна памерла ў мінулым годзе. Толькі і засталіся фотаздымкі, на якіх іх часта можна бачыць удваіх. — А дзе ж вы? — пытаюся ў Надзеі Іванаўны. — Яна адразу знаходзіць некалькі фотаздымакаў.

— Увогуле, я пляменніца Соф'і Захараўны, — чую ад яе. — У 1947 годзе прыехала да іх у госці і мяно пакінулі

назаўсёды, за дачку. Як, дарэчы, значна пазней, у 1961 годзе, і Лёню, траюраднага пляменніка Соф'і Захараўны.

Дзесьці праз дзень я буду гаварыць з Леанідам Міхайлавічам Лыньковым, кандыдатам тэхнічных навук, па тэлефоне, і ён мне таксама перадае некалькі фотаздымакаў са свайго сямейнага альбома. А пакуль я не заўважыць на адным са здымакаў народнага паэта Беларусі Максіма Танка.

— Тут, на гэтай фотакартцы, ёсць і я, — тлумачыць Надзея Іванаўна. — Стаю побач з бацькам. З намі зняўся тады і мой родны брат Генадзь. Было гэта па дарозе ў Каралішчавічы, былы Дом творчасці пісьменнікаў. Шмат фотаздымакаў там, у Каралішчавічах, зрабіў і сам Міхась Ціханавіч. Здымаў пісьменнікаў, іх дзяцей, жонак. Любіў здымаць сваіх сяброў ён і на дачы на Нарачы, — дадае яна.

Нарач... Хто адпачываў там, напэўна бачыў тры дамкі — тры дачы: Міхася Лынькова, Аркадзя Куляшова і Максіма Танка. Колькі сяброўскіх задушэўных размоў вялося там, і вунь колькі фотаздымакаў гаворыць пра сяброўства гэтых волатаў нашай літаратуры. А ёсць жа яшчэ фотаздымкі, дзе Лынькова можна бачыць і з Янкам Купалам, і з Якубам Коласам, з Кандратам Крапівой, Максімам Лужаніным ды і з многімі іншымі пісьменнікамі. Ён любіў іх, і яны любілі яго.

Але не толькі пісьменнікі былі яго сябрамі. Самыя розныя людзі цягнуліся да таленавітага, мудрага, сардэчнага чалавека.

І, напэўна, найбольш дзеці, школьнікі.

— Яны нярэдка прыезджалі да нас проста дадому, — гаворыць Надзея Іванаўна. — Адусюль, з усёй Беларусі. І ён радаваўся ім, ніколі не спасылаўся на занятасць.

І можна ўявіць, якім клопатам, ласкай ён акружаў уласных унукаў. На фотаздымках яго часта можна бачыць разам з Ірынкай, дачкой Надзеі Іванаўны, і Мішам, сынам Леаніда Міхайлавіча. Тады, пры яго жыцці, яны былі дзецьмі. Цяпер жа Ірына Энгелеўна Ратнікова, дарэчы, як і сама Надзея Іванаўна, кандыдат філалагічных навук. Міша Лынькоў — студэнт чацвёртага курса Мінскага радыётэхнічнага інстытута. І толькі на фотаздымках засталася іх бесклапотнае дзяцінства побач са славытым дзедам. У Ірыны Энгелеўны расце маленькі сын Максім. Калі-небудзь ён возьме ў рукі кніжку, магчыма, тую ж самую аповесць «Міколка-паравоз», і бабуля Надзея, перш чым ён перагорне старонкі, раскажа яму пра Міхася Ціханавіча, пра тое, што ён называў бы яго сваім праўнукам. І пакажа некія з тых фотакартак, якія мы прапануем паглядзець сваім чытачам...

Р. БАРАВІКОВА.

дзяц сэрца. «Хутэй бы выбавіцца з гэтых дэюнаў, — не давала спакою думка. — А маці пасля адумаецца...»

...Не, яны — яе бацькі — не адумаліся. І не прымірыліся са здрадай дачкі. Урэшце, іх ужо няма на свеце. І няхай усявышні Бог рассудзіць іх.

Іван з Вандай пайшлі ў партызаны. Колькі ні крычалі бацька з маці, Ванда сказала, як адрэзала:

— Я — толькі з Іванам.

Іх шляхі потым пацягнуліся з партызанскага атрада ў першую Польшкую армію. Два разы Івана не абмінала куля, і яго выходжвала санітарка Ванда. «Нікуды, Іванка, я без цябе. Нікуды, мой каханы», — шаптала гарачымі вуснамі каля яго калючай худой шчакі...

Потым яны пераехалі ў яго вёску. І Ванда тут прыжылася. Хадзіла па ваду ў бліжні калодзеж — круціла з натугай тонкімі рукамі корбу і глядзела ў глыбокае нутро студні, як па ланцугу падымалася вядро, поўнае чыстай сцюдзёнай вады. Вяскоўцы прывыклі да яе, як і Ванда да іх. Прычкакалі дваіх дзяцей — сына і дачку. Цяпер яны жывуць каля Гдыні — на радзіме Ванды. А яна не вытрымала — вярнулася зноў сюды — у маленькую беларускую вёсачку. І кожную вясну, у дзень, калі адышоў у нябыт Іванка, прыбірае пагорачак, пад якім вечным сном пачывае яе Іван. Як рабілі металічную агароджу для яго, сын зрабіў такую і для яе (прыязджаў з сястрою з Польшчы). Стаіць яна адштукаваная — чакае, калі праз мудрагеліста зробленыя веснічкі прыйдзе да Івана і Ванда.

Вяскоўцы — увогуле людзі суровыя і стрыманыя ў пачуццях — дзівіліся з іх кахання. Куды ні ідуць — усё ўдваіх. Крыўднага слова ніхто з іх другому не скажа. Часцяком і спявалі разам — нашы песні і іхнія — польскія, з-пад далёкай Гдыні.

— Мама, ну чаго ты паедзеш туды! — ушчувала дачка, калі Ванда гасцявала ў яе. — Ці ж кепска тут! А там — людзі чужыя.

Маці доўга здзіўленым позіркам глядзела на дачку.

— Там — твой бацька, а мой муж. А людзі не чужыя. Людзі ўсюды свае.

Яна прыехала зноў з Польшчы. Выпаліла печ, вышаравала да жоўтага бласку падлогу, пасыпала пацёртай мінулагодняй мятай. Цяпер вось вырывала кусцікі пустазелля, што ўсыпалі магілку, і шаптала:

— Як табе там, Іванка! Сумуеш па сваёй Вандачцы! Не так ужо шмат часу засталося. Пачакай, любі. Мы ж пакляліся некалі, што будзем разам. Засталося ўжо мала.

На галінках бліжняй сасны пераскочваюць сініцы. Матыль прысеў паблізу пасыпанага залацістым пясочкам пагорачка. Ванда доўга глядзіць на растапыраныя крылы і нешта ўспамінае. Потым дастае з хусцінкі свечку, ставіць ля ўзгалоўя і падпальвае. Агеньчык ледзь угадваецца ў шчодрым сонечным святле. Свечка гарыць доўга. Роўненькі язычок полымя быццам застывае ў вясковым дні. Па небе плывуць бялюкія аблачынкі. Яны дакладна такія ж, як і ў роднай для Ванды Гдыні.

... А я ўсё думаю аб чалавечай вернасці і любові.

Соф'я ШАХ

ЦЕПЛАЕ БЛАКІТНАСЦІ ХАЧУ

* * *

У бязмежнай жыццёвай шыры
застаецца світанак шчырым,
устае і ў туман густы,
і ў сцюдзёных хапады.

Вецер шчыры, — як ёсць, дык ёсць,
ці лагода ў яго, ці злосць.
Не хавае ён свой настрой
а хоць летам, а хоць зімой.

Снег, і дождж, і любая спёка, —
ўся іх шчырасць навідавоку,
бо не ўмеюць хітрыць, маніць,
толькі ўмеюць сабою быць.

І каханне — таксама шчырасць,
наивялікшая ў свеце міласць,
у адрозненне ад таго,
што сябе выдае за яго.

* * *

Не ў цябе адной — душа,
не ў цябе адзінай — мукі.
Ну і што, што зноў імжа!
Ну і што, што дні, як злюкі!

Не ў цябе адной — не лёс,
не ў цябе адзінай — доля.
Ну і што, што перакос!
Ну і што, што стогне воля!

Не ў цябе адной... Жыві!
Не ў цябе адзінай... Майся!
Роспач горкую даў —
і не жалься.

* * *

Страшна штосьці, а чаму — не знаю.
Вось у неба шэрае гляджу
і яму ўжо не давяраю,
цёплае блакітнасці хачу.

Быццам я між восенню й зімою
у чаканні нейкае бяды.
Быццам стала лёсу я чужою,
ён мяне пакінуў назаўжды.

І стаю нібы на раздарожжы,
хоць зусім няцяжка і ўявіць,
што асенняй не вярнуць раскошы,
а зіму так проста — не пражыць.

* * *

Задымлена ў снежаньскім полі,
Уперад зірнеш ці назад,
ні поўдня, ні поўначы болей
ужо не знаходзіць пагляд.

Ды нават і поле прапала,
і неба прапала, і свет, —
завея зпамятным шалам
апошні закрыла прасвет.

І стогне, і свішча, і вые,
і рве ўвесь нябачны абшар,
і космы шпурляе сівыя
ў нічым не прыкрыты мой твар.

Як быццам і стогнам і свістам
і мнечца давесці адно:
што там, па-за ёю, змяістай,
шчэ большае тоіцца зло.

Што там для маіх спадзяванняў
ні месца, ні часу — ані.
Што там, нібы мне ў пакаранне —
глыбока зімовыя дні.

* * *

Не вырвацца з будзённай цеснаты,
дні перагнаць пакуль што не пад сілу,
і як бы ні спяшалася заўжды,
і як бы лёс аб гэтым ні прасіла.

Далёка думак зладжаны імплэт,
далёка ўперадзе мае жаданні,
а я з днём сённяшнім за імі ўслед
іду ў перакананым спадзяванні.

што сілай прагі ўсё-ткі абганю
свой час, з якім і шчасце мне, і гора.
Што вырвуся з яго ўдалечыню,
душу злучыўшы з вечнаю прасторай.

* * *

Цяпер, калі няма прайдзена,
няма зведана пакут,
ты хочаш, каб з таеяй журбоцінай
адбыўся неймаверны чуд.

Каб не гарчыла палыновая
твае астатнія гады,
каб стала трошачкі ружоваю
у звыклым нораве бяды.

Нібы забыла, што ружовасцю
свой журботы не прыкрыць, —
з яшчэ больш зацяжнаю горкасцю
яна аднойчы зашчыміць.

І выйсця інашага — ніякага,
адно далей, далей у даль,
дзе паласа шырэе мяккая
святла, нязнамага амаль.





«АЛЬВЕНА» ПРІХОДЗІЦЬ НА ДАПАМОГУ

У семнаццаць гадоў мне давялося напісаць завяшчанне. Спадчыніцай сваёй я аб'явіла суседку па студэнцкай лаўцы Ірыну, а тая ўсю сваю рухомую і нерухомую маёмасць завяшчала мне. Натуральна, ніякай маёмасці мы не мелі. Паперкі разам з трыма рублямі, пагражаючы рэктаратам, выцягнуў з нас страхавы агент Дзяржстраха, які наведваўся на наш першы курс журфака. «Канешне, у выпадку траўмы вы зможаце атрымаць такую-сякую кампенсацыю, але не раю вам гэтага рабіць, бо давядзецца столькі папахадзіць па розных інстанцыях, што ў рэшце рэшт самі адмовіцеся ад гэтых грошай», — сказаў ён на развітанне. Больш са страхавымі агентамі і Дзяржстрахам я ніколі не мела справы. Ды і ці толькі я адна?

Да страхавання сваёй маёмасці і жыцця мы заўсёды адносіліся ды і цяпер адносімся вельмі легкадумна: ат, ці здарыцца той пажар або паводка, а грошыкі выкладвай сёння, ды і не малыя. А іх, як заўсёды, хранічна не хапае. Аднак увесь цывілізаваны свет вельмі сур'ёзна і адказна ставіцца да страхавання.

— Чалавек усведамляе, што апынуўся адзін на адзін з бядой толькі тады, калі ў яго нешта здараецца, — гаворыць загадчык аддзела маркетынгу страхавой кампаніі «Альвена» Анатоль Шаліма. — На Захадзе ён не вельмі панікуе нават тады, калі пажар пашкодзіць усю яго маёмасць. Ве-

дае — страты аплаціць фірма, у якой ён застрахованы. Там вадзіцелі пасля дарожна-транспартнага здарэння не высвятляюць адносінаў «моцнымі» словамі або кулакамі, а абменьваюцца візіткамі і разыходзяцца. Усе іхнія клопаты возьмуць на сябе страхавыя фірмы.

Зразумела, і ў нас, калі чалавек мае нешта каштоўнае — машыну, дачу, кватэру, — ён стараецца застрахаваць усё гэта, колькі б страхоўка ні каштавала. А вось уласнае жыццё... Аб ім мы думаем у самую апошнюю чаргу. Можна, таму ў страхавую кампанію «Альвена» рэдка прыходзяць людзі, каб застрахавацца ад няшчасных выпадкаў.

— Наколькі мне вядома, не былі застрахованы і тыя бізнесмены, якія апошнім часам загінулі ў Мінску, — гаворыць загадчык аддзела страхавання жыцця Сяргей Баранаў, — хаця сродкі на гэта яны, безумоўна, мелі. Мы звязваліся з многімі дзіцячымі садкамі, прапаноўвалі застрахаваць жыццё дзяцей. І паўсюды нам адмо-

вілі, маўляў, бацькі не згодны плаціць грошы невядома за што. «Лепш кілаграм цукерак малому купім», — гавораць. Але што можа быць больш каштоўнае за жыццё ўласнага дзіцяці?

Супрацоўнікі «Альвены» ўпэўнены: надыйдзе такі час, калі людзі перастануць з недаверам адносіцца да страхавых кампаній і іх агентаў, бо пераканаюцца: усё, што тут робяць, — робяць у інтарэсах сваіх кліентаў.

З доляй гумару аднеслася пераможца конкурсу прыгажосці, што праходзіў на Мінскім аўтазаводзе, да аднаго з падарункаў — страхавога полісу кампаніі «Альвена». Маўляў, навошта ёй гэтая паперка? А праз некаторы час дзяўчына атрымала траўму, трапіла ў бальніцу і вельмі была здзіўлена, калі па страхоўцы атрымала немалую суму грошай.

— Страхаванне адлюстроўвае нестабільнасць нашай эканомікі. Чалавек не ведае, што будзе заўтра, ці не ператворыцца ягоныя грошы пасля доўгатэрміновага страхавання проста ў паперкі, — разважае Віктар Хамярчук, віцэ-прэзідэнт кампаніі «Альвена», прэзідэнт саюза страхоўшчыкаў Беларусі, — і таму наша кампанія выходзіць на нетрадыцыйныя віды страхавання, прызвычае да сучасных нестабільных умоў жыцця.

«Альвена» — самая вялікая недзяржаўная страхавая кампанія — стала ад-

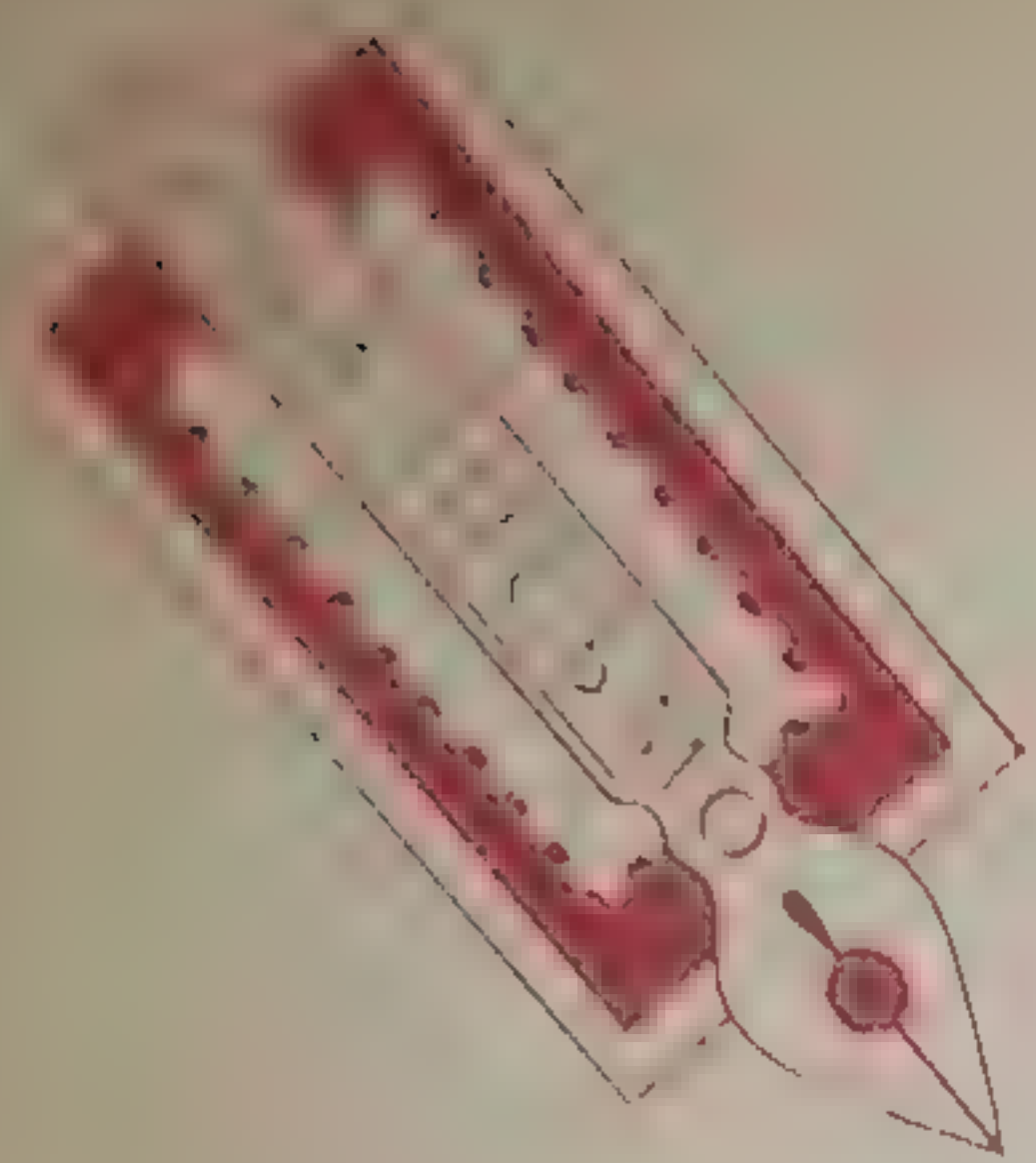
ной з заснавальнікаў Беларускага на-роднага страхавога пенсійнага фонду, які прапануе сваім кліентам доўгатэрміновае пенсійнае страхаванне. Зразумела, такая паслуга існуе і ў Дзяржстраху, але змест яе тут іншы — сума, якую атрымлівае пенсіянер, штомесяц індэксуецца і кліенты «Альвены» могуць не хвалявацца, што іхнія грошы «з'есць» інфляцыя.

Дарэчы, кіраўнікі многіх прамысловых прадпрыемстваў Мінска застрахавалі ў «Альвене» ўсіх сваіх супрацоўнікаў. «У нас застрахована дваццаць пяць тысяч чалавек, — сказалі мне ў «Альвене», — гэтым людзям забяспечаны і дадатковы даход, і пэўныя сацыяльныя гарантыі». І яшчэ я даведалася: усё кліенты, якія трымаюць сваё зберажэнні ў камерцыйных банках, абавязкова застрахованыя ў «Альвене». Так што ў выпадку, калі крыў Божа ваш банк абанкруціцца, грошы свае вы не згубіце: вам іх поўнасцю верне страхавая кампанія «Альвена».

— Мы ўпэўнены, як толькі палепшацца ўмовы страхавання, да нас пойдучы і прыватныя кліенты, — гаворыць Віктар Хамярчук. — Мы ўжо цяпер адчуваем, што дзяржава ўсё менш і менш клапаціцца аб сваіх грамадзянах, што на сацыяльныя патрэбы з кожным годам выдаткоўваюцца ўсё меншыя сумы. Нашы страхавыя кампаніі маглі б дапамагчы многім людзям, але той жа дзяржавай мы пастаўлены ў такія ўмовы, што не можам нарошчваць ні страхавыя рэзервы, ні інвесціраваць, ні займацца камерцыйнай дзейнасцю. Рызыкаваць грашамі кліентаў нельга, іх трэба ўкладваць у надзейную справу.

Ва ўсім свеце самае надзейнае — гэта набыццё дзяржаўных каштоўных папер і нерухомасці. У нас жа сёння дзяржаўных папер наогул не існуе, гандаль нерухомасцю мяжуе з крыміналам. А гэта — праблемы і страхавых кампаній, і прыватных асоб. Сёння адчуць сваю поўную сацыяльную абароненасць можа хіба што мільянер: каб захаваць даходы сям'і, купіць лекі, заплаціць за працэдурны ў час хваробы, трэба страхаватца на суму не менш як 250 тысяч рублёў. Гэта мала каму па кішэні. А такая паслуга неабходна кожнаму працоўнаму чалавеку...

Абнадзейвае адно. Акрамя «Альвены», у рэспубліцы ўжо працуе каля сямідзесяці недзяржаўных страхавых кампаній. Канкурэнцыя патрабуе ад іх пастаяннага развіцця, удасканалення, пашырэння відаў паслуг. І калі ў нашай рэспубліцы разаюцца сапраўдныя рыначныя адносіны, калі мы нарэшце выкараскаемся з нашай беднасці, калі перастанем разважаць, што лепш — купіць кілаграм каўбасы або застрахаваць сваё жыццё, — усебаковая сацыяльная абарона нам можа быць забяспечана менавіта такімі страхавымі фірмамі, як «Альвена». Яны заўсёды прыйдуць на дапамогу. І што вельмі істотна — з мінімумам фармальнасцей.



ДЫК ДЗЕ Ж РАДЗІМА?

У наш складаны час людзі ўсё больш чарсцвяюць. Ці знойдзеца ў каго час, цяргенне і ўага, каб зразумець мой боль? Буду спадзявацца.

Ідзе 55-ты год жыцця. З 1963 года працую ў школе. Настаўніца. Узнагарод, грамат не маю. Не вяртан працы. Не зарабіла пакуль. Няўдачніца. Ніколі не ведала, дзе лікнуць, дзе мазнуць. Але, на маю думку, да сваіх абавязкаў адносілася сумленна. Можна, дзецям было са мной не вельмі добра, але мне з ім — цікава. Вучыла іх быць добрымі, сумленнымі, любіць Радзіму. Як і звычайна ў школе. Але ў апошні час усё больш пераконваюся, што не таму вучыла.

Больш года таму назад нам казалі, што адсяляюць. Чарнобыль! Жыць у сваёй хаце нельга. Амаль год назад далі пад распіску паперу пад нумарам, па якой у Баранавічах трэба было атрымаць кватэру. Але пакуль яе няма. А можа, і не будзе. Хоць у нашых законах і пішацца, што ўсе роўныя, але не! У Баранавічах адказваюць, што ім далі ўказанне прымаць перасяленцаў толькі з гарадоў, а мы — вясковцы. Значыцца, у горад нельга. Ды ніколі б мы туды і не паехалі, каб не бяда. А апошнім часам атрымалася зусім неразбярыха. Пайшла чутка, што Баранавічы выдзелілі кватэры, але, па ўзгадненню з мясцовымі ўладамі, аддалі Хойнікам. Вось і спадзявайся на абяцанні паперы, вер людзям, якія запэўнілі, што гэта дакумент. А гэты «дакумент» — звычайная паперка. А Радзіма! Не прыходзіць на дапамогу. З нашай вёскі ўжо адзін чалавек атрымаў кватэру і астатнім параіў — дабівайцеся. А які і да каго дабіцца!

Дзяды, бацькі, мы ўсе — калгаснікі. Калгас ліквідавалі. Ёсць на рахунку грошы, але мы на іх не маем права. РАПА — уласнік. Яму будуць пералічаны. А за тых грошы хіба нельга купіць ці пабудаваць кватэры!

Гарадскія ўлады самі далі згоду прыняць нас. А праз год перавырашылі! Дык дзе ж Радзіма! Людскасць! Дзе міласэрнасць! Хойніцкі раён, п/а Тульгавічы.

А. Р. ПЕТРУЧЭНКА.

САКРЭТЫ

ХАТЫНІЦКІХ МАЙСТРОЎ

Дарагая «Работніца і сялянка»! У другім нумары вашага часопіса было надрукавана май пісьмо

«Хатыніцкія майстрыхі». І вось з розных мясцін, ад розных людзей прыходзяць да мяне пісьмы. Для мяне гэта прыемная нечаканасць. Пісьмаў шмат, думаю, гэта яшчэ не ўсе. Калі на першыя я адказвала, то цяпер зусім разгубілася. Не хочацца крыўдзіць добрых людзей, але, на жаль, я не змагу кожнаму напісаць. Таму хацела б адказаць на пытанні праз ваш часопіс.

Дзе мы «дастаём» каляровыя ніткі і канву для вышывання крывякамі? Канвы ў нашым магазіне няма. Але ёсць сетка для аконных фортак, якую нашы жанчыны і навучыліся выкарыстоўваць для вышывання. Можна зрабіць канву і самай. У нас ёсць два спосабы. Расчэрчваем паркаль, як сшытак у клетачку (потым усё гэта змыецца), або робім канву, выцягваючы з паркалю ніткі. Спачатку па гарызанталі, потым — па вертыкалі.

А цяпер пра ніткі. Што зробіш, дэфіцыт. Пакуль большасць карыстаецца тым, што набылі раней, — шарсцянымі ніткамі. У ход ідзе ўсё: і рэчы, якія былі ў карыстанні, і зусім новыя, калі па якой-небудзь прычыне ўжо не патрэбны. Перш за ўсё гэта дзіцячыя трыкатажныя вырабы. Яны яркія, вясёлыя, прыгожыя. Не спяшайцеся выкідаць панашаныя рукавічкі, шапачкі, світэры, штонкі. Спачатку рэч трэба распроцаць, затым разабраць у пасмачкі патрэбнай даўжыні і прагладзіць гарачым прасам праз вільготную тканіну. Пасля гэтага ніткі зматуйце ў клубок.

Ведаючы, што ў нас любяць вышываць, бывае, прыезджаюць у вёску цёткі са сваім «таварам».

Пытаюцца яшчэ, ці можна купіць у нас вышыўкі і за колькі рублёў. На жаль, я не прадаю свае вырабы і заўсёды саромеюся пытацца пра грошы ў тых, хто вышывае па заказу. У асноўным у нас вышываюць толькі для сябе ці ў падарунак. А колькі што каштуе — гэта асабістая справа. Кожная вышывальшчыца па-свойму ацэньвае сваю працу. Я думаю, куды цікавей не купіць вышываную рэч, а сесці і зрабіць самой. Кажу гэта не для таго, каб пакрыўдзіць каго, а ад шчырага сэрца.

Дзякуй усім, хто напісаў мне, працягнуў руку сяброўства. Шчасця вам, дарагія жанчыны! Няхай усё ў вас будзе добра!

Ніна КАВАЛЬЧУК.

ДЗЕЦЯМ НА РАДАСЦЬ

Выпісваю «Работніцу і сялянку» з 1950 года. Знаходжу шмат карыснага і цікавага для сябе. Ці можа мне дапамагчы хто-небудзь з чытачоў!

Справа ў тым, што я живу цяпер у горадзе Снечкус, дзе шмат беларусаў. Тут арганізавалі цэнтр нацыянальных культур. Ёсць і беларуская школа, у якой знаёмім дзетак з беларускай культурай, народнымі арыянтамі і да т. п. Можна, змог бы хто-небудзь прывесці нам такія ўзоры вышыўкі, вязання!

Я пенсіянерка, былая настаўніца беларускай мовы. Вельмі хачу дапамагчы дзецям больш ведаць пра свой народ і яго культуру.

Ніна Андрэўна ДВАРЭЦКАЯ.

Літва, г. Снечкус, вул. Тайкос, 40, кв. 7.

ШТО Ё КАГО БАЛІЦЬ...

Вельмі сорамна звяртацца ў рэдакцыю па дапамогу, бо мне ўжо за трыццаць, але хочацца прачытаць у адказ хоць парад, асабліва ад тых, хто перажыў падобнае. Я жанчына замужняя, маю дваіх дзяцей, толькі не хапае сіл далей жыць так, як живу, цяпець ад мужа п'янікі, нявернасць, знявагу. А куды кінуцца — не ведаю. Паехала б хоць на край свету, але дзе прайшашся з дзецьмі, як упаднуешся на работу! Вось і жыю, хаваючы заплаканыя вочы ад дзяцей, ад суседзяў, калег па рабоце. Я — медык. Але, як бачыце, сама прашу дапамогі ці хаця б парад. Пішыце на адрас рэдакцыі.

Лілія.

Мне 37 гадоў. Адна выхоўваю чацвярых дзяцей — васьмігадовую дзяўчынку і трох хлопчыкаў ад чатырох да 14 гадоў. З былым мужам разышліся два гады назад. Але ці трэба гаварыць, як неабходны дзецям бацька і асабліва хлопчыкам! Ды і ў доме дрэнна без мужчынскіх рук, усё ломіцца, кватэра патрабуе рамонт. Адною не пад сілу з усім спраўляцца. Вось і прашу рэдакцыю надрукаваць май пісьмо. Можна, і для нашай сям'і знойдзеца харошы чалавек. Было б добра, каб ён таксама адзін выхоўваў сваіх дзяцей. Не мае значэння, гарадскі ён ці вясковы.

Мой адрас: 143040, Маскоўская вобласць, г. Галіцына-2, праспект Міру, 13, кв. 49.

СТРАЛКОВА

Антаніна Уладзіміраўна.

Дзякуй вам, што надрукавалі мой адрас. Але, каб я магла прадбачыць, што страчу спакой, ніколі б не стала прасіць аб гэтым. Так, я знайшла харошых сябровак. Але многія няправільна мяне зразумелі і прасяць дапамагчы ім знайсці спадарожнікаў жыцця. Чым жа я магу дапамагчы такім людзям! А мне пагражаюць ледзь не судом. Дайшло да таго, што мы з мужам мусім памяняць месцажыхарства. Так што не пішыце мне больш, бо я ўсё роўна не атрымаю вашых пісьмаў.

Наташа БРАТЧЭНЯ.

Пішам з надзеяй. Вельмі хочам узняць на выхаванне дзіця, падзяліцца з ім ласкай і дабрынёй. Зробім для яго ўсё, што ў нашых сілах. Вельмі просім дапамагчы нам у гэтым. Можна, напішуць у рэдакцыю работнікі адпаведных дзіцячых устаноў.

Валянціна МІКАЛАЕЎНА.

Два гады назад я атрымала апёк цела чацвёртай ступені, перанесла пяць аперацый і ў 30 гадоў стала інвалідам II групы. Атрымліваю 70 рублёў пенсіі, а на ўтрыманні двое дзяцей, выхоўваю іх адна. Зараз у мяне апёкавая хвароба, рубцы сцягваюць цела. Як жыць далей, не ведаю. Вось і падумала, ці не дапаможа мне хто з вас, дарагія чытачы!

247400, г. Светлагорск Гомельскай вобласці, мікрараён 2, д. 48, кв. 96. КАСЦЕЕВА Фаіна Ігнацеўна.

У мяне вельмі хварая сяброўка: у яе раптоўна адняліся ногі. Урачы кажуць, што рассеяны склероз і дыстрафію машчаў нідзе не лечаць. Але ўсе мы, сябры хворай Галіны Іванаўны, былі б вельмі ўдзячныя чытачам за добрую парад і дапамогу. Напішыце на адрас: 234028, Вільнюс, вул. Іодшыльска, 28, кв. 6. ГАУРЫЛАВАЙ Галіне Іванаўне.

Бяда — яна для ўсіх аднолькава цяжкая. Але як перажыць такую бяду, што здарылася ў нас! Позні шлюб. Мы з мужам былі такія шчаслівыя, што аднойчы я сказала: наша шчасце, відаць, не будзе доўгім, бо надта яно вялікае. Як у вадзі глядзела — хутка высветлілася, што наўрад ці змагу я нарадзіць дзіця. Перажылі гэта разам. А ў сорок гадоў у нас нарадзілася такая цудоўная дзяўчынка! Мы не маглі нарадавацца на сваю дачушку Дарынку. Рана пачала яна хадзіць, размаўляць. І раптам такі ўдар лёсу — у паўтара гадка Дарынка страціла слых. Дыягназ — неўрыт слухавога нерва. У мяне няма слоў, каб перадаць нашу гору. Як вярнуць дзяўчынецкі слых! Апрача заняткаў у сурдолага, мы звярталіся ўжо да многіх экстра-сенсаў. Але ўсё беспаспяхова.

А ў адной з перадач тэлепраграмы «Эльдарада» я ўбачыла цуд. Алена Іосіфаўна Кірэйчык вяртае слых дзяўчыны, якая не чула некалькі гадоў. Людзі добрыя, дапамажыце нам знайсці Алену Іосіфаўну Кірэйчык! А можа яна сама адгукнецца на пісьмо! Будзем вельмі ўдзячныя ўсім, хто напіша нам.

З павагай і надзеяй

Любоў ПАМАЗАН.

183060, Мурманск, вул. Савецкая, 33, кв. 31.

ПАДТРЫМАЮ ТАГО, КАМУ ДРЭННА

Усе ведаюць, якую бяду прынесла Беларусі чарнобыльская катастрофа. Людзям, часта адзінокім, даводзіцца пакідаць родныя, абжытыя мясціны, пераадольваць цяжкія. Невыносна балюча за іхнія пакуты. Можна, таму, што іх боль сугучны мне, вырашыла напісаць вам. Спадзяюся, што з зоны перасялення адгукнецца адзінокі добры чалавек, які хацеў бы пераехаць да нас на Украіну, у якога, як і ў мяне, не зусім добрае здароўе.

Мой маленькі пляменнік апёк ножкі кіпетнем, пашкодзаны вены і сухажыллі. Зараз ён не можа хадзіць. Урачы кажуць, што хлопчыку магла б дапамагчы толькі лідаза, але нідзе не можам раздабыць гэта лякарства. Можна, хто-небудзь здолее нам дапамагчы! Будзем вельмі ўдзячны.

188843, Ленінградская вобласць, Выбаргскі раён, п. Камышоўна, вул. Пасялковая, 9, кв. 14. МАКСІМАВА Ірына Рыгораўна.

Маладзёнская студэнтка тэхналагічнага інстытута не ведала, што рабіць. Здоўца, бачыла пранізлівыя, цікавыя вочы вясковых цёткаў-платкаркаў, чула іх смех за спінай. «Нагуляла, даскакалася... У сям'ю колькі ганьбы прынесла».

Не раз приходзіла думка пакончыць жыццё самагубствам, бо не толькі ён, каго так кахала, але родныя бацька і маці не жадалі нічога зразумець, адракаліся ад яе ў той час, калі былі так патрэбны іх падтрымка і дапамога.

Сына нарадзіла ў Севастопалі, там жыла сястра. Але як быць далей з вучобай, на якія сродкі існаваць? З Віцебскага чыгуначнага вакзала, дзе пражыла некалькі дзён, пазваніла ў Дом дзіцяці, і чужыя людзі адгукнуліся, дапамаглі ўладкаваць да сябе на работу.

У час акадэмічнага водпуску даглядала малага Косціка і іншых дзяцей. Потым — працавала на паўстаўкі і вучылася. Праз некаторы час забрала хлопчыка да сябе, ды і сэрцы бабулі з дзедам адтаялі. Нават «бацька», ён жа калгасны спецыяліст, павініўся за сваю жорсткасць і легкадумнасць. Толькі яму не даравалі.

— Ад апошніх дваіх дзяцей, — расказвае старшая медсястра Віцебскага спецыялізаванага Дома дзіцяці Рэгіна Аляксандраўна Болдырава, — сям'я Т. з Браслаўскага раёна адмовілася сама. Першых жа, іх было ці не трое, ад іх забралі. Усе дзеці з ярка выражанай дэбільнасцю. Не ў меншай ступені яна і ў бацькоў.

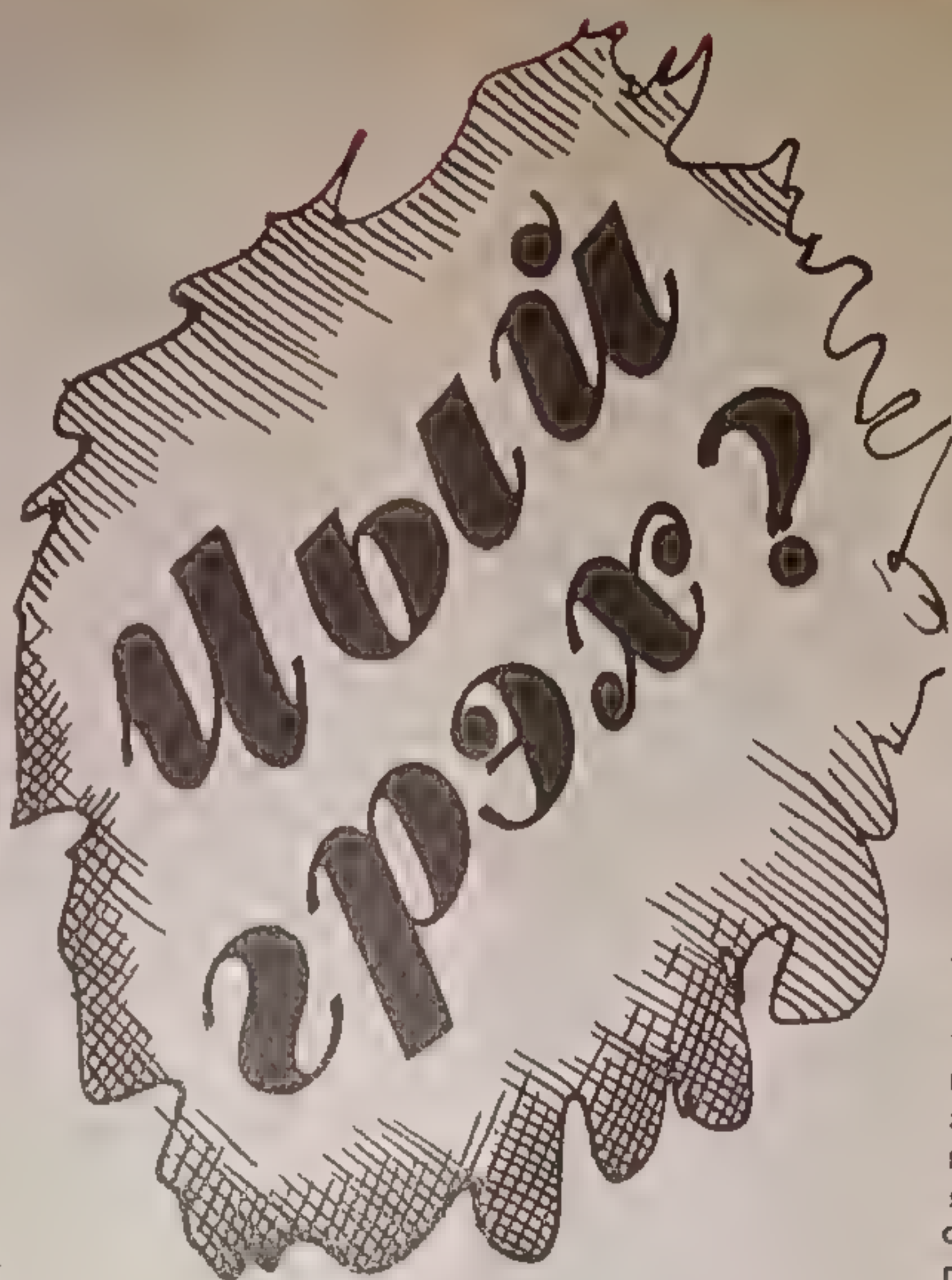
Псіхічна хворыя жанчыны, алкагалічны пры цяжарнасці амаль ніколі не звяртаюцца ў кансультацыю. Медыкі па выкліку прыязджаюць на дом, дзе фактычна пачынаюцца роды. Часта ўжо другія ці трэція. Каго нараджаюць такія маці, агульнавядома. Такія вось дзеці трапляюць да нас.

«Мы, Галіна і Яўген Ч., пражываючыя ў горадзе Мінску (поўнасцю прыводзяцца пашпартныя даныя), адмаўляемся ад свайго дзіцяці, паколькі ў яго дыягнаставана хвароба Дауна».

Аналагічных распісак-адмоў у спецыялізаваным Доме дзіцяці пераважная большасць. Зараз адных толькі «даунят» — 28. Іх бацькі інтэлектуальна і фізічна здаровыя людзі. Але па невядомых прычынах яшчэ пры ўнутрывантробным развіцці адбылося парушэнне генетычнага апарату, і дзеці нарадзіліся разумова непаўнацэннымі. Да таго ж, усе яны — на адзін твар: з мангалоідным разрэзам вачэй, з прыпухлымі павякамі і іншымі аднолькавымі змяненнямі. На сённяшні дзень гэта ў значнай ступені звязана з вынікам аварыі на Чарнобыльскай АЭС, з запушчанымі праблемамі экалогіі.

Шмат распісак і па іншых прычынах. Чакалі бацькі радасці і шчасця, і раптам такая страшная бяда. Андрэй В. сляпы, нарадзіўся без вочных яблыкаў. Леначка Ю. — з языком незвычайнай даўжыні. А колькі іх, разбітых дзіцячым цэрэбральным паралічам! Ці для гэтага нараджаліся!

— Жанчыны-зязюлі не пераваліся таксама, — працягвае гісторыю свайго Дома старшая медсястра Рэгіна Аляксандраўна Болдырава. — Гэтыя, звычайна зусім маладыя, легкадумныя «птушкі» рэдка нара-



джаюць здаровых дзяцей. І тыя, у каго ўяўныя затрымкі ў развіцці, трапляюць у наша гняздо. Падкідышам тут даюцца імёны і прозвішчы.

Вось прыклад. Невядомая асоба на чыгуначным вакзале папрасіла жанчыну патрымаць «хвілінку» дзіця. Перадала ў рукі, а сама знікла. Міліцыя пакуль так і не знайшла яе, а дзіця перадалі нам.

Галоўны ўрач заходзіць у групы (іх тут з ізалятарам 12), і безбацькоўская малышняя адразу ж абступае яго, абхоплівае за ногі, мацае беласнежны халат, смялейшыя хлопчыкі працягваюць ручкі, каб паздароўкацца. Аляксандр Пятровіч Захараў усім жадаючым без выключэння падае сваю цёплую мужчынскую далонь. Аднаго пяшчотна пагладзіць па галоўцы, другога пакратае за носік, і ў дзіцячых вачах свеціцца ўдзячнасць і такая разумная радасць. На першы погляд і не падасца, што яны разумова адсталыя. Вельмі ўжо чула рэагуюць гэтыя дзеці на дабрыню, якую выпраменьвае чалавек у белым халаце і якой ім так не хапае з-за невытлумачальнай жорсткасці прыроды, праз якую пазбавіліся яны бацькоўскага клопату і цеплыні.

Я гляджу на гэтыя парасткі чалавечыя, на тых, у каго паралізаваныя ручкі і ножкі, на пачварна скажоныя тварыкі, ад якіх многія не здольны не адварнуцца, і хочацца закрычаць: за што? Як ім жыць далей? Чый тут грэх?

Аляксандр Пятровіч перапыняе мой унутраны крык.

— У будучым можа быць яшчэ больш складана, — гаворыць ён. — Магчыма, Чарнобыль ператворыцца ў сучальны канвеер па пастаўцы непаўнацэнных дзяцей. Трэба апырэджаваць яго наступы. Па-першае, вырашэннем экалагічных праблем па рэспубліцы, а па-другое, канкрэтнымі справамі на месцы.

Наш Дом дзіцяці пабудаваны па тыпу садзіка на 120 месц. З 1984 года стаў спецыялізаваным. Цяпер тут 130 чалавек.

Таму будаўніцтва прыбудовы — план майго жыцця. Праект распрацаваны і павінен ужо сёлета пачаць ажыццяўляцца. Але будаўнікі трэста № 28 з-за адсутнасці магутнасцей не спяшаюцца распачынаць справу.

Раней хоць шэфская дапамога была распісана пад кантролем камандна-адміністрацыйнай сістэмы, а зараз няма і гэтага. Праўда, дзякуй за чуласць і міласэрнасць радыётэхнічнаму заводу, яго дырэктару Міхаілу Максімавічу Рыпінскаму. А так ужо не ведаю, куды падацца. Няўжо ніхто не разумее, якую непаўнацэнную нацыю мы можам выхаваць? Трэці год замарожана будаўніцтва новага радзільнага дома, не развіваюцца дзіцячыя службы і малочныя кухні, няма належнага абсталявання і дыягнастычнай апаратуры.

Стараемся стварыць для выхаванцаў усе ўмовы, — працягвае далей галоўны ўрач. — Іх лёс — наша трагедыя, твар нашага грамадства. Мяркуючы па тым, як усё даводзіцца даставаць і выбіваць, можна сказаць, што ён, гэты твар, не зусім здаровы. Хаця пра наш калектыў такога не скажаш. Тут працуе 105 чалавек. Усе яны не толькі з чулым, спагадлівым сэрцам, але і мужныя людзі. Забеспячэнне таксама нядрэннае. Але хацелася б зрабіць больш. Па праекту мяркую пабудоваць дзённы статыён з наведваннем бацькоў, адкрыем тэрапеўтычнае аддзяленне, будзе зала і басейн.

— І яшчэ, — гаворыць Аляксандр Пятровіч, — грамадства павінна паклапаціцца аб маральных устоях бацькоў. Таму неабходна ўзмацніць заслону перад п'янствам, наркаманіяй. І самае галоўнае — у нас да прымітыўнасці слабы механізм прадукцыйнага з'яўлення на свет непаўнацэнных дзяцей. Калі б у кансультацыях і радзільных дамах была адпаведная дыягнастычная апаратура, то ўжо ў тры месяцы цяжарнасці можна было б вызначыць, ці варта жанчыне нараджаць увогуле.

У Віцебскім спецыялізаваным Доме дзіцяці выхаванцы знаходзяцца да чатырох гадоў. Потым іх накіроўваюць у іншыя ўстановы. Адбываецца, як гэта ні жорстка, своеасаблівая сарціроўка.

Некаторых, дзякуючы намаганням урачоў і выхавальцаў, удаецца «падрамантаваць». Пры дапамозе аперацый выпраўляюцца фізічныя недахопы, якімі надзяліла іх прырода, прывіваюцца жыццёвыя навыкі, развіваецца інтэлект.

«Паважаны Аляксандр Пятровіч, дзякуем за Андрэйку. Развіваецца нармальна. Вельмі разумны хлопчык». Гэта — з віншавальнай паштоўкі галоўнаму ўрачу, які запісвае жадаючых у чаргу на ўсынаўленне.

Але большасці выхаванцаў наканаваны іншы лёс. З хваробай Дауна, з дзіцячым цэрэбральным паралічам накіроўваюць іх у Багушэўскі дом інвалідаў. Колькі жыць ім там, ніхто не адкажа. Ды і ці патрэбна адказваць?

...Ледзь прыкметныя выступаюць на могілках у адведзеным месцы маленькія пагорачкі. Над імі невялічкія пірамідкі з датамі нараджэння і смерці. За мінулы год колькасць іх павялічылася яшчэ на дзесяць. Сюды таксама леглі чалавечыя парасткі, бо завялі дачасна і, не маючы каранёў, засохлі.

Я. МАЛЬЧЭўСКАЯ.

Павошта ў хаце парог?

СПАДЧЫНА

«Ад парога хату не мятучь», — вучыць народная мудрасць. Гэтая практычная парада ўжываецца і ў тым выпадку, калі даецца ацэнка неабдуманым, няправільным дзеянням або выказванням, якія могуць прынесці непажаданыя вынікі. Здавалася б, ці так важна: як месці хату? Галоўнае ж, каб чыста было. Так, але ўся справа ў тым, што парог (як і печ) — месца ў хаце незвычайнае, звязанае з мноствам народных звычаяў, абрадаў і прыкмет.

Парог асэнсоўваўся людзьмі як своеасаблівае мяжа, што аддзяляе чалавечае жылло, якое аберагаецца добрым духам — дамавіком, — ад прасторы «за парогам» — неасвоенай, нежылой і, значыць, варожай для чалавека. Парог, акрамя таго, лічыўся ў народзе месцам, дзе жывуць душы продкаў, якія могуць уплываць на людзей — на іх здароўе, дабрабыт, узаемаадносіны з іншымі людзьмі. З гэтым вераваннем, вядомым многім народам свету, звязаны розныя звычаі, якія дайшлі да нас з часоў сёвай даўніны. Найбольш вядомы з іх — рытуальнае сядзенне перад парогам напярэдадні паездкі, падарожжа і г. д. (ўспомнім словы папулярнай некалі песні: «Присядем, друзья, перед дальней дорогой — пусть легким окажется путь...»). Звычай «прысесці на дарогу» добра вядомы многім, але не ўсе, напэўна, ведаюць яго ўнутраны сэнс, сімваліку. Змест, «логіка» гэтага звычайу заключаюцца ў звяртанні (у думках) да душ продкаў з просьбай аб дапамозе ў дарозе ці ў падарожжы. Вось чаму абавязковым элементам гэтага звычайу з'яўляецца рытуальнае маўчанне, якое абазначае сімвалічнае далучэнне да свету продкаў-нябожчыкаў (а значыць — свету маўчання). Менавіта ў гэтыя кароткія імгненні ўнутранай засяроджанасці і звяртання да памяці продкаў-нябожчыкаў наладжвалася духоўная сувязь жывых людзей з усемагутнымі продкамі — добрымі абаронцамі і дарадчыкамі.

Шырока вядома прыкмета-забарона: нельга вітацца праз парог, бо гэта можа прывесці да спрэчкі, непаразумення ці нават варожасці паміж людзьмі. У аснове такіх уяўленняў таксама ляжыць разуменне парога як месца знаходжання душ продкаў. Зразумела, што ў такім выпадку чалавек, які знаходзіцца «па той бок» парога (г. зн. у «варожай зоне»), мог, на думку людзей, успрымацца душама продкаў як магчымы непрыяцель, вораг; той жа, хто знаходзіцца «па гэты бок», у хаце, успрымаецца як свой, блізкі чалавек, на адносіны з якім продкі ўжо не могуць уплываць адмоўна.

З уяўленнямі аб парозе звязаны і вясельныя звычаі, згодна з якім малады ўно-

сіў на руках у хату сваю жонку. Пераступаючы з ёю праз парог, ён тым самым сімвалічна аберагаў маладую ад магчымага адмоўнага ўздзеяння на яе продкаў, якім яна магла і не спадабацца як новы член іх роду. Малады гэтым рытуальным дзеяннем падкрэсліваў сваю еднасць з жонкай, прасіў сваіх продкаў адносіцца да яе гэтак жа, як і да яго. Гэты звычай нярэдка можна назіраць і зараз, але ён, зразумела, пазбаўлены ўжо магчнага сэнсу, выконваецца «не па прызначэнню» (г. зн. не толькі пры ўваходзе ў дом маладога) і ўспрымаецца як праява пачуццяў. Не выпадкова ў мове захаваўся выраз — *насіць на руках*, ужываецца ў значэнні «песціць каго-небудзь, клапаціцца пра каго-небудзь».

Існуюць і некаторыя звязаныя з парогам прыкметы. Лічыцца, напрыклад, што чалавека, які ўваходзіць у дом, чакае непрыемнасць, калі ён спатыкнецца аб парог. Калі ж хто-небудзь спатыкнецца аб парог пры выхадзе з дому, гэта сведчыць аб тым, што гэты чалавек сюды хутка вернецца. А вось садзіцца на парог або становіцца на яго (як месца знаходжання душ продкаў) народная этыка не дазваляе. Асабліва асцерагацца гэтага павінны, паводле народных уяўленняў, маладыя хлопцы і дзяўчаты, інакш іх чакае адзіноцтва. Забаранялася садзіцца на парог і цяжарным жанчынам, інакш дзіця народзіцца з дрэннай памяццю. Каб пазбегнуць у будучай сям'і сварак, маладыя пры ўваходзе ў царкву для вячання імкнуліся не наступіць на царкоўны парог. У Турцыі мусульмане верылі, што пад парогам, на парозе і вакол яго жывуць добрыя духі — джыны; калі чалавек сядзе на гэрог (г. зн. абразіць джынаў), ён цяжка захварэе ў пакаранне за тое, што сеў на джынаў.

Звесткі аб вельмі цікавым, нават пэтычным звычай, які сведчыць аб адносінах людзей да парога як да жывой істоты, прыводзіць вядомы беларускі этнограф мінулага стагоддзя М. Я. Нікіфароўскі. Калі нявеста абходзіла з паклонам і ўсіх, хто прысутнічаў пры яе развітаннях з бацькоўскім домам, яна кланялася асобна кожнай частцы дома і, нарэшце, кланялася да зямлі парогу, гаворачы пры гэтым: «Парогу, парогу! Я па табе хадзіла, ножкамі таптала — прабач мяне, я больш не буду!» У народаў Югаславіі існаваў звычай, згодна з якім нявеста пры ўваходзе ў дом жаніха цалавала ў гэтым доме парог і печ. Пры калядаванні імкнуліся абсыпаць зернем не толькі ўсе куты ў хаце, але абавязкова і парог.

Вельмі часта выкарыстоўваўся парог як важнае рытуальнае месца і ў народнай медыцыне. Напрыклад, каб ніхто не сурочыў дзяцей, іх купалі на парозе, прычым



Фота Я. МЯЦЕЛІЦЫ.

ваду на іх лілі праз рэштата. Дзіцячы перапуд лячылі перасяканнем на парозе дванаццаці дубчыкаў ад старога веніка. Дзяцей, хварэючых астматычнай задышкай, клалі каля парога, накрывалі кажухом і пераганялі праз парог некалькі авечак. Лічылася, што авечкі, пераступаючы праз парог і хворае дзіця, забіраюць з сабою і хваробу.

Пры ткацтве жанчыны вельмі асцерагаліся, каб іх тканіну хто-небудзь не «сурочыў». Для гэтага аснову, на якой тклі, абсыпалі пылам, які збіраўся на парозе.

Нарэшце, да «парогавай магіі» звярталіся дзяўчаты пры гаданнях і для «прысушкі» хлопцаў. Так, перад Новым годам сяброўкі пяклі невялічкія аладкі з рэшткаў цеста і клалі іх на парозе. Пасля падводзілі да парога сабаку і, у залежнасці ад таго, чыю аладку з'еў сабака першай, вырашалі, хто першы выйдзе замуж у надыходзячым годзе. А для «прысушкі» хлопцаў дзяўчаты рабілі наступнае. З новага веніка бралі дубец, які клалі каля парога таго, каму прызначана прысушка. Неабходна было, каб «аб'ект прысушкі» пераступіў праз парог (і, значыць, праз дубец). Пасля гэтага дубец неслі ў натопленую лазню, кідалі яго на палок і прыгаворвалі: «Як сохне гэты дубец, няхай так сохне па мне раб божы (імя)».

Значнасць парога ў жыцці людзей адлюстравалася ў шматлікіх прыказках і прымаўках: не стаяўшы ў парозе, не будзеш сядзець на покуце; ты яго лаеш, а ў парозе яго стаіш; беднаму Бог не запоціць парог; без Бога не да парога і інш.

У. КОВАЛЬ,

дацэнт Гомельскага ўніверсітэта.

МАМА,



ПАЧЫТАЙ!

Таццяна МУШЫНСКАЯ



ЧАМУ ПЛАКАЛІ КНІЖКІ?

Цішыня ўсталёўваецца ў Рыгоркавым пакоі толькі вечарам, калі хлопчык кладзецца спаць. Нарэшце Рыгорка засынае. І цяпер усе цацкі могуць адпачыць.

Калі месячны прамень зазірнуў у пакой, ён убачыў, што не спяць толькі кніжкі, раскіданыя абы-як на падлозе, канаве, стале. Былі тут і «Чырвоная шапачка», і «Папалушка», і «Прыгоды Бураціна», а яшчэ «Кот у ботах», «Доктар Айбаліт», «Дзядзька Сцёпа». І шмат іншых прыгожых кніжак з вялікімі каляровымі малюнкамі. Але амаль ва ўсіх былі адарваны вокладкі, многія старонкі згубіліся, дзе-нідзе аркушы паперы бязладна пакрэмзаны алоўкамі.

Кніжкі выглядалі вельмі засмучанымі.

— Памятаеце, — горка заплакала «Чырвоная шапачка», — учора тата чытаў Рыгорку верш пра хлопчыка, які свае кніжкі не любіў і не бярог? Таму кніжкі і збеглі ад яго ў бібліятэку. Можна, і нам збегчы? Так болей немагчыма!

— У якую бібліятэку ты пабяжыш? — засумняваўся часопіс «Вясёлка». — У таго хлопчыка школьныя падручнікі збеглі. А мы — кніжкі для зусім маленькіх дзяцей!

— Дык хіба дзіцячых бібліятэк няма? — уступіў у размову «Доктар Айбаліт». — Там і жыць будзем.

— Не спяшайцеся! — спыніла сяброў «Дзюймовачка». — На жаль, многія дзеці паводзяць ся-



бе так, як наш Рыгорка. А ўвогуле ён хлопчык добры. Толькі яшчэ маленькі... Гуляе з кніжкамі, як з цацкамі.

— Добра табе так казаць! — перапыніў «Дзюймовачку» пакрыўджаны «Кот у ботах», — ты яшчэ амаль не чытаная і таму цалютка!

— Пачакай! — працягвала «Дзюймовачка». — Трэба папрасіць Рыгоркаву маму альбо тату, каб яны разам з хлопчыкам заняліся рамонтам кніжак.

Так і зрабілі. На наступны дзень Рыгорка разам з татам селі рамантаваць кніжкі. Адшукалі згубленыя старонкі, загорнутыя вуглы прасам выпрамілі, вокладкі ніткамі прышылі. Старонкі склеілі празрыстай паперай — гэта каб літары не схаваліся.

— Рыгорка, калі цябе за руку таргануць на вуліцы, табе баліць? — пытаецца бацька.

— Вядома ж!
— Гэтак жа і кніжцы баліць, калі ты ў яе старонку адарвеш. Кніжкі — гэта твае лепшыя сябры. А хіба сяброў можна крыўдзіць? Прайшоў час. Рыгорка пасталеў, падрас. І сапраўды, кніжкі зрабіліся яго найлепшымі сябрамі. Толькі ён раніцою адкрые вочкі, як адразу бяжыць да палічкі, дзе казкі ляжаць. Не паспее бацька

адчыніць дзверы, калі ўвечары з працы вяртаецца, як Рыгорка адразу:

— Тата, пачытай! — і нясе столькі кніжак, колькі ў рукі ўзяць можа.



Мал. Н. ГРАМЫКА.

Паўзмрок і валасоў рака
на плечы ляжа густа-густа...
І доўга будзе рвацца з люстра
агеньчык — крыльца матылька.

Дамала неж перажывём. Спадзяваліся на дачны ўчастак, які падкармлівае маю сям'ю, канешне, на дапамогу дзяржавы. Бо я пакуль не працую, выхоўваю маленькага сына. Ужо ведала, што плаціць нам з сынам на дваіх будуць 110 рублёў. А калі ўлічыць, што зусім нядаўна я атрымлівала ўсяго па 35 рублёў у месяц, а яшчэ troхі раней — 150 (зарплату), то думала: не, зараз я амаль што мільянер! З гэтымі думкамі і накіравалася ў магазін другога красавіка.

Кожную раніцу хаджу за пакупкамі. Апошнім часам у нашым прадуктовым было толькі малако, кефір і хлеб. У той дзень убачыла крыху іншую карціну. Але цэны, цэны! Ніхто не чакаў, што яны так падскожаць. Паклала ў сетку тры бутэлькі малака, паўбуханкі хлеба, батон, а ў касе налічылі амаль тры рублі. Ішла дамоў — падлічвала, ці змагу я цяпер, акрамя прадуктаў, купляць яшчэ што-небудзь?

Увечары выйшла з сынам пагуляць. Ён корпаецца ў пясочніцы, а я размаўляю з такімі ж, як сама, маладымі мамамі. Люда, Лена, Наташа, Ніна і я — пастаянная кампанія. Вяртаюцца з работы жыхары нашага двара. Нехта бачыў у «Сталічным» цукеркі «Мішка» па 120 рублёў за кілаграм, нехта, блізкі да гандлю, паведамляе новыя цэны на прамтавары: мужчынскі касцюм — 500 з нечым, жаночы халацік — 40 рублёў, дзіцячы шарсцяны касцюмчык — 120. Добра ведаю матэрыяльнае становішча маіх сябровак і таму згаджаюся: нашы расходы намнога перавысяць даходы. Мы, гаворачы моваю эканамістаў, — банкруты. І, як ні балюча гэта ўсведамляць, нашы сем'і апынуліся за рысай беднасці.

Калі шчыра гаварыць, я, пакуль сяджу з дзіцем, спадзяюся на дапамогу бацькоў. Вось і Наташа таксама мяркуе аддаваць даўгі бацькам, калі яна і яе муж скончаць інстытут. Ім живеца яшчэ больш складана: студэнцкая сям'я. Але нам, здаецца, значна лягчэй, чым Людзе. Не вельмі маладая, разышлася з мужам, адна гадвала дзяцей. І вось зноў выйшла замуж за вельмі прыстойнага чалавека, нарадзіла дзяўчынку. Увесь двор

назірае, як клапоціцца бацька і аб немаўляці, і аб старэйшых, як усё яны любяць, шануюць маму. І ніхто не ведае, як цяжка жыць гэтай шчаслівай сям'і ўпяцарых на адну зарплату. Мясца і садавіну купляюць толькі маленькай дачцэ. Радня ж, не задаволеная гэтым шлюбам, ледзь вітаецца з Людай.

А Лене патрэбна адразу шмат грошай! На іхнюю сям'ю звалілася вялікае шчасце — новая кватэра. На свае зберажэнні набыла Лена дыван, люстру, старэнькі тэлевізар. Астатняе купіць ня-

ні таго, ні другога, а цяпер бегаюць па магазінах, стаяць у чэргах, купляюць абсалютна непатрэбныя рэчы, каб толькі некуды збыць з такой цяжкасцю сабраныя грошы. Бо ведаюць: заўтра, пасля чарговага падаражання, яны ператворацца ў нікому не патрэбную паперу.

Я, напэўна, была б неблагім эканамістам. Бо яшчэ тады, калі прэм'ер-міністр М. І. Рыжкоў абяцаў не павышаць цэны, не параіўшыся з народам, угаворвала Ніну ўкласці мужавы грошы ў нерухомасць, а іншым сяброў-

лыя групы насельніцтва ўпадаюць у шок.

Беларускі ўрад зробіў пэўныя захады, каб неж абараніць нас ад шалёнага наступлення цэн. Мне і такім мацяркамі, як я, хто часова не працуе, да 110 рублёў будуць выплачваць штомесяц яшчэ па 60. Павялічыўся памер датацый на дзіцячае адзенне, знізіўся кошт школьных абедар (50 капеек замест рубля шасцідзесяці). Гэта немалая дапамога, хаця да поўнай кампенсацыі, якую нам абяцаў саюзны ўрад, вельмі далёка.

ПУСТЫ КАШАЛЁК

ма дзе і няма за што. Паўгода ўжо чакае навасельцаў новая кватэра, а яны ўсё ходзяць у чаргу «адзначацца» на канапу і шафу. Значная частка жыцця іх малага Андрэйкі прайшла ў чэргах за лыжкамі, талеркамі, ручнікамі...

Нарэшце, Ніна. Адна сярод нас, хто не ведае матэрыяльных цяжкасцей. Захацела, напрыклад, боты — выклікае таксі і едзе на таўкучку, там выбірае самыя дарагія. А ісці да той таўкучкі, можа, дзесьці хвілін. Муж Ніны, пажылы чалавек, усё жыццё збіраў грошы і зараз з замілаваннем назірае, як транжырыць іх маладая жонка. Ніна з гонарам паглядае на нас, «бедных». Яна не чытае газет, яе не цікавяць сур'ёзныя перадачы па тэлевізары, і таму яна ўпэўнена глядзіць у будучыню. Ёй невядома слова «гіпер'інфляцыя».

А я, прызнацца, не сумую, што няма ў нас з мужам вялікіх грошай. Мне шкада сумленых працаўнікоў, якія ўсё жыццё збіралі на дачу або машыну, не здолелі набыць

кам, у якіх ёсць дзеці, раіла купіць у запас хоць крыху дзіцячых рэчаў. Сама я купіла — і, дзякуй богу, не ведаю праблем з трусікамі, кашулькамі, чаравічкамі. І новыя цэны на гэтыя рэчы, што і гаварыць — шалёныя, мне пакуль не страшныя.

Наша кампанія ля пясочніцы добра ставілася да Рыжкова. Адчувалася, што гэты стомлены чалавек з добрым тварам ніколі не пакрыўдзіць нас і нашых дзетак. Ён і не пакрыўдзіў. Новы кабінет міністраў на чале з В. С. Паўлавым вырашыў абысціся без сантыментаў. Краіну трэба выводзіць з крызісу, а для гэтай высакароднай мэты добрыя ўсе сродкі, нават трохзначнае павышэнне цэн на асноўныя прадукты харчавання. І каго, здаецца, непакоіць тое, што нашы дзеці не бачаць фруктаў, што мы не можам купіць ім соку, што нават марожанае цяпер для многіх таксама стала недаступнай раскошай. Цвёрдай рукой наш урад замарожвае, размарожвае, канфіскавае, павышае, ды так ліха, што цэ-

Не, я не супраць павышэння цэн — перажывём, перацерпім, дзеля будучыні, дзеля таго, каб нашым дзецям жылося лепш. Але няхай мне, Людзе, Лене, Наташы, тысячам і тысячам людзей, што апынуліся за мяжой беднасці, растлумачаць, якім чынам, калі мяркуецца вывесці краіну з глыбокага эканамічнага крызісу? Дзеля чаго робяцца ўсе гэтыя цэнавыя эксперыменты, дзеля чаго з майго кашалька і кашалька іншых людзей павыграбалі апошнія?

Гадоў сем назад цяжарная жанчына або жанчына з маленькім дзіцем не стаяла ў чарзе. Пакупнікі самі запрашалі яе наперад. Некалі маю стрыечную сястру з малым на руках без чаргі пусцілі набыць нават кухонны гарнітур «Мідзі»! Гэта ўспамінаецца як далёкая казка. Цяпер мне з малым на руках даводзіцца стаяць у чэргах за самым неабходным, і нікому ў галаву нават не прыйдзе прапусціць нас наперад. Не той цяпер народ. Чэрствыя, злыя сталі людзі, не ўсміхаюцца. Адчай і сму-

А шчы адзін верш я прысвяціў
чыне, якая чакала вяртання ка-
манды. Якім ні сумна, але мяне
даўно не чакае. І ўсё ж
верш я напісаў:

Две зимы, две весны —
Небольшой это срок.
Ты солдата пойми,
Прочитай между строк.

Он мечтает вернуться,
Ждет свиданья с тобой.
Он мечтает коснуться —
Локон тронуть рукой...

Две зимы, две весны —
Небольшой это срок.
Ты солдата прости
И дождись ты его.

Андрэй ЮШЧАНКА.

ЗАПРАШАЕМ БАБУЛЮ

Я беларуска, але даводзіцца
жыць далёка ад радзімы. Ваш ча-
сопіс — вестачка з родных мяс-
цін.

Многія вам пішучь, і праблемы ў
іх больш важныя, чым мая. Але
хочацца звярнуцца да чытачоў
часопіса.

Мае дзве дачушкі, васьмі і трох
гадоў, часта пытаюцца: чаму мы не
знойдзем сабе бабулю або дзя-
дулю, чаму ўсе маюць, а ў нас
няма. Я была б рада знайсці,
але дзе, які? Мы маглі б перапіс-
вацца з тымі, хто захаце стаць нам
бабуля, у час водпуску сустрапа-
цца. Калі бабуля і дзядуля заха-
целі б да нас прыехаць і пажыць,
мы прынялі б іх як самых дарагіх
гасцей. А пазней, магчыма, выра-
шылі б жыць побач. У нашай пры-
стойнасці просім не сумнявацца.
Усім, хто напіша, абавязкова адка-
жам.

Эла БІЛЕЦКАЯ,
162602, г. Чарапавец,
вул. Леніна, д. 115, кв. 43.

ТАЛЕНАВІТЫ ЧАЛАВЕК

Жыве ў Жодзіне Алена Мікала-
еўна Высоцкая. Па спецыяльнасці
ўрач. Прафесію гэта яна выбрала
не выпадкова. Бацькі загінулі ў час
вайны, калі дзяўчыцы было толькі
два гады. Разам з сястрычкай тра-
піла ў Аршанскі дзіцячы дом. Там
шмат чытала, вельмі любіла маля-
ваць. А яшчэ была ў яе любімая
цацка — старэнькі Мішка, без
вуха і без адной лапы. Яго Лена-
чка амаль штодня «лячыла». І калі
скончыла школу, выбар ужо быў
зроблены — Віцебскі медыцынскі
Інстытут.

Лечыць Алена Мікалаеўна лю-
дзей і пасля найдалага замус-
та адна выходзіла траіх дачушак.
Выходзіла ў клопатах, працы і да-
быні. Разам працуюць на дачы.
Разам кансервуюць, засольваюць,
марынуюць. Разам вырошчваюць
кветкі і любуюцца імі.

Ірына, якая сёлета таксама скон-
чыла медінстытут, успамінае, з
якімі цяжкасцямі будавалі гэту
дачу ў Сутоках і як радаваліся
ёй. Алена Мікалаеўна сама ўзялася
за стандартныя інструменты. Піла-
вала, стругала, выражала, выпаль-
вала, лакавала. Зараз яе мэбля
добра служыць і на дачы, і ў кватэ-
ры. Піша Алена Мікалаеўна і карці-

ны, пад яе пэндзлем ажываюць
пейзажы Беларусі.

Аднойчы на прыём да Алены
Мікалаеўны Высоцкай прыйшла ма-
ладая жанчына з дзяўчынкай на ру-
ках. У дзіцяці была моцная алер-
гія, і доктар усё зрабіла, каб
выратаваць малую ад пакут. З таго
часу Кацярына Пятроўна Смоль-
ская, маці дзяўчынкі, і Алена Мі-
калаеўна пасябравалі. Неяк Ка-
цярына Пятроўна, якая працуе ме-
тадыстам у кінатэатры «Равеснік»,
прапанавала наладзіць у кінатэат-
ры выстаўку карцін Высоцкай і су-
стрэчу з ёй. Выручку ад гэтага
мерапрыемства перавялі на раху-
нак Жодзінскага дзіцячага дома.
Многія кінагледачы дагэтуль успа-
мінаюць тую сустрэчу з ўрачом,
самадзейным мастаком і... казачні-
кам. Наўрад ці ведаў хто, што А. М.
Высоцкая піша казкі, байкі, складае
і выконвае песьні, што яна такі та-
ленавіты чалавек.

С. СМОЛЬСКАЯ.

ТРЫВОЖНЫ СИГНАЛ

РАТУЙСЯ, ХТО МОЖА?

У друку вельмі часта пішучь аб
увазе і клопаце, якія праяўляюцца
да людзей, што жывуць у чарно-
быльскай зоне. Мы жывём за 30 км
ад Чарнобыльскай АЭС. Звярнуцца
ў рэдакцыю нас вымусіла дрэннае
медыцынскае абслугоўванне. Ужо
даўно ў нас няма дзіцячага ўрача.
Хутка год, як адсутнічае стамато-
лаг. І дарослыя, і дзеці пакуту-
юць ад зубнога болю, але ні ў су-
седнім Брагіне, ні ў Славуціцы
прымаць жыхароў Камарына не
хочуць. А ў ім жыве больш як тры
тысячы чалавек, ды колькі яшчэ ў
бліжэйшых вёсках.

Раней у нас у Камарыне было
тры зубныя ўрачы. Яшчэ два гады
назад прыязджалі медыкі вахтовым
метадам, а цяпер зусім пра нас
забыліся. Просім надрукаваць нашу
пісьмо. Можна, адгукнецца на яго
Міністэрства аховы здароўя рэспуб-
лікі. Або знойдзецца хто з доб-
рых людзей, які хоць часова зго-
дзіцца папрацаваць у Камарыне.

АРЦЮШЭНКА, КАРПЕНКА, ПЕТ-
РУСЕВІЧ і іншыя жыхары г. п. Ка-
марын (усяго 80 подпісаў).

ПАЕХАЛА

Ў ВЁСКУ КРЫВОШЫН

Я цяжка хварэла і куды ні
звярталася па дапамогу, ніхто да-
памагчы не мог. І вось аднойчы па-
чула, што ўрач-псіхатэрапеўт Ана-
толь Васільевіч Аўсей, які працуе ў
Брэсцкай абласной псіханеўралогі-
чнай бальніцы, што знаходзіцца ў
вёсцы Крывошын Ляхавіцкага раё-
на, лечыць такія хваробы, як заікан-
не, бяссонніца, анурэз і іншыя. Ка-
лі прыехала да яго на кансультацыю,
ужо не верыла, што хто-небудзь
здолее вярнуць мне радасць жыцця
і добры настрой. А пасля курса
прызначанага ім лячэння нібы
зноў на свет нарадзілася.

Я вельмі ўдзячна Анатолю Ва-
сільевічу і думаю, можа, ён
і яшчэ каму здолее дапамагчы.
З павагай Галіна Уладзіміраўна.
Прозвішча не пішу, бо не хачу, каб
знаёмыя ведалі пра маю хваробу.

ДАПАМАЖЫЦЕ

І ПРЫЯЗДЖАЙЦЕ Ў ГОСЦІ

У мяне цэлы букет хвароб — ад
нейрацыркуляторнай дыстанлі да
астэахондрозу, ніякія лекі не дапа-
магаюць, і, ўрэшце, паралі рата-
вацца лекавымі раслінамі. Але ў
Крыме, куды мы пераехалі праз
год пасля чарнобыльскай катастро-
фы, такіх раслін няма. І па стану
здароўя нікуды не магу паехаць,
каб шукаць іх, ды і на руках трое
маленькіх дзяцей. Можна, хто з чы-
тачоў здолее мне дапамагчы!

Вельмі патрэбна аралія маньч-
журская, барбарыс, глог, жэньшэнь,
кітайскі лімонік, сардэчнік, радыё-
ла ружовая, крываўнік, элеўтэра-
кок, сінюха блакітная, корань аеру,
корань дзівацілу, адоніс, жаўтушнік,
меліса, ягады рабіны... Дапамажыце
іх прыдбаць і, калі ласка, прыяз-
джайце ў госці на Чорнае мора.
334422. Крымская вобласць, Бах-
чысарайскі раён, п. Вішана-2, вул.
Леніна, 50а, кв. 24, ФІЛОНАВА Лі-
лія Георгіеўна.

ДЗЯКУЮ

ДОБРЫМ ЛЮДЗЯМ

Цяжкая хвароба — востры рэў-
матоідны поліартрыт — прыкавала
мяне да ложка. Роўна сто дзён
і начэй правяла ў бальніцы. Ця-
пер дома, жыву адна. Каб не сусе-
дзі, з голаду памерла б, а так
кожны дзень заходзяць, цікавяцца:
«Што вам, цётка Маня, купіць або
згатаваць?» Я ўдзячна ім, і хаця
самі яны маладыя, маюць двухгадо-
вага сынка і працуюць, але заўсё-
ды знаходзяць хвілінку адведаць
мяне. Завуць іх Ліда і Саша.
Дзякуючы ім, я пакуль жыву.

Не забыліся на мяне і мае сяб-
роўкі. Хоць жывуць яны ў розных
кутках горада, таксама наведваюць.
Гэта Надзя і Каця. І ў кватэры
прыбіраюць, і есці згатуюць, і памы-
юць мяне.

Дзякуй вам усім, людзі добрыя!
г. Брэст. М. МАРТЫСЮК.

ЯК ВЕРНУЦЬ СЫНА?

Мне 59 гадоў. Вельмі хворая. Не
магу хадзіць у магазін, з цяж-
касцю гатую ежу. А мне ні ў чым
не верыць мой 25-гадовы сын Аляк-
сей. Калі што робіць, дык з істэ-
рычным крыкам, абразамі.

Мне адной ці шмат трэба? А
яму — і мыць, і прасваць, і га-
таваць, і на стол падаць. У Аляк-
сея не атрымалася асабістае жыц-
цё: жонка пасля месяца сумесна-
га жыцця пайшла да сваёй маці,
гадуе сына, заявіўшы: «Мы з табою
не будзем разам, пакуль жывая
твая маці». І так доўжыцца ўжо
больш як тры гады. А ён п'е,
здэкуецца з мяне. Цяжка апі-
саць ягоныя ўчынкі...

Гадавала я адна сваіх хлопчы-
каў. Калі ім было тры і дзесяць
гадоў, паехала ад мужа-п'яніцы і
дэбашыра. Старэйшы з сям'ёй
жыве ў іншым горадзе, таксама
папівае, мае жыццё яго не ціка-
віць.

Малодшы прыгожы з сябе, да
сустрэчы з гэтай баламуткай быў
сын як сын, чалавек як чалавек.

Людзі добрыя! Можна, хто з вас
напіша Аляксею, што нельга рас-
пускацца, нельга на маці злосць
зрываць. Жыць так далей у мяне
няма сілы. Дапамажыце вярнуць
сына!

Мой адрас у рэдакцыі.

Л. Ф.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

ЖЫЛЛЁВАЯ НОРМА

«Наша сям'я складаецца з ча-
тырох чалавек. Дзеці ва ўзросце
трох і сямі гадоў. Падыходзіць
чарга на атрыманне кватэры. Якая
цяпер устаноўлена норма прада-
стаўлення жилой плошчы на ад-
наго чалавека!

А. СТРАЛЬЧУК,
Івацэвіцкі раён».

Жылое памяшканне прадастаўля-
ецца грамадзянам у межах нормы
жылой плошчы (дванаццаць квад-
ратных метраў на аднаго чалаве-
ка), але не менш як восем квад-
ратных метраў на аднаго чала-
века.

Жылое памяшканне можа быць
прадастаўлена з перавышэннем
нормы жилой плошчы (звыш два-
наццаці квадратных метраў на
чалавека), калі яно складае адзін
пакой (аднапакаёвую кватэру) або
прызначана для асоб рознага полу,
старэйшых за дзесяць гадоў, акра-
мя мужа і жонкі. Засяленне
аднаго пакоя асобамі рознага по-
лу, старэйшымі за дзесяць гадоў,
акрамя мужа і жонкі, не дапус-
каецца.

З перавышэннем нормы жылая
плошча можа быць прадастаўлена
таксама, калі яна размешчана
ў доме калгаса або іншага сель-
скагаспадарчага кааператыва.

Звыш нормы жилой плошчы
асобным катэгорыям грамадзян
прадастаўляецца дадатковая жы-
лая плошча ў выглядзе пакоя
або ў размеры дзесяці квадратных
метраў. Грамадзянам, якія паку-
туюць ад цяжкіх форм некаторых
захворванняў, размер дадатковай
жылой плошчы можа быць павялі-
чаны.

Заклучэнне аб патрэбнасці ў
дадатковай жилой плошчы хворым
выдае ўрачэбна-кантрольная камі-
сія ў адпаведнасці з загадам
міністра аховы здароўя і міністра
жыллёва-камунальнай гаспадаркі
Беларускай ССР ад 24 ліпеня
1979 г. № 118/105.

У асобных выпадках, са згоды
грамадзян, дапускаецца прадастаў-
ленне ім жылых памяшканняў
менш як восем квадратных мет-
раў на аднаго чалавека з заха-
ваннем за імі права далейшага
знаходжання на ўліку маючых
патрэбу ў паліпшэнні жыллевых
умоў. Такі парадак устаноўлены
пунктамі 38, 39 і 41 Правіл уліку
грамадзян, якія маюць патрэбу ў
паліпшэнні жыллевых умоў, і пра-
дастаўлення жылых памяшканняў
у Беларускай ССР.

М. УХВАНДЗ,
юрыст.

МАМА,



ПАЧЫТАЙ!

Васіль ХОМЧАНКА

ФАНТАЗЁРКІ

Аля і Галя ляжалі на траве і глядзелі на неба.

А па сінім небе плылі белыя воблакi. Плылі некуды далёка. Дзяўчынкі глядзелі на воблакi і прыдумвалі, на што кожнае воблака падобна.

— Вунь птушка паляцела, — паказала Аля на воблака, з дзюбай і крыламі. — Гэта мая птушка.

— А за птушкай кракадзіл паўзе, гэта мой, — сказала Галя.

Кракадзіл вялікі, разоў у сто большы за птушку. Здавалася, ён хацеў яе нагнаць і схапіць.

За кракадзілам плылі каровы з крутымі рагамі, лісіца з доўгім хвостом, вожык. Ну проста быў на небе цэлы звярынец.

— Ой, хто гэта такі гарбаты? — ускрыкнула Аля.

— Вярблюд з гарбом. Мой вярблюд, — сказала Галя.

— Не, мой, я першая яго ўбачыла, — не згадзілася Аля.

І дзяўчынкі заспрачаліся, ніяк не маглі падзяліць таго вярблюда.

— У майго вярблюда горб вырас яшчэ большы, — сказала Аля.

— Не ў твайго, а ў майго, — не ўступала ёй Галя.

Можа б, доўга спрачаліся дзяўчынкі, ды прымірыў іх той самы вярблюд. Ён раптам дагнаў лісіцу з доўгім хвостом, зліўся з ёю, потым падзяліўся напалам, і замест вярблюда і лісіцы стала два вярблюды.

І спрэчка скончылася. Адзін вярблюд — Алін, другі — Галін.

Чаго ж цяпер спрачацца, калі ў кожнай дзяўчынкі стала па вярблюдку.



Уладзімір
МАЦВЕЕНКА

ЛІЧЫЛКА

Па шырокай
Вуліцы
Едуць певень з курыцай,
А насустрач ім —
Гусак...
Ты выходзіш, калі такі

СКОРАГАВОРКА

Тата
Папрасіў Ягорку
Вывучыць
Скорагаворку.
Стыў Ягор
Яе зубрыць,
Намагаўся
Пакарыць.
Ды яна
Не корыцца —
Не
Скорагаворыцца.

Мал. Н. ГРАМЫКА.

старажытных пахаваль-
ных курганах Полаччыны
трапляецца нямала ювелір-
ных упрыгажэнняў не толь-
кі з традыцыйнай бронзы,
медзі, але і срэбра. Сустрэ-
каюцца пазалочаныя рэчы,
а ў старажытных гарадах —
залатыя. Наяўнасць каштоў-
ных упрыгажэнняў характэр-
ная нават для сціпрых сель-
скіх пахаванняў тых часоў,
што зноўку ўказвае на даво-
лі высокі ўзровень жыцця
нашых далёкіх продкаў, дас-
каналасць майстэрства тагачас-
ных рамеснікаў.

— Цікава, каму належаў
вось гэты бронзавы конік-
падвеска?

— Жаночыя ўпрыгажэнні
служылі не толькі для аздо-
бы. Яны выконвалі яшчэ і ма-
гічную, засцерагальную ро-
лю, былі амулетамі-абярэ-
гамі, якія павінны былі бара-
ніць людзей ад стыхійных
сіл прыроды, варожага во-
ка, злых духаў. Гэты малень-
кі бронзавы конік — typo-
вае старажытнаславянскае

беларускіх плямёнаў — ра-
дзімічы, крывічы, дрыгаві-
чы — мела сваю асаблівую
форму скроневых кольцаў.
Таму па знаходках гэтых вы-
рабаў можна ўдакладніць тэ-
рыторыю, якую займала тое
ці іншае племя, межы яго
рассялення.

Скроневыя кольца пад-
вешваліся на прыгожых ме-
талічных ці скураных налоб-
ных павязках ці шапачках,
уплываліся ў косы з абодвух
бакоў галавы, каля скроняў.
Жанчыны з племені радзі-
мічаў, што насяляла берагі
Сожа, прымацоўвалі да га-
лаўных убораў эфектныя ся-
міпромневыя скроневыя
кольца, якія нагадвалі стылі-
заваную кветку. Дрыгавічы
з берагоў Прыпяці насілі
кольца з трыма «шышачка-
мі» — зярнёвымі кавалачка-
мі металу. Крывічанкі мелі
больш сціплыя, але па-свой-
му выразныя ўпрыгажэнні —
знакі прыналежнасці да пле-
мені: простыя драцяныя
кольца памерам з бранза-

якасцю. Акрамя разнастай-
ных фасонаў і форм — у вы-
глядзе паўбоцікаў, туфляў,
так званых поршняў, бо-
таў, — прыцягвае ўвагу аз-
дабленне — багатая, склада-
ная вышыўка ваўнянымі ка-
ляровымі ніткамі. Абудак
знойдзены і ў іншых гара-
дах і паселішчах Беларусі.
Ён вельмі падобны на тага-
часны заходнееўрапейскі
абутак. Гэта сведчыць аб
тым, што старажытнабелару-
скія гарады не заставаліся
ўбаку ад культурных і эка-
намічных працэсаў у Заход-
най Еўропе.

Са старажытнымі тканіна-
мі справа больш складаная.
Існуе ілюстрацыйны матэ-
рыял у старажытных летапі-
сах і дакументах. Захаваліся
ропісы ў храмах. Але гэтыя
крыніцы ілюструюць жыццё
пераважна вярхоў тагачасна-
га грамадства — князёў і іх
акружэння. Мяне ж больш
цікавіць адзенне простых
людзей, народных мас, як
люблі казаць зусім нядаў-

Краі заходзілі адзін за другі.
Крывічанкі насілі своеасаблі-
выя «сарафаны», падобныя
да адзення балцкіх плямё-
наў. Такія сарафаны зашпіль-
валіся на плячах фібуламі.

Галаўныя ўборы былі дзя-
вочымі і жаночымі. Каркасы
дзявочых налобных павязак,
ці «вяночкаў», звычайна ра-
біліся з бяросты або лубу,
абцягваліся скурай ці ткані-
най, вышываліся, упрыгож-
валіся металічнымі, часта
срэбнымі дэталімі, пацер-
камі. Жанчыны насілі шапач-
кі ці чапцы з тканіны або
скураныя, расшытыя нітка-
мі, упрыгожаныя металічны-
мі дэталімі.

— З таго, што вы, Людмі-
ла Уладзіміраўна, расказалі,
бачна, што народныя касцюм
тых далёкіх часоў не так ужо
і адрозніваецца ад цяпераш-
няга. Якім чынам ён заха-
ваўся?

— Гэта можна вытлумачыць
магутнай роляй трады-
цый у народным мастацтве.
Арнамент на адзенні не мя-
няўся стагоддзямі, таму што
быў не толькі ўпрыгажэн-
нем, але і сімвалам, меў за-
сцерагальнае значэнне.

— А як глядзілі прычо-
скі? Без іх наша ўяўленне аб
старажытных славянах будзе
няпоўнае...

— Удакладненне прычо-
скі — справа вельмі склада-
ная. І ўсё ж у нейкай сту-
пені гэта ўдалося ўзнавіць.
Можна сказаць аб наступных
тыпах прычосак тысячагодо-
вай даўніны: валасы запля-
таліся ў косы і ўкладваліся
вакол галавы: расчэсваліся
на прамы прабор і на скро-
нях запляталіся ў коскі, у якія
часта працягваліся скроне-
выя кольца. Нарэшце, вала-
сы на патыліцы збіраліся ў
пучок ці закручваліся ў ву-
зел. Дзяўчаты часта свабод-
на распускалі валасы па пля-
чах.

— Трэба сказаць, даволі
прыгожыя, нават рамантыч-
ныя дэталі прычосак. Уяў-
ляю, як гэта эфектна: па ба-
ках у косы ўплецены срэб-
ныя скроневыя кольца, а на
спіну валасы падаюць сва-
боднай хваляй. Магчыма, не-
каторыя дзяўчаты, прачы-
таўшы пра гэта, зробіць са-
бе нешта падобнае?

— Тады я лічыла б, што
не дарэмна вяла гэтую раз-
мову.

Наогул, нам ёсць што па-
зычыць у нашых продкаў...
Гутарку вяла А. КОТАВА.
Мал. аўтара.

ЛАСЯ ТРАДСЛАВА

ўпрыгажэнне. І разам з
тым — тыповы абярэг. Жан-
чыны падвешвалі яго на
стужку каля скроняў, на шыі
ці на поясе. Конік пакрыты
арнамантам — колцамі з
кропкамі пасярэдзіне, так
званымі «вочкамі». «Вочкі»,
як і сам конік, — сімвалы
сонца, светлых, добрых сіл.
На шкляных каралях вакол
шыі ці на поясе падвешва-
ліся маленькія бронзавыя ці
срэбныя звяночкі. Сваім ме-
ладычным бразгатаннем яны
павінны былі адганяць ад
дзяўчыны ці жанчыны злыя,
цёмныя сілы. А вось масіў-
ныя, адмыслова выкананыя
металічныя, часта срэбныя
грыўні надзяваліся на шыю.
Як і пакрытыя «магічным»
арнамантам бранзалеты, яны
таксама выконвалі засцера-
гальную ролю, аберагаючы
адкрытыя часткі цела — шыю,
рукі.

А як не сказаць пра такія
ўпрыгажэнні, як скроневыя
кольца? Гэта, па-першае,
своеасаблівыя дапаможнікі
для сучаснага даследчыка
старажытнай гісторыі. Па-
другое, дасканалыя мастац-
кія вырабы. Справа ў тым,
што кожнае са старажытна-

лет, па 1—3 з кожнага боку
галавы. Яны зроблены з
бронзы ці срэбра. Важна ад-
значыць, што шмат такіх
срэбных кольцаў знойдзена
ў простых сялянскіх паха-
ваннях. Часам гэтыя кольца
ўпрыгожваліся дадатковымі
дэталімі: нанізана на каль-
цо пацеркай з каштоўнага
каменя ці металічнымі пад-
весачкамі.

— Гэтым рэчам, зробле-
ным з металу, шкла, косці,
можна сказаць, пашанцава-
ла: яны стагоддзі праяжалі
ў зямлі і добра захаваліся.
А вось адзенне ці прычоскі
тых часоў, зразумела, не
маглі дайсці да нас у пер-
шапачатковым выглядзе. Як
вам усё ж удалося рэканст-
руваць адзенне старажыт-
ных славян?

— Пытанне слушнае. Па-
спрабую растлумачыць. Да-
волі добра захаваліся скура-
ныя вырабы: абутак, галаў-
ныя ўборы, рамяні, кашалі.
Асабліва ўражае абутак,
знойдзены пад час раскопак
старажытнага Полацка. Па-
першае, колькасцю: зной-
дзена даволі шмат як жаноча-
га, так і дзіцячага і муж-
чынскага абутку. Па-другое,

на. Я звярнулася да археа-
лагічных публікацый, дзе
трапляецца даволі шмат та-
кіх знаходак, як фрагменты
тканін, дэталі адзення, нават
рэшткі валасоў — са стара-
жытных пахаванняў. Нешта
было знойдзена самой пад
час археалагічных раскопак.

— Якія ж тканіны ўжыва-
ліся тысячагоддзе назад?

— Перш за ўсё гэта былі
лён і воўна — для простых
людзей. Заможныя людзі
насілі шоўк і парчу. Канеч-
не, шоўк ды парча былі пры-
важныя, як мы зараз кажам,
імпортныя. Князі і прыдвор-
ныя насілі аксаміты і візан-
тыйскія шаўкі, дарагія фут-
равыя вырабы.

Распаўсюджанай формай
адзення, як мужчынскага,
так і жаночага, была доўгая
кашуля простага прамаву-
гольнага крою з вышыўкай
або тасьмой па нізе, каўня-
ры і рукавах. Кашулі за-
шпільваліся фібуламі альбо
гузікамі. У археалагічных
знаходках ёсць нават пазалочаныя гузікі.

Кашулю дапаўняў анда-
рак — род спадніцы. Жан-
чына абкручвалася прамаву-
гольным кавалкам тканіны.

МАМА,



ПАЧЫТАЙ!

Уладзімір ЯГОЎДЗІК

БАБРЫ

Каб нікога не пакрыўдзіць, скажу адразу: ўсе насельнікі нашых балот, рэк і азёраў кожны па-свойму адметны і запамінальны. Адны дзівоснымі ўборамі, другія выдатнымі спевамі, трэція нязвыклым, таямнічым ладам жыцця. А вось гэты звярок, пра якога я зараз раскажу, мабыць, найлепшы будаўнік ва ўсім жывёльным свеце... Жывуць бабры паўсюды на Беларусі. Гаспадарыць на ціхіх забалочаных рэчках і азёрах. Хаткі свае будуць па берагах, а калі мясціна нізкая, непрыдатная, то проста на вадзе. Бабровая хатка здалек нагадвае капу леташняга сена. Змайстравана яна моцна, з вялікім умельствам. Галінка з галінкай сплечены, трывала змацаваны ліпучым глеем з рачнога дна. Ад хаткі разыходзіцца шмат норак-хадой. Некаторыя сямейка спажывае расліннасць, астатнія дапамагаюць ратавацца. А само жыццё знаходзіцца пад вадой. Яно цёплае, сухое. Тут увесну бабры нараджаюць маленькіх бабранят. Як падраснуць, яны таксама не ля-

нуюцца, старанна пасабляюць працавітым бацькам.

Здараецца ў спякотлівае летарэчка абмялее, і ўсе патаемныя хаткі да хаткі — навідавоку. Трэба хутчэй рамантаваць, хаваць ад чужых вачэй уваходы ў жылло! І бабрыная сямейка распачынае новую будоўлю: перагароджвае рэчку сапраўднаю плацінаю. Праз дзень-другі абмялелая рэчка набухае ў ладнае возера. Бабровая хатка стаіць пасярод вады, нібы карабельцы непрыступная крэпасць. Нябла-га жывецца каля баброў і птуш-кам, рыбе, розным вадзяным звяр-кам — выдры, андатры, хахулі. І корму тут багата, і не кожны драпежнік падступіцца.

Нарэшце надыходзіць зіма. Напускаецца на жыўнасць снежныя завірухамі, лютымі сцюжамі. Бабры сядзяць у хатках і цярэбля назапашаныя ўлетку галінкі вяр-нуты ў цёплыя кажухі, асабліва на мароз не вытыркаюцца. Баяцца адмарозіць лапы, нос і хвост, бо для іх, як на бяду, не хапіла футра. А рукавічак — няма дзе купіць.

Мо ты свае пазычыш, дру-жа! Тады бабры і табе збудуюць казачную хатку!...

Мікола АЛТУХОУ

Леў МАРОЗ

ВЫДУМШЧЫЦА

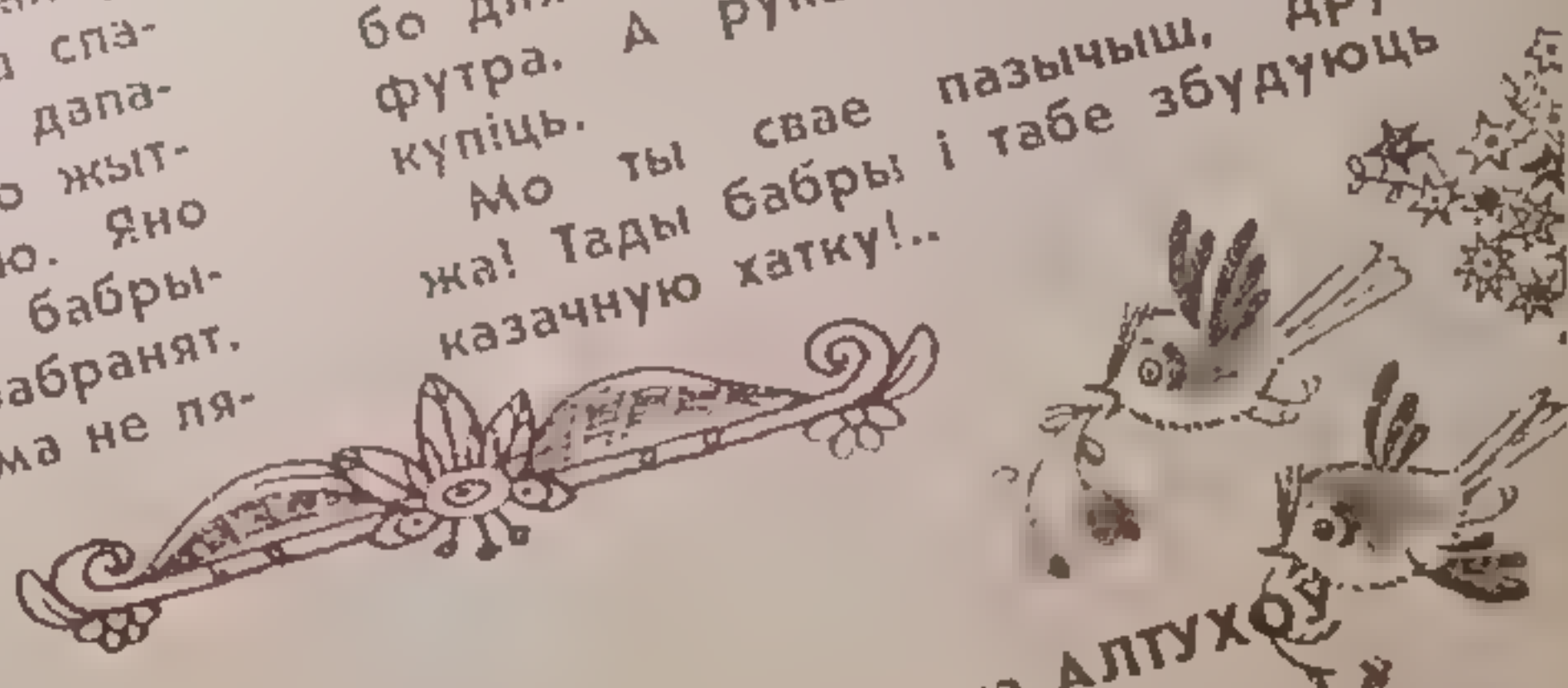
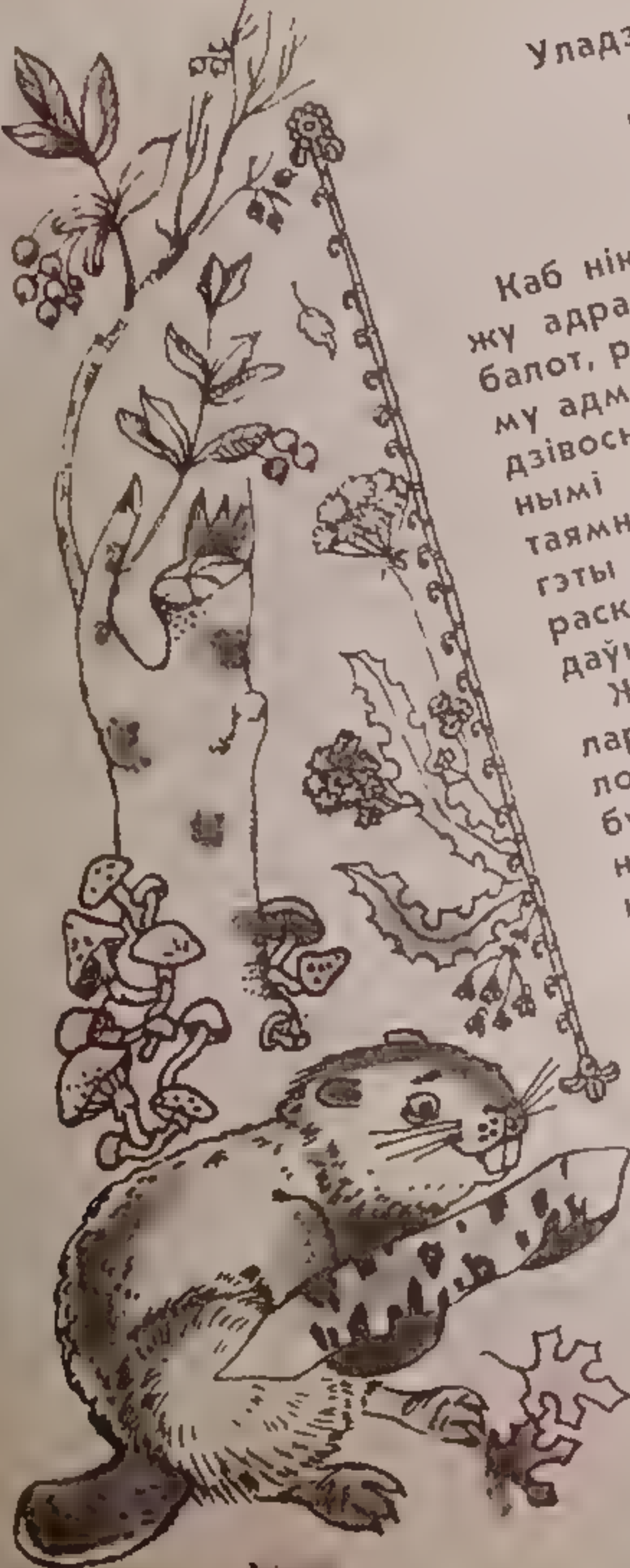
То ляціць ліса ў ракеце,
То ў машыне едзе кот...
— Што — не верыце! На свеце
Шмат і не такіх прыгод.
Выдумляць умее Таня,
Дагэціць умее ўсім.
— Ты, як вырасцеш, кім станеш!
— Выдумляльшчыцай — вось кім.

ЛІСІЧКІ

Спяваюць пра вясёлы ранак сосны,
У хмызняках мапінаўкі звяняць,
Лісічкі залатыя ў травах росных,
Як лямпачкі,
На золку зіхацяць.

Пабліскае іх мноства на паляне,
Грыбам канца і краю не відно.
Забылі адключыцца на святанні,
Хоць светла на зямлі
Даўным-даўно.

Мал. Н. ГРАМЫКА.



МАМА,



ЛЯЖЫТАЙ!

Уладзімір ЯГОЎДЗІК

СТРОНГА

Ва ўсіх дзетак адзенне з манетак. Крылі маюць — не лягаюць. Ног няма, а не дагоніш.

Хто мне скажа: што за дзеткі і дзе яны жывуць?

Ну, канечне, у возеры ці рэчцы!

Вывудзіш плотку або ляшча, а яны срэбраныя, нібы выхаплены з казачнага царскага куфра.

Упалюеш зубатага разбойніка шчупака, што ўчапіўся за прынаду ці жалезку-блясну, — таксама дзіва. Скача на беразе зялёнаю маланкаю, аж у вачах рабацініць.

І ўсё-ткі, бадай, ніхто з насельнікаў нашых рэк і азёр не параўнаецца хараством сваёй лускі са стронгаю.

Ты, мабыць, дружа, не бачыў і нават не чуў пра такую рыбіну. Не ў кожнай рэчцы ці ручаіне яна жыве, а толькі ў той, дзе імклівая плынь і сцюдзёная, празрыста-чыстая вада.

Стронга, як і шчупак, належыць да драпежнікаў. Палюе на дробную рыбу, не цураецца, спажывае апалонікаў, жаб, ракаў. Раніцаю і ўвечары, каб схопіць страказу ці камара, часта выскаквае з вады. Не надта шчодры, але ўсё-такі наедак. А днём, калі спякотлівыя сонечныя промні да самага дна пранізваюць і моцна грэюць ваду, стронга хаваецца ў норкі, пад карчы і каменне. Стаіць на месцы і не варушыцца, быццам спіць. І вось тады яе можна зловіць. Не вудай і не сеткаю, а проста рукамі. Вядома, без спрыту і ўмення тут не абысціся. Затое, як пашанцуе, дакранешся да... вясёлкі!

Цельца стронгі ўсыпана шматлікімі кропелькамі — бурымі, аранжавымі, чырвонымі. І адкуль на ёй столькі колераў-адценняў? Мо і праўда ад вясёлкі, што пасля навальніцы цвіце высока-высока ў небе, а рожкамі ўпіраецца ў рэкі ды азёры? Нездарма ж у нас на Беларусі адну стронгавую сямейку называюць ручаёвай, а другую — вясёлкавай.

Алена ЯКАЎЛЕВА

ПРЫГАЖУНЯ

Вось каса ў Марынкі нашай —
Не злічыць яе віткоў!
Жоўтай стужкаю абвяза —
Бы снапочак з каласкоў!
Ад тае касы ў Марыны
Не адвесці нам вачэй.
Вось бы ў нас з сяброўкай Нінай
Косы выраслі хутчэй!
Не вядзі ў цырульню, мама,
Вельмі я цябе прашу!
Бо жадаю я таксама
Мець прыгожую касу.

РАНІЦА

Ноччу сон прысніўся коніку,
Што халодным стала сонейка.
Пад старой здзічэлай яблыняй
Павучкі дрыжаць азяблыя.
Ды спалоханага коніка
Абудзіла промнем сонейка:
— Я не згасла, чуеш, дружа
мой?
На зарадку! Будзем дужымі!
І стракоча конік раніцай —
Усё жывое прачынаецца.

Мал. Н. ГРАМЫКА.



МАТІЯ

да ўсяго таямнічага. Не раз дапытвалася ў старэнькай мамы, якая нарадзілася і вырасла ў палескай вёсцы, пра «дзядоў» і «бабак», якія лячылі словам, замовамі. І мама расказвала пра дзеда Данілу і бабу Палуту, якія дотыкам рук знімали боль, нават корчы ў перапужаных дзяцей. На пытанне: «Адкуль у вас сіла такая?» паціскалі плячамі: «Не ведаем. Ёсць — і ўсё!». Не паміналі ні бога, ні д'ябла. І капейкі не бралі за свае «аздараўленчыя» сеансы, бо, казалі, прападзе ўся сіла.

Што ж, калі ёсць на зямлі загадка талентаў кампазітара, скульптара, мастака, то, пэўна, павінна быць і загадка звышталенту чалавечых рук, вачэй, сілы волі: дасюль вучоныя не могуць адназначна адказаць, што ёсць гіпноз.

Не, не скептыкам уваходзіла я ў той вечар у цырк. Не настройвала сябе на правіла: «Гэтага не можа быць, бо не можа быць ніколі». Як і сотні іншых, крочыла сюды з вераю і добраю надзеяй... Але ўвага! Пачынаецца сеанс.

— Усіх, у каго ў гэты момант баляць зубы, прашу выйсці і стаць у праходах! — абвешчае экстрасенс-суперзорка.

Чалавек 30—40 выходзяць. Экстрасенс шавеліць вуснамі, ківае галавою прыблізна так, як рабіў на нашых тэлеэкранах Алан Чумак. Праз мінуту — дзве пытаецца:

— У каго перасталі балець зубы!

Маўчанне. Пытаецца зноў. Маўчанне... Нарэшце, адзін зубны пакутнік злітаваўся: «У мяне...» — «Што, што!» — кінуўся да яго экстрасенс. — «У мяне балеў пад каронкаю зуб». — «І што! І што!» — «Здаецца, перастаў». — «Вось бачыце!»

Можна было б святкаваць такую-сякую перамогу: псіхалагічная артпадрыхтоўка адбылася. Але ад вялкага да смешнага адзін крок. З першых радоў на ўвесь цырк раздаўся гнеўны выкрык: «А ў мяне не перастаў! Як балеў, так і баліць!»

Канфліктную сітуацыю імгненна гасіць вучань Вольфа Месінга. «Колькі ў вас зубоў, бабуля!» — «Адзін во застаўся. Але баліць!» — «Адзін! Ха-ха... Вось і сядзіце там ціха, не перашкаджайце працаваць».

Сціхла бабуля. Сеанс працягваецца.

— Усіх, у каго баляць ныркі, прашу

ўстаць і павярнуцца да мяне спінаю. ...У каго захворванне апорна-рухальнага апарата — прашу скласці рукі вось так... У каго захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы — прашу ўстаць і павярнуцца да мяне левым бокам! — камандуе экстрасенс.

Адзіным рыўком уздымаюцца з крэслаў людзі, паварочваюцца спінамі. У цёмным асвятленні неяк губляюцца галовы, відны толькі спіны, спіны... З цыркавых падсобак глуха, як з падзямелля, даносіцца перабрэх сабак. І гэтыя гукі, і цыркавы звярыны пах, і чалавек на круглай арэне, які пасылае энергію спінам, — усё разам пазбаўляе пачуцця рэальнасці. Дзе ты! Якая машына часу перакінула цябе ў храм ранніх язычнікаў! Не стае толькі вогнішча і чалавечых ахвяр. Затое чараўнік «на ўзроўні»!

Ну няхай, няхай можна паверыць, што чалавек на арэне сапраўды валодае незвычайнымі здольнасцямі, мае вялікую біяэнергетычную сілу, здольную рабіць цуд, падлячыць ці вылечыць хворага, сустрэўшыся з ім адзін на адзін. Але каб вось так, адначасова, прымітыўна — «станьце спінаю да мяне!» — вылечыць сотні ног, рук, нырак. Не, не памятаецца, каб за ўсю гісторыю чалавецтва на такую авантуру адважыўся б хоць адзін самы вялікі цудатворац або самы дзёрзкі шарлатан.

А людзі ў зале! Чаму так пакорліва ўздымаюцца на кожную просьбу-каманду! Няўжо ва ўсіх адначасова баліць усё — і рукі, і ногі, і ныркі! Што гэта — масавы гіпноз! Ці штосьці іншае!

Цуды ідуць паводле строга распрацаванага сцэнарыя. На арэне з'яўляецца маленькі столік. На ім стос фатаграфій. Экстрасенс бярэ некаторыя з іх, астатнія чамусьці адкідае ўбок — не вартыя ўвагі.

— Чыя гэта фатаграфія — хлопчык у калысцы! Ці: дзяўчынка з лялькаю! Не спіць па начах! Правярце дванаццаціперсную кішку. Шчытавідка павялічылася! Правярце сэрцайка.

Дыягназы ляцяць у залу з лёгкасцю, якая варта таленту гогалеўскага Хлестакова. Бярэ фатаграфію, паводзіць над ёй рукой і, ні на хвіліну не задумваючыся, упэўнена раіць: зрабіце тое, зрабіце гэта...

— Божачка! Ён жа невук у медыцыне! Што ён гаворыць, што вярзе! Гэта ж злачынства! — хапаецца за галаву жанчына-ўрач, якая сядзіць побач са мною. А я, прызнаюся, анямела ад жаху, калі прагучаў яшчэ адзін дыягназ, апошні. З верхніх радоў ціхі жаночы голас нешта расказваў экстрасенсу, дзяліўся бядою. Чулася толькі «маё дзіця»... І раптам упэўнена, безапеляцыйна паляцеў з арэны прыговор:

— Ваш род пракляты! Вам ніхто не дапаможа.

Скрып крэсла, на якое апусцілася бедная жанчына «з праклятага роду», прагучаў як выстрал. Такая цішыня стаяла ў зале. Божачка! Тут ужо і я за галаву схпілася. Секануў як тапаром, маральна забіў чалавека! Ды не аднаго, а, мабыць, цэлую сям'ю, цэлы род. У цывілізаваным грамадстве судовую справу ўзбудзілі б, да крымінальнай адказнасці прыцягнулі за такое. Але ў нас сёння дазволена ўсё. Нават і гэткае:

— У зале ёсць вурдалакі (ці вампіры — ад шоку не памятаю дакладна, як прагу-

чала слова). Яны п'юць энергію ў дзяцей. Прашу ўсіх дзяцей выйсці на арэну.

Людзі са страхам адхіналіся ад суседзяў, азіраліся насцярожана — хто тут вурдалак. Заспаляючы сабою дзяцей, да арэны неслі іх, паралізаваных, хворых, на руках. Нейкі мужчына на мыліцах спатыкнуўся, грывнуўся на прыступках. Яго паднялі, пасадзілі ў крэсла, інцыдэнт быў вычарпаны, і дзеяства на арэне пачалося...

Стаялі паўкругам дзеткі. Пакорліва, як авечкі, глядзелі на чалавека, які вось раз дасць ім здароўе, пазбавіць ад урачоў, ад горкіх лекаў, ад уколаў. Сапраўды, няма злачынства страшнейшага, чым ашуканая надзея! Асабліва надзея дзяцей, наіўных і даверлівых. Але ці толькі ў ашуканых надзеях справа! Ці няма тут страшнейшага зла!

Ціха разыходзілася з цырка публіка. Хто кульгаў. Хто валок свае мыліцы. Не абменьваліся ўражаннямі, не дзяліліся думкамі. Ну страцілі — хто пяць рублёў, хто пабольш. Але нічога страшнага не адбылося. Калі не стане табе лепей, то і горш, пэўна, не стане. А мо ўсё ж «нешта ёсць» у гэтай біяэнергетыцы, няўжо інакш дазволілі б нашы ўлады праводзіць такія масавыя эксперыменты над людзьмі!

У адным толькі Мінскім цырку пабывала некалькі тысяч чалавек. Паважаная рэспубліканская газета «Советская Белоруссия» так хараша распісала незвычайныя здольнасці прыезджага «экстрасенса-суперзоркі» — як тут не паверыць! Пэўна ж, нешта ёсць. Вось адсюль, ад гэтага «нешта ёсць», ад нашага гіпнатызму чага даверу да ўлад, да навукоўцаў, якія не забілі трывогу, ад даверу да кожнага друкаванага слова — і пачынаецца небяспека.

Першымі ўдарылі ў званы асобныя прадстаўнікі царквы: «Сцеражыцеся! Не ад Бога ідзе ўсялякае чараўніцтва — ад д'ябла». Але хто асабліва прыслушаўся да гэтага голасу! Раздаліся і галасы асобных вучоных, дзеячаў культуры. «Нельга ўмешвацца ў псіхіку чалавека масавымі сеансамі, сілком лезці ў падсвядомасць нават з добрымі мэтамі! Ніхто не можа прадбачыць, якія вынікі гэта дасць». Але заглухлі і гэтыя галасы, нават самыя гнеўныя. Нядаўна газета «Труд» расказала: народны артыст РСФСР Ю. Горны звярнуўся да Генеральнага пракурора СССР і міністра ўнутраных спраў СССР з патрабаваннем спыніць супрацьзаконныя дзеянні самазваных лекараў, абгрунтаваў свае вывады пераканаўчымі фактамі. Доктар псіхалагічных навук В. Лебедзеў папярэдзіў: калі не спыніць масавыя «аздараўленчыя сеансы», краіну можа ахапіць эпідэмія псіхічных захворванняў. Такое было ўжо ў дарэвалуючайнай Расіі: цэлыя губерні падваргаліся масаваму псіхозу клікунства.

Хто яшчэ падасць сёння сігнал «SOS», хто будзе ратаваць нашы душы! А ніхто. Нікому пакуль што няма да гэтага вялікай справы.

Дык зробім жа гэта самі! Самі аб'явім ціхі байкот цемрашальству. Набаромся розуму. Абаронім сябе і асабліва дзяцей нашых ад белай, чорнай і вось такой шэрай магіі, на сеансе якой прысутнічала і я аднойчы вечарам.

А. ХОЛАД.

МАМА,

ПАЧЫТАЙ!

Наталля ГРАМЫКА



ОШКА

Мякканожка спаць па начах не любіла, а ішла на кухню ці ў склеп мышэй пужаць.

Аднойчы пад вечар кошка сказала свайму сынку Мурлышку:

— Прыйшоў час і табе брацца за справу. Пойдзем са мною, паляваць навучу!

Але кацяняці не хацелася злазіць з цёплай печы.

— Заўтра сам навучуся,— лена пра-

бай па ствале.

— Ты хто такі, кім працуеш?

— Я дзяцел, лясны лекар. Шкодных жукоў з-пад кары дастаю, дрэвы ратую.

— Цікавы занятак! Стукай сабе, як у барабан,— пазэйдросціла кацяня.— Але ж у мяне так не атрымаецца: дзіобы няма.

Хацеў Мурлышка ісці далей. Але бацьчы — упоперак дарогі нейкае стра-



ЯК МУРЛЫШКА

ВУЧЫЎСЯ
ПАЛЯВАЦЬ

мармытаў Мурлышка.

Раніцай выйшла кацяня на ганак. Пад страхом птушкі ўюцца.

— Гэй, хто вы? Чым займаецеся?

— Мы ластаўкі, гняздзечка з гліны майструем.

— Гэтая работа не па мне,— вырашыла кацяня.— Не люблю пэцкаць лапы, ды і на печы спаць утульней, чым у гняздзе.

Пайшло кацяня ў агарод. Раптам пад ягонымі лапкамі рассунулася зямля, з кары паказаўся востры нос, а за ім — шырокія лапы.

— Хто ты? Што робіш? — спужаўся Мурлышка.

— Я крот-землякоп, хады пад зямлёй пракладаю.

— Гэтая работа таксама мне не падыдзе, у мяне лапкі слабыя,— падумаў Мурлышка і хацеў ужо ісці далей, як над галавой пачуўся дробны стукат. На дрэве сядзела птушка ў чырвонай шапачцы і малаціла дужай дзю-

шыдла нацягнула бліскучую сетку.

— Ты хто такі, чым займаешся?

— Я павук-ткач. Пляту павуцінне, лаўлю смачных мушак.

— Хораша ў цябе выходзіць,— пахваліў Мурлышка.— У мяне б так не атрымалася, ног малавата. Але ж і мухі мне не па густу...

Раптам міма прашмыгнуў нехта шэры. Мурлышка кінуўся ўслед. Бацьчы — даўгахвостае звераня сцяблінкі пшаніцы перакусвае, а каласкі ў кучку складае.

— Гэй, хто ты, чым займаешся? — пацікавілася кацяня.

Хітранька заўсміхалася звераня.

— Я мышка-кухарка. Збіраю зярняткі, раблю з іх муку, пяку піражкі, усіх частую.

— О, вось гэтая работа мне падабаецца! — узрадавалася кацяня.— У мяне зубы вострыя, сцяблінкі пера-



грызаць змагу. І пірагі люблю. Гэй, кухарка, навучы мяне тваю работу рабіць!

Але кухарка, нічога не адказаўшы, схавалася ў норку.

— Чаму яна ўцякла? — здзівілася кацяня. І тут убачыла сваю маму. На мяккіх лапках яна падыходзіла да Мурлышкі.

— Гэта мыш-манюка,— сказала Мякканожка.— Ніякая яна не кухарка, зерне крадзе. Пойдзем, сёння ўначы на мышэй паляваць! А гаспадыня нас за гэта напоіць цёплым малачком.



Мал. аўтара.

не скаржася асабістае жыццё, ста-
ла невыноснаю адзінота

Мне 33 гады, інвалід другой гру-
пы, усталася паспытваць гора. А
яшчэ і ўласнаму шчасцю
Завсёды лічыла, што
апаўстаю Богам і не маю права
на гэстае жыццё

Адна радзіца, што нарадзіла
дочку. Ужо дзесяць гадоў яна дае
мне стымул да жыцця. Ад гэтага
сонейка заўсёды цёпла на душы і
у кватэры: разам працуем, разам
адпачываем.

Маючы жыццярэдасны характар,
ніколі не паказваю свой смутак.
Сама здзіўляюся, адкуль бяру
сілы. Лічу сябе слабай, і ўсё ж за
маральнай падтрымкай заўсёды
ідуць да мяне. Здолею адаграць
таго, каму холадна і кепска, хто,
як і я, ніколі не жыву ў абдымку
са шчасцем. Мы з дачкою такога
чалавека вельмі чакаем.

З павагай
Люба мая дачка Ансана.
Адрас ёсць у рэдакцыі

НАРАДЗІЎСЯ ПАСЛЯ АВАРЫІ

У нашай сям'і вялікае гора: у
жніўні мінулага года мой сын ехаў
з сям'ёй у машыне і трапіў у ава-
рыю. Сын загінуў, а ягоную абга-
рэную жонку і дваіх дзетак праз
акно машыны здолелі выцягнуць.
Дзеці паправіліся, а іхняя мама
да гэтага часу дрэнна ходзіць. За-
сталася яна ўдавою з чатырма
дзецьмі: двое старэйшых — школь-
нікі, дзяўчынцы — паўтара гадка і
сыночку — шэсць месяцаў, нара-
дзіўся пасля аварыі.



«ЗАУСЕДЫ ЧУЦЬ ТВАЕ ЦЯПЛО...»

А просьба мая да людзей такая:
магчыма, у каго-небудзь застало-
ся адзенне на двух — трохгадовых
дзяцей. Калі яно вам не патрэбна,
калі ласка, прыйшліце яго малым ма-
ленькім унукам. Сорамна прасіць,
але я старая стаяць у чэргах, а ня-
вестка — хворая. А проста так у
магазіне дзіцячае адзенне купіць
немагчыма.

Жывём мы: 326400, г. Скадаўск
Херсонскай вобласці, вул. Каст-
рычніцкай рэвалюцыі, 66.

Любоў Антонаўна ГАРОХАВА

ДАПАМАЖІЦЕ НАМ СУСТРЭЦАІ

На старонках вашага часопіса
змяшчаюцца аб'явы, якія дапама-
гаюць адзіночым людзям сустраць
адзін аднаго. Мая просьба да вас
крыху незвычайная: дапамажыце
мае сям'і сустрацца з чалавекам,
пажылой жанчынай, якая па нейкіх
прычынах засталася адна і мае па-
трэбу ў падтрымцы і ўвазе.

Нядаўна памерла мая мама. Мне
вельмі цяжка, не знаходжу сабе
месца, не магу быць адна дома.
Магчыма, недзе жыве старая жан-
чына, якая страціла ўсіх родных і
не мае прытулку. Няхай прыедзе
да нас, сустразем яе, як родную.
Сям'я наша невялікая — я, муж,
васемнаццацігадовы сын. Мае муж-
чыны не п'юць, не кураць, вель-
мі добрыя і прыветныя.

Той, хто адгукнецца на маё
пісьмо, можа прыехаць спачатку
ў госці, а потым, калі спадабаец-

ца, застацца ў нас жыць назаўсё-
ды.

433380, г. Сянгілей Ульянаўскай
вобласці, пошта, паштовая скрын-
ка 66.

О. УНЖАКОВА.

ШУКАЮ ПРЫТУЛАК

Так здарылася, што прыходзіцца
шукаць спагады і дапамогі ў не-
знаёмым людзям. Канешне, хто не
зведаў гора, той, можа, і не зра-
зумее мяне, але я буду спадзява-
цца і веру, што ёсць на свеце доб-
рыя і душэўныя людзі, якія адгук-
нуцца на чужы боль.

Мне 23 гады, не замужам, хаця
жыву з чалавекам, якога лічу сваім
мужам. Я вельмі кахала і давяра-
ла яму, думала, што ніякі штамп
у пашпарце нам не патрэбен. Ад-
былося аяселле без рэгістрацыі
шлюбу, і мы пачалі жыць у яго-
ных бацькоў. Але неўзабаве мой
каханы знайшоў новае каханне.

Хіба думала я, што амаль з пер-
шых дзён сумеснага жыцця ён бу-
дзе прыніжаць мяне, абражаць!
На душы пуста і холадна, няма з
кім пагаварыць, парадзіцца.

Просьба мая такая: надрукуйце,
калі ласка, гэта пісьмо, можа, ад-
гукнуцца добрыя людзі, якія зра-
зумеюць мяне і падкажуць, што
рабіць. Дома свайго ў мяне няма,
каб прытуліцца. Можа, ёсць дзе
мясцовасць, у якой не хапае ра-
бочых рук? Па спецыяльнасці я
настаўніца рускай мовы і літара-
туры, працую ў сельскай школе,
але магу працаваць і не па спе-
цыяльнасці.

Чаму я шукаю прытулак? Ды ўсё
проста: у любы момант ён можа
выгнаць мяне з дому.

Алена К.

Р. С. Мой адрас ёсць у рэдакцыі.

НАВОШТА ПАПРАШАЙНІЧАЦЬ?

Мне падабаецца ў вашым часо-
пісе рубрыка «Ваша пісьмо». Лю-
дзі пішуць у рэдакцыю пра самае
набалелае. Вось і я вырашыла па-
дзяліцца сваімі думкамі.

Мяне абурваюць пісьмы тых, хто
праз часопіс звяртаецца да лю-
дзей і просіць у іх, каб дапамаг-
лі грашамі. Можа, той-сёй і «па-
дасць» такому прасіцелю, можа,
нехта і апошняю капейку ад сябе
адарве, толькі б таму, другому, да-
памагчы. Але я лічу, што гэта —
элементарнае спажывецтва. На-
вошта папрашайнічаць, ідзі працуй
на паўтары стаўкі, круціся, калі
хочаш больш грошай.

Я таксама магла б папрасіць у
людзей дапамогі. Маці-адзіночка,
адна выходзіла дзяцей, вельмі хва-
рэю. Жыць цяжка, але цяпер усім
цяжка, не мне адной. Толькі б зда-
роўе было. Нядаўна перанесла
вельмі складаную аперацыю, але
спадзяюся на добрыя вынікі. Я па-
вінна верыць толькі ў лепшае, бо
патрэбна сваім двум маленькім да-
чушкам, павінна жыць, каб паста-
віць іх на ногі.

Вельмі хачу, каб напісалі мне
жанчыны, старэйшыя за мяне, пад-
трымалі мяне маральна.

Таццяна А.

Мой адрас ёсць у рэдакцыі.

КАНСУЛЬТАЦЫЯ ЮРЫСТА

УСЫНОЎЛЕННЯ — ЯК РОДНЫЯ

«Пасля смерці нашай мамы за-
сталася трое дзяцей ва ўзросце
шасці, чатырох і паўтара гадоў.
Бацька зноў ажаніўся. Другая ма-
ма прыйшла да нас са сваімі дву-
ма дзецьмі. Яна ўсынавіла ўсіх нас.
У сям'і стала пяцёра брацікаў і ся-
стрычак. Ці мае мама права на пен-
сію ў 50 гадоў?»

Святлана П.,
Нясвіжскі раён.

У новым Законе «Аб пенсійным
забеспячэнні грамадзян у СССР»
запісана, што жанчыны, якія нара-
дзілі пяць ці болей дзяцей і выха-
валі іх да васьмігадовага ўзросту,
маюць права на пенсію па ўзросту
пры дасягненні 50 гадоў і пры
стажы работы не менш як 20 га-
доў з залічэннем у стаж часу до-
гляду дзяцей у межах шасці га-
доў у агульнай складанасці або
пры стажы не менш як 15 гадоў
без залічэння ў стаж укаванага ча-
су догляду дзяцей.

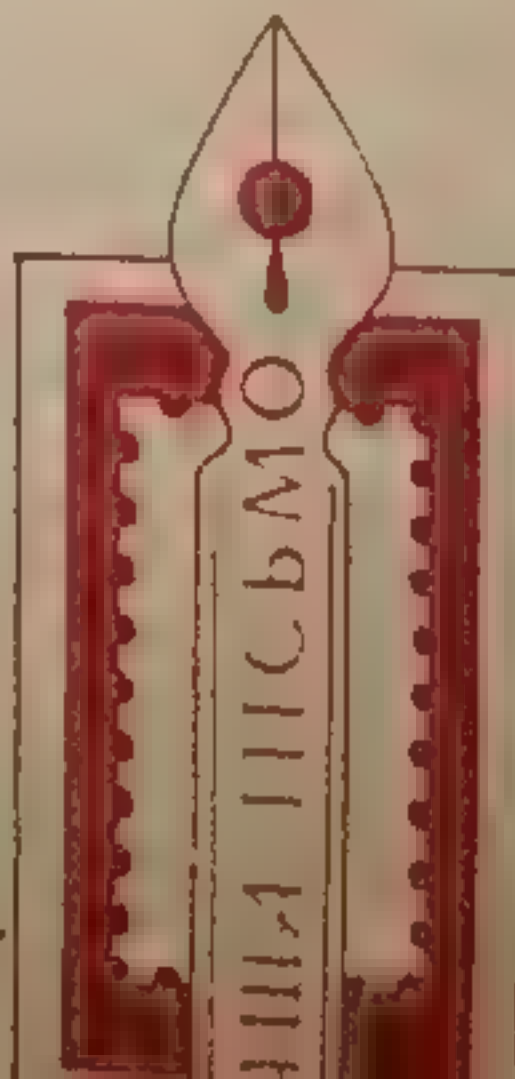
Закон СССР «Аб дзяржаўных
пенсіях» у рэдакцыі ад 24 снежня
1974 года таксама прадугледжваў,
што жанчыны, якія нарадзілі пяць
ці болей дзяцей і выхавалі іх да
васьмігадовага ўзросту, маюць
права на пенсію па ўзросту пасля
дасягнення 50 гадоў, але пры ста-
жы работы не меней як 15 гадоў.

Згодна з артыкулам 125 Кодэк-
са аб шлюбе і сям'і Беларускай
ССР, усыноўленыя ў адносінах да
ўсынавіцеля, а ўсынавіцелі ў ад-
носінах да ўсыноўленых прыраў-
ноўваюцца ў асабістых і маёмас-
ных правах і абавязках да сваякоў
па паходжанню.

Пастановай Дзяржкампрацы
СССР ад 22 сакавіка 1976 г. рас-
тлумачана, што пры афармленні
пенсіі па ўзросту на льготных умо-
вах усыноўленыя дзеці павінны
ўлічвацца нароўні з роднымі. Пры
гэтым неабходна кіравацца наступ-
ным: калі ў пасведчаннях аб нара-
джэнні дзяцей жанчына, якая звяр-
нулася за пенсіяй, не значыцца
маці, але мае дакументы аб усы-
наўленні, то пры афармленні пен-
сіі гэтыя дзеці ўлічваюцца пры ўмо-
ве, што ўсынаўленне адбылося да
дасягнення кожным з іх васьміга-
довага ўзросту. Калі ж у пасвед-
чаннях аб нараджэнні дзяцей яна
значыцца як маці, органы сацза-
беспячэння не маюць права пра-
водзіць якія-небудзь дзеянні па
ўстанаўленні часу і акалічнасцей
усынаўлення дзяцей.

У дадзеным выпадку маці Свят-
ланы П. трэба звяртацца ў райса-
бес па месцы жыхарства. Там яна
атрымае падрабязнае тлумачэнне
пасля ўдакладнення пытанняў.

М. УХВАНАУ,
юрыст.



ад хіміі: у час цяжарнасці Людміла Адамаўна ўзначальвала раённую станцыю аховы раслін, нярэдка сама вызначала нормы ўнясення ядахімікатаў, удзельнічала ў хімічнай праполцы пасеваў.

Хоць дакладна і невядома прычына няшчасця, урачы імкнуцца выкарыстаць усе сродкі ў барацьбе з немаччу. Іх, і бацькоў Алёшы не пакідае надзея. А як сцвярджаюць мудрацы, кожная надзея мае свае магутныя крылы.

Дом Падковенкаў непадалёк ад бальніцы. І Аляксандр Сяргеевіч рэгулярна наведваецца да свайго падапечнага. Алёша для ўрача не толькі пацыент, але і вельмі цікавы суб'ект, а хлопчыка ўрач падкупляе сваёй адкрытасцю і дабрынёй. А гэта вельмі важна, бо Алёша пазбаўлены мноства тых радасцей, на якія багатыя яго аднагодкі: Віхры з яе абрывістымі берагамі, паходаў па грыбы, ягады, арэхі, футбольных і валебольных пляцо-

Пятровіч Капылоў, — каб упоравен з Алёшам Падковенка ішлі ўсе вучні нашай школы. Займаюцца з Алёшам нашы самыя вопытныя педагогі.

Алёшу пашанцавала на настаўнікаў. Настаўніца пачатковых класаў В. А. Прудніхава адразу зразумела здольнасці свайго пачаткоўца, самастойнасць характару. Таму ні ў чым не патурала, не давала ні малейшых скідак і ўступак. Гэта імпанавала Алёшу. Ён перастаў лічыць сябе няшчасным і бездапаможным. І сам стаў адносіцца да сябе з высокай патрабавальнасцю.

— Я задалася мэтай, — прызнаецца Валянціна Аркадзьеўна, — даваць Алёшу не толькі веды згодна з вучэбнай праграмай, але і навучыць яго выпрацоўваць у сваім характары стойкасць мужчыны, рыцарскую высякароднасць. Здаецца, што мае імкненні не прапалі дарэмна.

Дакладна па раскладу наведваюцца да Алёшы настаўніцы матэматыкі — Любоў Міхайлаўна Пішчанка, рускай мовы і літаратуры — Таццяна Пятроўна Міхайлава. Яны для хлопчыка самыя лепшыя сябры, бо не абмяжоўваюцца выкладаннем пэўнай тэмы, тым больш, што адно і тое не трэба паўтараць. Алёша разумее ўсё з першага тлумачэння. Таму ёсць час выйсці за рамкі ўрока, пагутарыць аб цікавым з жыцця, аб гарадскіх навінах.

Размаўляю з Алёшам:

— Табе лёгка даецца вучоба. Пішаш вершы і казкі, малюеш, на гармоніку граеш. Не можа быць, каб усё, чым займаешся, аднолькава захапляла. Ёсць жа свае хобі!

Адказ здзівіў мяне:

— Лепка. Мне нельга размяняцца на дробязі, займацца лёгкімі і простымі справамі. Чым складаней — тым лепш. Лепка ж патрабуе выключнага цярпення, вытрымкі, настойлівасці.

Неяк не верыцца, што гэта разважае адзінаццацігадовы хлопчук. На сталае — скульптурныя кампазіцыі «Вяселле», «Цырк», якія ўдастоены дыпламаў і прэміяў аглядаў народнай мастацкай творчасці. У кожнай кампазіцыі мноства невялікіх чалавечых фігурак. Але ніводная нават прыблізна не падобная на іншую. У кожнай свой фасон адзення, рысы твару, рухі. На тварах выразна бачна кожная рыска. Усе фігуркі нібы жывыя, нібы гэта казачныя гномы. Больш чым ювелірная работа!

І яшчэ адна цудоўная здзіўляючая рэдкасць. Калі Алёша піша, то сам не заўважае, як аловак пераходзіць з правай рукі ў левую і наадварот. Ён з аднолькавым поспехам працуе абедзюма рукамі. Алёша валодае вялікай сілай волі, зайдроснай мужнасцю. Моцна перакананы, што надыдзе час і ён стане на свае ногі. Урачы сцвярджаюць, што ёсць энс накіраваць яго на лячэнне ў тую краіну, дзе яму могуць дапамагчы. Я звяртаюся да дабрачынных фондаў, да ўсіх, хто можа дапамагчы. Праявіце міласэрнасць. Зацікаўцеся Алёшам. Дапамажыце яму ажыццявіць сваю мару.

М. АНЮКОУ,
член Саюза журналістаў
Беларусі,
Мар'іўская вобласць.

Сёння я была сведкай, як доктар угаворваў маладую маці не адмаўляцца ад свайго нова-народжанага дзіцяці. Прычына! Бацькі спужаліся недахопу развіцця ў малага — шчыліны верхняй губы і паднябення. З такой анамаліяй у Расіі нараджаецца адно дзіця на 600—800, у Сярэдняй Азіі — на 300—500 чалавек.

— Гэтага недахопу не трэба баяцца, — гавораць урачы сківічна-тварнай хірургіі пад кіраўніцтвам кандыдата медыцынскіх навук Маргарыты Сяргееўны Цыплаювай. — У дзіцяці пасля аперацыі застаецца толькі невялічкі шрам. Малых у бальніцы не толькі аперыруюць, але і кансультуюць самыя розныя спецыялісты — артадонт, лагапед, оталарынгалаг, тэрапеўт. У час лячэння маці абавязкова знаходзяцца з дзецьмі.

У бальніцу двойчы прыежджалі вучыцца ўрачы з Амерыкі. Хачу, каб жыхары СІД, дзеці якіх маюць патрэбу ў такой медыцынскай дапамозе, ведалі адрас гэтай лячэбнай установы: г. Санкт-Пецярбург, Васільеўскі востраў, 5 лінія, дом 32. Дзіцячая бальніца Балтыйскай цэнтральнай басейнавай бальніцы імя Г. І. Кудзіноўскага.
Н. СПІВАК.

НА ЯСНЫ АГОНЬ

Часам на мяне наплывае нейкі вельмі пляшчотны і тужлівы настрой, калі хочацца пашкадаваць і суцешыць усіх людзей... Нярэдка ўспамінаецца, як аднойчы ў транспартнай штурханіне, калі агульная стомленасць і злосць дайшлі да крытычнай мяжы, нейкі дзядуля раптам як згрычэў:

— Родненькія мае! Людцы! Ды не ворагі ж мы, усе тут свае, нашы!

І што вы думаеце! Засаромеўся народ, прысмірэў. Ведаеце, я на месцы гарадскіх улад гэтаму дзядулю зарплату плаціла б, каб ён кожны дзень ездзіў і людзей сарамаціў сваімі простымі словамі.

Між іншым, у Барысаве ёсць яшчэ адна такая бабуля, працавала яна кандуктарам на першым маршруце аўтобуса. Даўно ўжо ў аўтобусах пастаўлены кампозеры, але я да гэтага часу помню гэтую жанчыну: да ўсіх ёй заўсёды была справа, да кожнага пасажыра:

— Пакажы, міленькі, білецкі! Вось малайчына, з праязным едзе. А ты чаго штурхаешся! Думаеш, калі малады ды прыгожы, дык усё можна! Паглядзіце, людзі, які ён прыгожы! Чысты арол! І дзядулю месца саступіў ужо! Дай бог табе нявесту добрую. Вось як гэта дзяўчына з білетам...

Вось так і ездзілі мы, бывала, з кандуктарам. Глядзім адно на аднаго, усміхаемся па-змоўніцку — вось, маўляў, якая бабуля нам дасталася. І быццам усе перазнаёмліліся ўжо...

А яшчэ ў мяне ёсць сяброўка, якая ў наш хмуры час заўсёды добразначлівая, спакойная, упэўненая ў жыцці. У яе любімая работа, сярэдні дастатак, двое

Чалавек у бядзе

АЛЁША

Хлопчык нарадзіўся нармальны. Бязмежна радаваліся бацькі Людміла Адамаўна і Міхаіл Лаўрэнцьевіч Падковенкі. Пер-



шыя словы «мама» і «тата» Алёша пачаў вымаўляць намнога раней равеснікаў. Яго ручкі не ведалі спакою, цягнуліся да маці і бацькі, да цацак. У разумных блакітных вачышчэ заўсёды іскрылася радасць.

— Месяцаў у дзевяць пойдзе сваімі ножкамі, — меркавала хросная маці. — У такіх жэўжыкаў усё дачасна.

І сапраўды, у дзевяць месяцаў хлопчык спрабаваў падняцца на ногі. Ды не змог. Прыпадзіла яму Людміла Адамаўна, але, як толькі выпусціць з рук, сыноч падаў, нібы падкошаны. Маці ўстрымалася. Кінула да медыкаў. Іхні дыягназ прагучаў нібы гом сярод яснага неба: спінальная аміятрафія. Педыятры і неўрапатолагі добра ведаюць, што хаваецца за гэтымі двума страшнымі словамі. І Падковенкі зразумелі, што ў сыноч паралізаваны ногі. З таго часу ў доме па вуліцы Дзяржынскай старажытнага Мсціслава пасяліліся трывога, а разам з ёю і надзея, што Алёшу можна вылечыць.

Пытаюся ў педыятра А. С. Аглода, урача Алёшы, у чым прычына хваробы.

— Каб жа мы дакладна ведалі, — цяжка ўздыхнуў Аляксандр Сяргеевіч. — Магчыма, гэта спадчыны водгук невядомага далёкага прашчура. А магчыма,

вак, хакейных клюшак і вострых канькоў.

Дзе толькі не пабыла Людміла Адамаўна з сынам. У санаторыях Крыма і Каўказа, у экстрасенсаў. Кожная такая паездка для Алёшы не толькі надзея на выздараўленне, але і знаёмства з новымі людзьмі, звычаймі і культурай розных народаў. Многае з пачутага і ўбачанага знаходзіць потым адлюстраванне ў творчасці Алёшы. Хоць прырода пакарала хлопчыка цяжкай хваробай, аднак яна ў той жа час надзяліла яго рэдкім розумам і шматгранным талентам. Яму няма калі сумаваць, хоць прыкаваны да ложка і калыскі. Кожную хвіліну знаходзіць сабе занятка, складае вершы, казкі, малюе, лепіць мініяцюрныя скульптурныя кампазіцыі, падбірае на гармоніку новыя мелодыі.

Пяць дзён на тыдні Алёша дома адзін. Бацькі на рабоце, сястрычка Лена ў школе. Калі добрае надвор'е, Алёшу вывоззяць у сад. Для хлопчыка там безліч уражанняў. Высокае неба, спеў птушак. Кучаравыя воблакі. Кветкі. Алёша сёлета ўжо вучыцца ў шостым «Б» класе першай гарадской сярэдняй школы. Хоць і не прысутнічаў на занятках, аднак па паспяховасці першы па ўсіх прадметах.

— Я быў бы шчаслівы, — гаворыць дырэктар школы Леанід

ВАЙДЭЛОТКА

БІРУТЭ

Гістарычныя партрэты

У нашых паўночных суседзяў літоўцаў гэтая гістарычная асоба — адна з самых папулярных. Да яе ставяцца як да сімвала жаночасці.

У цэнтры Палангі знаходзіцца цудоўная скульптурная выява Бірутэ... Нават цукеркі і адзін з гатункаў мінеральнай вады літоўцы назвалі яе імем. Чым жа заслужыла гэтая асоба такое шанаванне? Чаму ціканасць сучасных літоўцаў да яе падобна да культу язычніцкай багіні?

Калі адкінуць усе фальклорныя напластаванні на гісторыю жыцця гэтай жанчыны, становіцца зразумела, што абессмяроціла яе прыгажосць, якая выклікала вялікае, яркае каханне ў такой неардынарнай асобы, як князь Кейстут, вобраз якога ўзбагачае не толькі літоўскую, але і беларускую гісторыю.

Бацькам Кейстута быў Гедымін, літовец. Але імя ягонай маці было — Вольга і, паводле сведчання рускіх даследчыкаў мінулага стагоддзя, яна была «руская». Можна з упэўненасцю сцвярджаць, што на самай справе Вольга была беларускаю. Бо і сама дзяржава называлася Вялікае княства Літоўскае, Рускае і Жамойцкае, і тая частка яго жыхароў, якія называліся рускімі, былі, уласна кажучы, беларусамі.

Літоўскае насельніцтва Вялікага княства ў гэтыя часы ў большасці сваёй пакланялася язычніцкім багам. Па ўсёй Літве былі раскінуты іхнія капішчы. Адно з самых шанаваных знаходзілася ў велізарным сасновым лесе, які падступаў ажно да мора (якраз там, дзе зараз знаходзіцца горад Паланга). Прысвечана яно было багіні Праўрыме. Дзень і ноч гарэла перад ідалам гэтай багіні нягаснае вогнішча. Падтрымлівалі яго жрыцы-вайдэлоткі, якія жылі тут жа, ля капішча. Набіраліся яны толькі з прадстаўніц вышэйшых саслоўяў. Усе вайдэлоткі вызначаліся прыгажосцю і строгаасцю паводзін. Апошняе тлумачыцца тым, што, хто прысвяціў сябе служэнню багіні, прымалі зарок цнатлівасці. Тую ж вайдэлотку, якая парушала гэты зарок, чакала кара. Яе вешалі голай на высокім дрэве або жывой закопвалі ў зямлю. Існавала яшчэ і больш жорсткае пакаранне. Парушальніцу зашывалі ў скураны мяшок з каменнем. Разам з ёю саджалі туды сабаку, кошку і некалькі змей. Усю гэтую «кампанію» тапілі ў Нёмана. Крыху інакш каралі за нядбайнасць. Вайдэлотку, па недагляду якой гасла вогнішча, спальвалі жывой.

У 1355 годзе сярод жрыц з'явілася новенькая. Гэту жмудзінку звалі Бірутэ. Хутка слава пра яе прыгажосць і набожнасць разнеслася па ўсёй краіне. Пачуў

пра гэта і Кейстут. Ён адразу ж «загарэўся» паглядзець на красуню-жрыцу ўласнымі вачыма. Цікаўнасць да прыгожанькіх жанчын, якая больш пасуе людзям маладога ўзросту, захавалася і ў сэрцы гэтага ўжо сівога па тых часах, «мацёрага» мужчыны, самавітага ўдаўца, бацькі пяцёрых дарослых дзяцей.

Але да капішча забаранялася прыходзіць толькі дзеля таго, каб палюбавацца на годнасць вайдэлотак. Тым больш загання гэта было для князя. Таму Кейстут пайшоў на хітрасць. Ён сабраўся на паляванне ў тыя мясціны. І пад час яго, як быццам заблудзіўся, адстаў ад сваіх сяброў. Кейстуту ўдалося таемна паназіраць за вайдэлоткамі, якія выконвалі адзін з абрадаў пакланення багіні. Ён адразу зразумеў, якая з іх Бірутэ. Бо сапраўды побач з яе прыгажосцю рабілася бляклая краса ўсіх іншых.

Кажучы, калі чалавек сталых гадоў паспраўднаму захаваецца, то пачуццё гэтае будзе значна мацнейшае і больш трывалае, чым у юнака. Сівы Кейстут захаваўся з першага позірку ў юную Бірутэ. Яго не спыніў страх перад помслівасцю багіні Праўрымы і яе служак. Кейстут вырашыў ажаніцца з красуняй-вайдэлоткай. Ён выйшаў са свайго сховішча, назваў сябе і абвясціў пра свае намеры. Суровыя вайдэлоткі абураліся і запатрабавалі, каб Кейстут неадкладна пакінуў свяцілішча. Тады магутны князь вырашыў сілай звесці дзяўчыну, якая спадабалася яму. Гэтай жа ноччу ён разам са сваімі вернымі людзьмі напаву на жылло вайдэлотак, схпіў Бірутэ і, кінуўшы яе папярком свайго каня, паехаў у Трокі, дзе знаходзіўся яго замак. У прыгожым палацы на востраве сярод возера Гальвы сівы воін адкрыў Бірутэ сваё сэрца і падараваў ёй шчасце зямнога кахання. Пасля гэтага ў вайдэлоткі ўжо не было шляхоў назад. За тое, што яна не зберагла сваю цноту, яе чакала смерць. Кейстут жа прапанаваў ёй шлюб. І Бірутэ згадзілася.

З кожным днём яна ўсё больш і больш захаплялася сваім нечаканым мужам. У яго была высакародная пастава, вельмі выразныя вочы, моцныя рукі. Своеасаблівым упрыгожаннем з'яўлялася доўгая пушыстая, амаль зусім сівая барада, якую Кейстут адпусціў яшчэ ў маладосці. Бірутэ падбалася смеласць і дабрадушнасць, гасціннасць, адкрытасць, сумленнасць яе мужа. Хутка яна пакахала яго гэтак жа горача і шчыра, як ён яе. Праз год прыгажуня-жмудзінка падаравала мужу першае дзіця, сына, якога назвалі Вітаўтам.

Гэта быў самы шчаслівы час у жыцці Кейстута. Адзін за адным з'яўляліся дзеці ў шчаслівай пары. Яны раслі, набіраючыся бацькавай адвагі і матчынай прыгажосці. Здавалася, шчасце будзе бясконцым. Але...

У 1377 годзе на велікакняжацкі прастол уступіў пляменнік Кейстута — Ягайла. Кейстут вырашыў жыць у сяброўстве з пляменнікам. Тым больш, што яго ўласны сын Вітаўт вельмі дружна жыў са сваім стрыечным братам. Але праз пэўны час старому князю стала вядома пра тое, што Ягайла задумаў нядобрае. Крыжаносец, астрожскі комтур Гунстын, які даводзіўся Кейстуту кумам, бо хрысціў адну з яго дачок, раскажаў: «Ты таго не ведаеш, як князь вялікі Ягайла часта пасылае да нас Вайдылу і ўжо змовіўся з намі, каб цябе пазбавіць тваіх уладанняў, а яму б з маці яны дасталіся».

Кейстут паведаміў аб гэтым Вітаўту. Але той не паверыў. З'явіліся новыя факты, якія пацвярджалі словы Гунстына. Вітаўт зноў не даваў ім веры. Тады Кейстут сабраў усе свае сілы і ўварваўся ў Вільню, дзе зрабіў вялікую памылку: ён не пакараў пляменніка і, галоўнае ягоную маці Ульяну Цярскую (бо гэта яна ўвесь час падбурхвала сына да злачынства), а вырашыў адаслаць Ягайлу ў яго ўладанні. І задаволюўся тым, што пляменнік прысягнуў яму і Вітаўту ніколі не выступіць супраць іх.

Ягайла прысягнуў, будучы чалавекам дальнабачным і вельмі каварным. Да таго ж празмерна жорсткім. Ён зноў пачаў перагаворы з крыжакамі. Прасіў іх дапамагчы адваяваць велікакняжацкі прастол. Рыцары прыйшлі на дапамогу. Але і Кейстут сабраў моцнае войска. І тады Ягайла зноў паказаў сваё каварства. Ён запрасіў Кейстута з Вітаўтам у свой лагер. Даў абяцанне, што хоча памірыцца. І, калі тыя прыехалі, іх па-зdraдніцку схпілі. Кейстута адвезлі ў Крэўскі замак. У пятую ноч пасля гэтага яго задушылі каморнікі.

Бірутэ таксама трапіла ў палон да пляменніка. Яе абвінавацілі ў міжвольным граху, у парушэнні клятвы вайдэлоткі. Строгі суд прыгаварыў яе да смерці ў хвалях Нёмана.

У чаканні кары няшчасная жанчына мела магчымасць лішні раз упэўніцца ў крывадушнасці Ягайлы і ягонай маці, якія наладзілі пышнае пахаванне забітаму па іх загаду Кейстуту. І амаль адразу пасля цырымоніі Ягайла загадаў пакараць смерцю сем блізкіх родзічаў Бірутэ. Таксама аддаў таемны наказ задушыць у вязніцы Вітаўта. Але апошняе не ўдалося дзякуючы адвазе і вынаходлівасці жонкі Вітаўта Ганны, якая знайшла магчымасць наладзіць мужу ўцёкі. Можна вестка, што Вітаўт на волі, і прымусіла Ягайлу адмяніць смяротнае пакаранне Бірутэ.

Яна памерла ў глыбокай старасці, уласнай смерцю, на тэрыторыі свяцілішча Праўрымы, адкуль была выкрадзена ў юнацтве закаханым Кейстутам. Даследчыкі называюць год, калі гэта адбылося, — 1416. Пэўна, перад смерцю вайдэлоткі даравалі старой княгіні грэх, бо вядома, што пахавана яна была з вялікай пашанай недалёка да свяшчэннага месца, на адным з прыбрэжных узгоркаў.

І. МАСЛЯНИЦЫНА,
М. БАГАДЗЯЖ.

...з кармамі не было праблем». А цяпер на іх гарадскім падворку толькі чырвоныя качкі-нясушкі ды дзевяць чырвоных курыц са сваім прыгожым і строгім пёўнем песцяцца ў цяньку пад дрэвамі.

— За сорак гадоў састарыўся сад, — уздыхнула гаспадыня, — нічога не расце пад яблынямі, апроча Сашавых кветак. Баюся, што і дачны ўчастак ён хутка ім зойме.

Сад састарыўся. Пастарэлі гаспадары. Пасталелі іхнія дзеці. Падняліся ўнукі — «іх у нас пяцёра, ужо нават і праўнукаў чацвёра падрастае». Так і карціць спытацца, ці разумее ж нявестка, якая стала паважаным навуковым супрацоўнікам музея, што значыць у яе сямейным жыцці свакроўка — «бабуля Жэня», ці цэніць усё, што яна зрабіла і робіць для захавання дабрабыту і спакою ў іхняй сям'і?

— Не ведаю, — нібы разгубілася Яўгенія Несцераўна і дадала: — Сын усё разумее і цэніць. Ды і яна ж не здарма, мусіць, мамай кліча...

Бабуля ў доме... Ці заўсёды мы разумеем, якую ролю яна выконвае ў нашым будзённым жыцці? А можа і не толькі ў будзённым. Справа ўрэшце не толькі ў тым, колькі клопату і хатніх турбот яна ўзваліла на свае плечы або на яе ўзвалілі мы. Хаця хіба можна гэта недацаніць? А колькі ў бабулі жыццёвай мудрасці! Абавязкова падзеіцца ёю, калі вы ў гэтым маеце патрэбу і цяплява ўспрымеце яе жыццёвыя парады. Але хопіць і такту не навязваць сваю мудрасць, калі бачыць, што кагосьці гэта раздражняе.

Адчуваю, што дзеля захавання адпаведнага клімату ў сям'і і Яўгенія Несцераўна стараецца не ўмешвацца ў адносіны сына з нявесткай, хаця можа і не ўсё падзяляе. «Тонкасці іх узаемаадносін — не мая справа, хаця і хачацца, каб абаім ім было добра».

Разумею, што такой мудрасцю валодаюць, відаць, не ўсе маці-бабулі. Але, паверце, усе яны і самі маюць не меншую патрэбу ў нашай тактоўнасці, цяплявасці, разуменні, добразычлівасці і павазе. Як ні шкада, але бабулі хутка старэюць і ўжо не ўсё ў іх так спрытна атрымліваецца, не на ўсё хапае сіл, і гэтак жа, як нам, патрэбна ім наша спагада, дабрыня. Хаця, відаць, і не так шмат. Сын усё разумее і цэніць, нявестка не здарма, мусіць, мамай кліча, і для яе гэта як узнагарода.

...А зімой ішла бабуля Жэня з магазіна і, як заўсёды, валакла сумкі з правіянтам. Ды не ўтрымалася на галалёдзе, у выніку — пералом рукі. Дык Люся некалькі месяцаў гаспадарыла — усю сям'ю карміла. Цяпер гаспадарыць абедзве, бо пералом яшчэ дрэнна зросся. А сумкі з магазінаў па-ранейшаму трэба цягаць і ў чэргах стаяць.

— Ці хапае грошай? — перапытала і зноў засмяялася. — Сын і муж уносяць свае паі на харчаванне, а мая пенсія ідзе поўнасю.

Не пашанцавала і мужу: летась ампутавалі нагу — дыябетычная гангрэна. Яшчэ адзін яе сямейны клопат.

— Але што зробіш? — зноў паўтарыла пытанне самой сабе. — Такая мая доля жаночая.

Доля жаночая і доля сямейная...

А. ЛЕСІНА.



ТЫМ, КАМУ ЦЯЖКА

Гэтую арганізацыю па звычцы называюць жансавет. Хаця яна створана навава, мае свой статут, ужо займела і новыя формы і метады работы. Сэнс гэтай работы — дапамога жанчыне — працаўніцы, гаспадыні, маці.

Што новага ў рабоце Саюза жанчын у параўнанні з былымі жансаветамі? З такога пытання пачалася наша размова са старшынёй Гродзенскага абласнога аддзялення Саюза жанчын рэспублікі Марыяй Міхайлаўнай Біруковай.

— Змяніліся і змест, і форма работы. Калі раней больш увагі звярталася на тое, як жансаветы кантактуюць з кіраўніцтвам прадпрыемстваў, гаспадарак, то ў сённяшнім цяжкім становішчы — палітычным, эканамічным, сацыяльным — самі жанчыны просяць: «Не чапайце, хай будзе, як ёсць». Пачнеш наракаць, што нешта ва ўмовах працы не задавальняе — першая трапіш пад скарачэнне». І іх можна зразумець. 80 працэнтаў беспрацоўных — жанчыны. Прычым большасць з сярэдняй спецыяльнай, вышэйшай адукацыяй ва ўзросце далёка не перадпенсійным.

Але, з іншага боку, ніхто не адмяняў Канвенцыю ААН аб ліквідацыі ўсіх форм дыскрымінацыі жанчын, як і рэспубліканскія дакументы аб ахове мацярынства і дзяцінства. Дык чаму нехта мае права вырашаць, што лёс жанчыны — кухня! Пэ-першае, хіба большасць сем'яў сёння пражывае на адзін заробак! Па-другое, калі нават муж і зарабляе дастаткова, не кожная жанчына згодзіцца адыйсці ад палітыкі, спраў грамадства, вытворчасці. Вось чаму і імкнемся з'яднаць працуючых жанчын, навучыць іх адстойваць свае і сваіх дзяцей.

Ёсць у нас жанчыны, якія імкнуцца спрабаваць свае сілы ў новых сферах дзейнасці. Прадстаўніц вобласці пасылалі ў Мінск на вучобу ў школу бізнесу. Такую школу арганізавалі ў Гродне.

Асаблівы наш клопат — жанчыны, якія сумленна працавалі, гадавалі дзяцей, а ў старасці апынуліся ў беднасці, галечы. Стаю днямі ў чарзе і чую, як адна бабулька скардзіцца другой: «Не атварыла талоны на крупы і макароны — грошай не хапіла. Мяса купляла ўсяго адзін раз... Так сталася ад гэтага жыцця, што хутэй бы на той свет».

Яшчэ прыклад. Думалі ў Гродне напярэдадні 8 Сакавіка зрабіць адзіночым жанчынам, удзельнікам Вялікай Айчыннай вайны, падарункі. Што набыць? Параліліся з некаторымі. Дык яны напярасілі: «Дайце нам лепш грошы, каб было на што купіць хлеб ды лекі». Дапамагчы бедным выжыць — гэта і наш сённяшні клопат.

— Задача не з лёгкіх, калі ўлічыць, што ваша арганізацыя грамадская, нават штатных работнікаў не мае...

— Так, фінансавыя магчымасці нашы невялікія. Затое людзі працуюць вопытныя, яны і намагаюцца нешта зрабіць. Калі збіраемся разам, настройваю кіраўнікоў нашых фарміраванняў: «Горы мы з вамі, вядома, не звернем, але давайце абуджаць грамадства, заклікаць да спачування і дапамогі тым, каму цяжка».

— Атрымліваецца?

— Бывае па-рознаму. Разаслалі некалькі «слезных» лісты ў камерцыйныя струк-

туры, прасілі дапамагчы стварыць дабрачынны фонд для падтрымкі самых знядоленых. Шкадую, што грошы на канверты выдаткавалі: ні капейкі ні ад кога не паступіла. Спачуванне сустрэнеш не ў таго, у каго поўныя кашалькі, а хутэй у простых людзей. Вось і звярнуліся да гродзенцаў:

прыносьце нам рэчы, што былі ў карыстанні, а мы пры дапамозе аддзелаў сацыяльнага забеспячэння перададзім іх тым, хто мае вострую патрэбу.

Да нашай арганізацыі прыслухоўваюцца кіраўнікі выканаўчай улады, дзяржаўных прадпрыемстваў, гаспадарак. Напрыклад, Валентына Станіславаўна Тур дабілася ў Лідскім райвыканкоме выдзялення 150 тысяч рублёў на набыццё навагодніх падарункаў для старых — адзіночых жыхарак раёна. А ў самой Лідзе па ініцыятыве Надзеі Іванаўны Папавой на грошы прадпрыемстваў арганізавалі вечар з уручэннем падарункаў мнагадзетным сем'ям. Лілія Васільеўна Кашанкова ў Гродзенскім раёне зрабіла стаўку на аўкцыёны, сродкі ад якіх ідуць на дабрачынныя мэты. Заключаны ў нас дагавор з прафсаюзамі. Цесна супрацоўнічаем з арганізацыямі Чырвонага Крыжа і Фонду міру.

Сама я працую намеснікам загадчыка аддзела каардынацыі працы сацыяльных галін камітэта па сацыяльнаму развіццю аблвыканкома, ўзначальваю групу па праблемах сям'і, жанчын, аховы мацярынства і дзяцінства. Так што праца і грамадская дзейнасць цесна сплечены. Нашы спецыялісты, яны ж і актывісты жаночай арганізацыі, разглядалі, як рэалізуюцца працоўныя правы жанчын у аб'яднанні «Мастоўдрэў». На чарзе — аб'яднанні «Ваўкавыскцэментшыфер» і гродзенскае «Хімвалакно». Усё гэта потым абмяркоўваем на прэзідыуме абласнога аддзялення Саюза жанчын. І пра недахопы не маўчым.

— Куды там жанчынам раўняцца з мужчынамі! Іх жа — пераважная большасць у кіраўніцтве...

— На жаль, у мужчын часта пераважаюць амбіцыі. Лічу, што не пралілося б столькі крыві ў былым СССР, не дайшлі б мы да такога развалу, калі б у палітыцы, у заканадаўчых органах было б больш жанчын. Бо жанчына, перш чым прыняць нейкае рашэнне, думае аб тым, як яно адаб'ецца на яе сям'і, яе дзецях. Але ў тым, што ва ўладзе мала жанчын, вінаватая і мы самі. Хіба аб'ядналіся мы ў час выбараў для падтрымкі жаночых кандыдатур!

Не раз чула меркаванне: ну што яны там вырашаць! Могуць вырашыць, і шмат чаго. Летась на міжнароднай канферэнцыі «Жанчына і рынак» нашы амерыканскія сяброўкі распаўядалі, як змагаюцца за месцы ў кангрэсе. Да выбарчай кампаніі рыхтуюцца загадзя. Бывае, падтрымліваюць і мужчын, якія будуць адстойваць ва ўладзе жаночыя правы.

І нам трэба старанна рыхтавацца да выбараў ва ўсе органы ўлады, і мясцовыя, і вярхоўныя, шукаць здатных спецыялістаў і арганізатараў. Сённяшнія дэпутаткі далёка не ўсе на сваіх месцах. Крыўдна бачыць, як адна размахвае на трыбуне кулакамі, другая лаецца, а трэцяй увогуле і голасу ніколі не пачуеш.

У вобласці многа здольных, актыўных, разумных жанчын. Яны — наша надзея, будзем іх падтрымліваць, каб разам рабіць жыццё лепшым, дабрэйшым.

Гутарку вяла Л. ЖОГАЛЬ.



21 СТУДЗЕНЯ — 19 ЛЮТАГА

ВАДАЛЕЙ

Людзям, які нарадзіліся пад гэтым знакам, спрыяе планета Уран. Ад прыроды яны дружалюбныя, спакойныя і добрыя, але здольныя на ўсялякія нечаканасці. Вельмі дапытлівыя, яны ўсё хочуць даследаваць, вывучыць, разгадаць. Таму не чакайце, каб Вадалей сканцэнтраву сваю ўвагу толькі на вас.

Вочы ў іх часцей за ўсё светлыя, валасы русавыя, прамыя. Рост — вышэй сярэдняга, рысы твару — тонкія і высакародныя. Дзякуючы бісексуальнасці Урана, у мужчын-Вадалей часам можна знайсці жаночыя рысы, напрыклад, шырокія бёдры, а ў жанчын — мужчынскія, напрыклад, шырокія плечы.

Будучы дапытлівымі, Вадалей ўсё аналізуюць, часам бываюць надакучлівымі і нетактоўнымі, чаго не вытрымліваюць іхнія знаёмыя. Таму сяброў у Вадалей амаль няма. У значнай ступені яны адзінокія і незразумелыя.

Знак Вадалей нараджае больш геніяў, чым які-небудзь іншы знак Зодыяка. Разам з тым сярод народжаных пад гэтым знакам нямала людзей псіхічна неўраўнаважаных.

З Вадалеем цяжка аб чым-небудзь дамовіцца. Свае ідэі ён выказвае прамі і шчыра, але не навязвае іх іншым, проста застаецца «пры сваёй думцы». Калі вы хочаце мець з Вадалеем зносіны, то прымайце яго такім, які ён ёсць.

Хваробы Вадалей часцей за ўсё звязаны з крывяноснай сістэмай, у старасці іх падводзяць сэрца, хворыя вены. Таму ім трэба больш рухацца, быць на паветры, але, на жаль, яны баяцца холаду і часцей сядзяць дома. Таму дрэнна спяць, бачаць цяжкія сны. Вось чаму Вадалей з дзяцінства трэба далучаць да якога-небудзь віду спорту.

Многія Вадалей прадчуваюць падзеі, якія адбудуцца з імі самімі або блізкімі ім людзьмі. Яны — людзі слова, ніколі не падманваюць, не любяць пазычаць грошы самі і даваць іншым.

Метал Вадалей — радыеактыўны уран, а камень — празрысты цёмна-сіні сапфір, у якім мудрасць мінулага спалучаецца з тайнамі нябачнай далёкай будучыні.

ВАДАЛЕЙ-ЖАНЧЫНА непрадказальная як у жыцці, так і ў каханні. У яе шмат сяброў, шмат захапленняў і мала жадання прывязвацца да дзіцячай каляскі і кухоннай пліты.

Грошы цікавяць яе толькі таму, што яны патрэбны ў жыцці. Яна аддае перавагу не багатаму мужу, а мужу-інтэлектуалу. Любіць свабоду ва ўсіх сваіх дзеяннях. Та-

му, калі мужчыну патрэбна жанчына, якая можа прысвяціць сваё жыццё толькі яму, Вадалей на такую ролю не падыходзіць. А вось для разумнага мужчыны, які робіць навуковую або палітычную кар'еру, жанчына-Вадалей — ідэальная сяброўка. Яна дасціпная на слова, добра трымаецца ў любым асяроддзі, прыемная ў зносінах з людзьмі. Калі ж мужчына дасць сур'ёзную падставу яму не верыць, жанчына-Вадалей пакіне яго. Не будзе яна весці і двайное жыццё: калі пакахае іншага, прызнаецца мужу і пойдзе ад яго. Вось чаму сярод Вадалей частыя разводы.

Большасць жанчын-Вадалей загадкавыя, прыгожыя. Пасля Вагаў гэта самыя прыгожыя жанчыны сярод іншых знакаў Зодыяка. І нават калі яна непрыгожая, то вельмі цікавая.

У адносінах з дзецьмі Вадалей спачатку вельмі рассяняны, але пакрысе ператвараюцца ў клапатлівых, хаця і халаднаватых мацярок.

Парада мужчынам: калі вы хочаце мець добрую жонку-Вадалей, не будзьце раўнівымі, крыклівымі, злымі і скнармі. Любіце яе сяброў, калі яны часам і здаюцца вам дзіўнымі.

ВАДАЛЕЙ-МУЖЧЫНА паводзіць сябе ў каханні зусім не так, як іншыя. Ён вельмі стрыманы, часам сумны, нібы, узяўшы вашу руку, развітваецца з усім чалавецтвам. Не адштурхніце яго, заінтрыгуйце, станьце для яго непрычитанай кнігай. Але помніце: Вадалей не прагне шлюбу, яму падабаецца сябраваць з вамі, весці бясконцыя размовы аб усім на свеце. Ідэал Вадалей — жанчына, якая не будзе патрабаваць ад яго шалёнай любові і закахваць яму сцэны рэўнасці. Але жаніцца, паўтараем, ён не спяшаецца, як правіла, жаніцца пасля таго, як пажаніліся ўсе ягоныя сябры.

Вы можаце з прычыны халоднасці Вадалей паспрабаваць «падагрэць» яго рэўнасцю. Дарэмная задума! Вадалей не раўнівы. Калі вы скажаце яму, што пойдзеце да іншага, ён пажадае вам добрай дарогі. Вось крыўдна будзе, бо вы ж чакалі іншага эфекту. лепш змірыцеся з думкай, што ваш Вадалей такі, які ён ёсць, і іншым не будзе. Сам ён ніколі вам не здрадзіць, бо праблемы сексу яго не хвалюць. Дзяцей будзе зачараваць сваімі ведамі.

Не раўнуйце і вы мужа-Вадалей, давайце яму больш свабоды і не падазравайце ні ў чым. Ён чысты перад вамі.

Не лічыце, што ён скупы. Проста ён не выкіне бяздумна грошы на нейкую шмотку, а лепш выдаткуе іх на здзяйсненне сваёй рамантычнай ідэі. Не забывайце, што Вадалей трэба своечасова карміць, сачыць, як ён апрануты, часцей быць побач з ім. І яшчэ, калі Вадалей забыўся на дзень вашага вяселля, не крыўдуйце. Адночы ў звычайны будзённы зімовы дзень ён прынясе вам ахапак кветак. Вы што, забылі, што ваш муж — Вадалей? А з Вадалеем, як вядома, могуць адбывацца самыя неверагодныя рэчы.

ДЗЕЦІ-ВАДАЛЕЙ незалежныя, упартыя, вельмі арыгінальныя, што бацькі іншы раз і не ведаюць, як да іх паставіцца. Загадка дый годзе!

Вучыць і выхоўваць Вадалей — задача не з простых. Звычайныя прафесіі іх мала цікавяць. Яны хочуць стаць балерынамі, геалагамі, астраномамі ці яшчэ кім-небудзь незвычайным. Таму бацькам варта накіроўваць іхнія жаданні ў нейкае адно рэчышча. Выхоўваючы Вадалей, дапамагайце яму сістэматызаваць свае думкі паводле законаў логікі. Інакш ён вырасце вельмі эксцэнтрычнай асобай з мноствам ідэй, якія пераблыталіся ў ягонай галаве так, што ён не здольны знайсці іх канцы.

І яшчэ. Прывучыце вашу дзіця, народжаную пад знакам Вадалей, да якога-небудзь віду спорту або хаця б да прагулак і зарадкі. Яму гэта вельмі патрэбна.

такаго. Я і Ніну, і іншых у твар
не ведаю, для мяне ўсе яны —
хворыя.

Усё больш пераконваюся, адчуваю:
памылкі няма. І ўсё ж прашу галоўнага
ўрача дыспансера Івана Пятровіча (імя
зменена) яшчэ раз даследаваць Ніну,
паверыць ёй, зняць з дыспансернага
ўліку... Ён ахвотна згаджаецца пакласці
Ніну ў бальніцу, правесці новае даследа-
ванне, падлячыць. Калі не згодна з іхнім
дыягназам, дасць накіраванне ў рэспуб-
ліканскую бальніцу. Толькі з уліку зды-
маць не згаджаецца: «Ах, каб усё было
так проста — знялі з уліку і ўсе праб-
лемы, — уздыхае ён. — Можна здаць
у архіў картку хворага, але ж хвароба
застанеца. А так ён крыху пад нашым
кантролем знаходзіцца... Я ўжо неадной-
чы казаў Ніне: давай разам змагаць-
ца з тваёй хваробай. І прыклад, што
яе чакае, калі не адумаецца, ёсць —
разам з ёй у нас лячыліся маладыя муж
і жонка. Толькі па гадах маладыя, а
па выглядзе — глыбокія старыя. Мы іх
лячылі, а яны ўпотаў ужывалі наркаты-
кі... Самі яны — прыезджыя, думаю,
не без Нінінай дапамогі звязаліся з
мясцовымі наркаманами.

Наркамания — гэта страшэнная, небя-
спечная хвароба. Трагічнае ў ёй тое, што
наркатык любіць кампанію. Гэта ж такі
кайф — разам гатаваць атруту, разам
калоцца... Вакол наркаманаў, як праві-
ла, круцяцца падлеткі, якіх так прыцяг-
вае забаронены плод! Яны «сідзяцца на
іголку» непрыкметна, упэўнены, што ў
любых момантах могуць «завязаць», адмо-
віцца ад наркатыкаў. Толькі гэта падман-
ная ўпэўненасць. Асабліва цяжка спы-
ніцца жанчынам, іх арганізм хутчэй пры-
выкае да наркатыкаў, хутчэй адбываец-
ца і дэградацыя асобы.

— Я называю гэта смерцю пад кай-
фам, бо чалавек добраахвотна ахвяруе
сябе на пагібель. А калі спахоплываец-
ца — нешта змяніць амаль немагчы-
ма, — сцвярджае Іван Пятровіч. —
Дасканалай сістэмы лячэння ад наркам-
аніі ў нас няма, ды гэта і мала каго ці-
кавіць. Дакладна не вызначаны і меры
прафілактычнай барацьбы з ёй. Адзін-
кавыя кампаніі эфекту вялікага не пры-
носяць. Праз некалькі гадоў наркам-
анія можа стаць нацыянальнай прабле-
май. Трэба, каб грамадскасць прыслуха-
лася да голасу медыкаў, каб наркам-
анія лічылася гэткай жа хваробай, як і ўсе
астатнія...

Галоўны ўрач дыспансера гаворыць
горача, пераканаўча, бо яму і яго кале-
гам з дня ў дзень даводзіцца сустра-
кацца з людзьмі, якія апынуліся на
дне жыцця, прыкладаць амаль нечала-
вечыя намаганні, каб выцягнуць іх
адтуль. Пакуль мы размаўлялі з Іванам
Пятровічам, яму некалькі разоў звані-
ла жанчына, і ён цяропліва, мяккім го-
ласам унушаў, што яна — малайчына,
што ён верыць у яе, што ўсё будзе доб-
ра, трэба толькі яшчэ крышачку паста-
рацца, бо гэта для яе — апошні шанец.
«Люба — наркаманка. Разам спрабуем
выкараскацца з ямы, — коратка рас-
тлумачыў ён і дадаў: — Вось каб і
Ніна даверылася нам, бо ў адзіночку ў
яе наўрад ці што атрымаецца, ды і можа
быць позна».

Чуеце, Ніна, і ўсё, хто стаў на такую
слізкую дарожку: даверцеся ўрачам,
пакуль не позна!..

С. КУЛІНКОВІЧ.

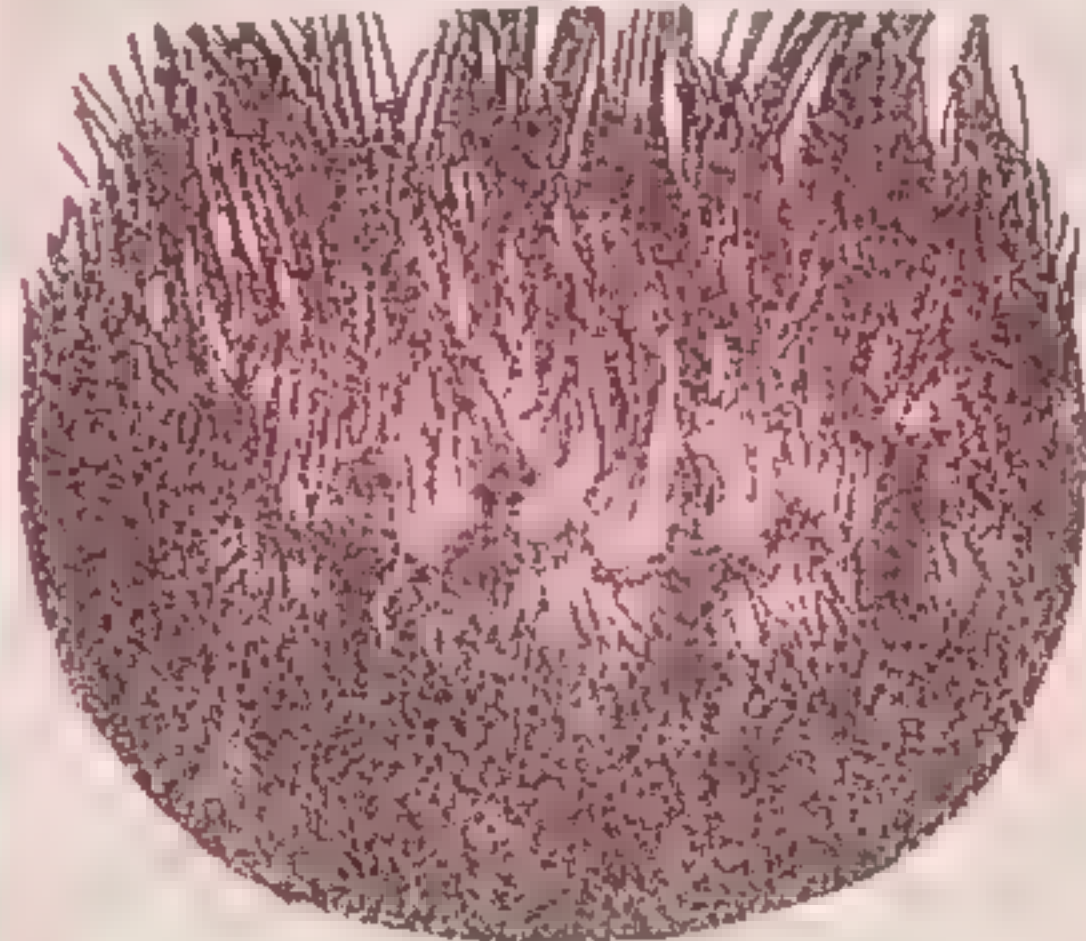
НАРОДНЫ КАЛЕНДАР

«Ясная ночка купальская светлай
растаяла знічкаю», — цяжка
знайсці сэрца, якое не заміра-
ла б пры гэтай шырокавядомай песні.
А ночка на Купалле сапраўды вельмі
ясная, зорная. Нібыта хто расшывае
неба іскрынкамі, якімі ўзрываюцца
купальскія вогнішчы, шугаючы ўверх, у
неабсяжныя высі. А якія росы на Купал-
ле! Быццам дзівосныя бомы пера-
катваюцца з травінкі на травінку!
А які водар ад мяты, ад руты!

На Купалле нарадзіўся наш вялікі
пясняр Янка Купала. А закаханыя ку-
пальскай ноччу шукаюць сваю чара-
дзейную папараць-кветку, сваё шчасце.

Рэдакцыя атрымала ліст з Нова-
маскоўска. Наш чытач В. М. Далма-
таў просіць раскажаць на старонках
часопіса, як святкуецца на Беларусі
Купалле.

Своеасаблівым цэнтрам народнай
прыродазнаўчай энцыклапедыі бела-
русаў з'яўляецца Купалле, якое спрад-
веку святкавалася ў самую кароткую
летнюю ноч — з 6 на 7 ліпеня.
Свята адбывалася на ўзбярэжжы ракі,
возера або на ўскрайку лесу. Хлоп-
цы з бліжэйшых вёсак наладжвалі



вогнішчы, дзяўчаты збіралі кветкі для
абрадавых вяноў. Свята пачыналася
з распальвання вогнішча, у сярэдзіну
якога ўстаўлялася шостка з драўляным
абсмаленным колам і прывязаным да
яго жытнёвым снапом. У некаторых
мясцовасцях агонь распальвалі на
змярканні, да яго спяшалася не толькі
прыгожа прыбраная моладзь, але і ся-
ляне сталага ўзросту.

Пасля распальвання агню дзяўчаты
смажылі яечню і ладзілі сумесную
вячэру. Затым пачыналіся бясконцыя
гульні-ігрышчы, летнія карагоды.

Як па полю вятры веюць,
А па жыту луны йграюць,
Каля жыта дзеўкі ходзюць,
Цвяточкі ірвуць, вяночкі ўюць..

Як толькі полымя агню спадзе,
дзяўчаты надзявалі на галаву вянікі
з купальскага разнаквецца, браліся па-
парна з хлопцамі і пачыналі скакаць
праз вогнішча. Спальванне ўсялякіх не-
патрэбных рэчаў і скокі моладзі мелі
ахоўна-ачышчальнае прызначэнне. У
адпаведнасці з уяўленнямі нашых
продкаў-земляробаў ачышчэнне было
абавязковым перад надыходзячым
жнівом, а для моладзі — перад тым,
як яны возьмуць шлюб і атрымаюць
статус раўнапраўных членаў вясковай
абшчыны.

Людзі верылі, што на самым высокім
пагорку ведзьмы спраўлялі свой баль.
Таму абавязкова патрэбна было пера-
сцерагчыся ад злых сіл адпаведнымі
замовамі, дзеяннямі і песнямі:

Звала Купала Іллю на ігрышча,
то-то-то:

— Хадзі, Іллішча, ка мне на
йгрышча.

— Не маю часу, Купалачка,
Гэту ночку мне не спаці,
Нада жыта ўсяго пільнаваці.
Каб змяя заломаў не ламала,
У жыце карэння не капала,
У кароў малака не адбірала...

Вераванні аб тым, што ведзьмы гэ-
тай ноччу забіраюць малако ў кароў,
бытуюць на Беларусі да цяперашняга
часу. Каб жа гэтых самых ведзьмаў
адагнаць ад жытнёвага поля, у жыта кі-
далі галавешкі са свяшчэннага вогніш-
ча. Акрамя таго дбайныя гаспадыні
і добрыя знаўцы народнай медыцы-
ны збіралі днём і адвечоркам роз-
ныя лекавыя (святаянскія) травы: руту-
мату, браткі, папараць, купалінкі, ба-
гатку, васількі, рамонкі, чыстацел, —
на аснове якіх затым рабілі адвары,
настойкі, мазі для лячэння хвароб у
людзей і жывёлы, бо ведалі, што мена-
віта ў гэты дзень прырода аддае ўсе
свае жыватворныя і гаючыя сілы лу-
гавым раслінам.

Некаторыя дзяўчаты, збіраючы свя-
таянскія зёлкі, імкнуліся прываражыць
да сябе каханага хлопца або павара-
жыць аб будучым суджаным:

НОЧКА КУПАЛЬСКАЯ

Трыпутнік, трыпутнік,
Ты стаіш пры дарозе,
Бачыш старога і малаго,
Пакажы мне майго мілога.

Але бадай што сімвалам нацыя-
нальнай адметнасці тутэйшага Ку-
палля стала паўсюдна вядомая, вель-
мі паэтычная легенда аб цудадзейнай
папараць-кветцы, якая ненадоўга за-
цвітае ў непразлым гушчары якраз
апоўначы: З пакалення ў пакаленне пе-
радаецца павер'е, быццам чалавек,
якому пашчасціць знайсці гэтую незвы-
чайную кветку, спасцігне глыбінныя
таймніцы прыроды: пачне разумець
мову звяроў, дрэў, раслін, камянёў,
зямлі. Апошняя адкрые яму свае
скарбы і адорыць багаццем духоўнага
свету.

Хочацца верыць, што менавіта
спрадавечная мара беларускага народа,
народа-працаўніка і таленавітага паэта,
аб шчаслівай долі, аб заможным
жыцці ўзбагаціла сусветную культуру
непаўторным па прыгажосці паэтыч-
ным шэдэўрам — Купаллем. Яно ад-
шугала, адзвінела, адгучала песнямі
і карагодамі, абляцела пялёсткамі з
духмяных дзявочых вяноў. Але на-
доўга застанеца ў нашых сэрцах
не толькі чароўны водар лета, а і
духоўны ўздых, Купалле шырока
святкуецца па ўсёй Беларусі. А гэта
азначае, што мы адраджаемся, вярта-
емся да тых непаўторных крыніц, якія
перадалі нам у спадчыну прадзедаў.

Янка КРУК,
кандыдат філалагічных навук,

Здымак з сямейнага альбома яна выбрала сама, хаця, здаецца, ніякай праблемы няма, каб спецыяльна сфатаграфавалася для публікацыі — у сына фотакамера заўсёды напаягатове. Але ж якая жанчына, калі нават яна бабуля, не хоча выглядаць хоць крышку маладзейшай! Праўда, магу засведчыць, што яна і сёння амаль такая ж, якой вы бачыце яе на гэтым здымку.

Вось толькі ўнучак, якога бабуля трымае на руках, даўно вырас. Семнаццаць споўнілася, скончыў адзінаццаты клас, настойліва рыхтуецца да паступлення ў інстытут. Але і зараз, як у маленстве, спіць у адным пакойчыку не з дзядулем, а з бабуляй, толькі ўжо не на маленькім, а на вялікім ложку, што ледзь ушчаміўся за спінкай бабулінага.

Не без задавальнення прыадчыняе яна невялічкую сямейную таямніцу: гэта ў яе гонар сын назваў першынца Жэнем. Невестка не пярэчыла, відаць, не толькі таму, што такое ж імя носіць і яе бацька. Справа ў тым, што менавіта на бабулі трымаецца ўся іхняя сям'я. І трымаецца ўжо амаль дваццаць гадоў.

Саша з Люсяй узялі шлюб яшчэ на першым курсе ўніверсітэта. На другім у іх нарадзіўся Жэня, на трэцім — Наташа. Відаць, і не трэба здзіўляцца, што Сашава цешча была ў адчай: дачцэ хоць кідай ўніверсітэт. А маці паехала праводаць нявестку з нованароджанай



СВЕТ

СЯМ'І

Бабуля Жэня

унучкай — у Навагрудку раджала — і неяк блізка да сэрца прыняла нараканыя сваці. Вярнуўшыся з адведак, толькі і сказала сыну: «Едзь, Саша, па жонку з дзецьмі, будзем неяк і з двума ўпраўляцца...»

— Так вось і дагэтуль упраўляемся, — усміхнулася Яўгенія. Несцераўна, папраўляючы пакрывала на ўнукавым ложку, — балазе да цяжкасцей прывыкаць не давалася.

Яшчэ ў 1936-м падалася яна ў горад са сваіх Чаркасаў, роднай вёсачкі, што на Міншчыне. Яе ўніверсітэтам тут стала школа фабрычна-заводскага навучання. Вывучылася на швачку, пачала працаваць і такой жа маладзенькай выйшла замуж за афіцэра. Першынца свайго — Міколку — нарадзіла, як і нявестка, у васьмнаццаць гадоў. У Літве, дзе служыў муж, горача ўзялася за стварэнне дзіцячага садка, каб мець магчымасць самай працаваць. Ды вайна ўсе намеры сарвала.

Як здолела эвакуіравацца з трохгадовым хлопчыкам, здзіўляецца дагэтуль. Спыніцца ў Мінску ўжо нельга было — горад быў у агні. Праз агонь прарываўся і эшалон з эвакуіраванымі — фашысцкія сцяраватнікі бамбілі няспынна. Ехала, куды вязуць. Привезлі на станцыю Батракі, што ў Куйбышаўскай вобласці. З Батракоў на ўсялякі выпадак напісала родзічу ў Маскву, каб даведацца, ці жывы хто — абодва

мужавы браты таксама былі вайскоўцамі. Адказ атрымала вельмі хутка: мужаў брат пісаў, каб ехала да яго жонкі, якая эвакуіравалася ў Свядлоўскую вобласць.

Там, у Ніжняй Туры, і працавала да канца вайны. І толькі ў чэрвені сорок пятага вярнулася ў родныя мясціны. Ужо ведала, што муж загінуў на вайне, а тут сустрэлі новай горкай весткай — у час фашысцкай акупацыі памёр бацька.

Маладая ўдава дапамагала па гаспадарцы старэйшай удаве — маці. Але да маладзейшай хутка пасватаўся суседаў сын, яе былы аднакласнік Міхаіл Лабада, якому пашчасціла вярнуцца з вайны жывым-здоровым. Разам падаліся зноў у Мінск. Тут Яўгенія Несцераўна ўладкавалася спачатку прадаўцом у чыгуначным магазіне, потым загадвала гаспадаркай у дзіцячым садку. У 1949-м пачалі будаваць хоць якое, але сваё жытло. Адны на ўвесь дом узбіцца не здолелі, пабудавалі яго на дваіх з суседам.

— Тады гэтыя тры пакойчыкі здаваліся раем, — жартуе гаспадыня, паказваючы свае апартаменты, — сюды мы забралі Міколку ад бабулі з Чаркасаў, тут праз два гады нарадзіўся Саша, а яшчэ праз дзевяць — Галя. Толькі потым, калі абставіліся мэбляй і калі пайшлі ўнукі, адчулі: нам і ўсяго дома не хапіла б, але што зробіш...

Адсюль, нібы птушаняты з гнязда, выляталі дзеці ў свае сем'і і, калі ў каго што не ладзілася, сюды вярталіся са сваім болям. Бо іхняя маці, як ніхто іншы, умее сцешыць боль сына ці дачкі, залячыць любую іх рану. Праз яе добрае спагадлівае сэрца і ўнукі прайшлі. Асабліва даліся, вядома, Жэня з Наташай, пазней да іх далучыўся і даччын Саша.

З дзіцячага садка мусіла перайсці працаваць клапаўшчыцай на склад да мужа ў аўтобусны парк — больш не грошай, а вольнага часу. Хаця яго ўсё роўна не хапала. Невестка амаль нароўні з іншымі студэнтамі бегала на лекцыі, акадэмічнага водпуску не брала, скончыла ўніверсітэт разам са сваімі аднакурснікамі, і з атрыманням дыплома яе ўжо маглі павіншаваць трохгадовы сын і двухгадовая дачка.

Вось і падумаць, які дыплом пры гэтым заслужыла бабуля Жэня, якая штодня павінна была адвесці ўнука ў садок, унучку — у яселькі, іншы раз згладзіць нервовасць у адносінах сына з нявесткай, дагадзіць мужу, на ўсіх нагатаваць, за ўсімі прыбраць. Ды хіба пералічыш хатнюю работу гаспадыні такой вялікай і няпростай сям'і, у якой да апошняга часу было ад сямі да дзесяці душ?

Раней вунь у тым старэнькім хлечуку ўмудралася выкарміць за год двух-трох кабанчыкаў — «бывала, па восем — дванаццаць кумпякоў вісела на гарыш-

СМЕРЦЬ ПАД КАЙФАМ

КАМАНДЗІРОўКА
ПА ПІСЬМУ

— Ведаеце, калі ўкоleshся, такое па-чущэ, быццам у цябе вырастаюць крылы. Няма ніякіх праблем, і жыццё, і людзі здаюцца такімі харошымі, — вялікія вочы Леры глядзяць неяк адсутна, быццам не бачаць мяне. Але гэта толькі на імгненне, потым дзяўчына спахопліваецца. — Але я — усё, з гэтым завязала канчаткова. Заўтра іду на кадзіраванне да Данскай. Што буду рабіць далей? Жыццё! Не, у свой Светлагорск не паеду: у нас там процьма наркаманаў, яны так проста ад сябе не адпусцяць. Застануся ў Мінску, тут у мяне стрыечная сястра. Скончу курсы масажыстак або цырульнікаў, буду працаваць. Мне ўжо дваццаць гадоў споўнілася, а што я ў жыцці бачыла? Такіх жа, як сама, паўвар'ятаў, усе жаданні якіх зводзяцца да аднаго: дзе дастаць чарговую порцыю наркотыкаў або як раздабыць грошы, каб іх купіць. Сюды, у Навінкі, прыехала сама, бо ў час нейкага прасвятлення адчула, што гіну, паміраю і ніхто мяне ўжо не здолее ўратаваць.

Лера развітваецца, ідзе з кабінета ўрача, а Барыс Мікалаевіч Кантор, загадчык аддзялення рэспубліканскай псіхіятрычнай бальніцы, у якім знаходзіцца палата для жанчын-наркаманаў, гаворыць:

— Так хочацца верыць, што ў Леры далей усё будзе добра. Для гэтага патрэбна ёй велізарная сіла волі і жаданне. А яны ў дзяўчыны ёсць, хоць яна і наркамана (былая!) са стажам, і за сваё нядоўгае жыццё прайшла ўсе кругі пекла. Пачала калоцца яшчэ школьніцай: у сям'і была цяжкая абстаноўка, бацька — алкаголік. А тут «сябры» са сваімі парадзімі, як пазбавіцца ад жыццёвых праблем, першы ўкол. Пасля яго праблем сапраўды не стала. Але праз некаторы час яны з'явіліся; і зноў — укол. Не заўважыла, як арганізм прывык да наркотыкаў і патрабаваў: яшчэ, яшчэ! Спрабавала кінуць, не калоцца, а тут — стан абстынітнасці (ломкі), якую можна было зняць толькі чарговым уколам. Спрабавала вучыцца — не змагла, пайшла працаваць — звольнілі. Бацькі выгналі з дому, бадзялася па з'яўшых. Апуськалася ўсё ніжэй і ніжэй на дно. Пачала красці.

У палаце для наркаманаў на той час лячыліся яшчэ дзве маладыя жанчыны. Напярэдадні з бальніцы збегла трэцяя хворая, дарэчы, тут яна не першы раз. Урачы знялі ломку, а цалкам вылечвацца яна і не збіралася. Дзве другія хворыя, як і Лера, прыехалі добра-ахвотна.

— Дай Бог, каб знайшлі сілы ўтрымацца, — гаворыць Барыс Мікалаевіч. — Да наркотыкаў іх прыхвацілі мужы. Дарэчы, часцей за ўсё жанчыны становяцца наркаманкамі менавіта з дапамогай мужоў. Ён колецца і жонку прыхвачвае да гэтага.

Вось ужо трыццаць гадоў працуе Барыс Мікалаевіч у рэспубліканскай псіхіятрычнай бальніцы. У яго ёсць усе падставы сцвярджаць, што наркаманы і наркотыкі — праблема не толькі далёкага Захаду, як доўгі час лічылася, але і наша, айчынная. І праблема гэтая з кожным годам абвастраецца.

— Так, у нашай рэспубліцы існуе сетка наркалагічных дыспансераў, дзе наркаманы разам з алкаголікамі стаяць на ўліку, лечацца, але стройнай сістэмы медыцынскай дапамогі ім няма. Быццам бы і сёння наркаманы — гэта так, глупства, эпізодычная з'ява. Так да яе і ставіцца наша грамадства.

У рэспубліканскую псіхіятрычную бальніцу ў Навінках, што ля Мінска, мяне прывяло пісьмо ў рэдакцыю. Яго аўтар — маладая дзяўчына — прасіла падтрымкі і дапамогі, абвінавачвала дактароў раённага наркалагічнага дыспансера ў тым, што яны дарэмна трымаюць яе на ўліку як наркамана. «Я не веру мясцовым урачам, не веру вынікам аналізаў — не павінна ў мяне быць наркотыкаў, бо я іх ужо некалькі гадоў не ўжываю. Дапамажыце, калі ласка», — заканчвае Ніна сваё пісьмо.

Перш чым ехаць у адзін з раёнаў Гомельскай вобласці да Ніны (я свядома змяніла яе імя, не называю раёна, дзе яна жыве), прайшла ў рэспубліканскую псіхіятрычную бальніцу, каб пракансультавацца са спецыялістамі-наркалагамі і псіхіятрамі і галоўнае — каб даведацца, ці можна Ніне прыехаць у бальніцу на абследаванне, а калі трэба, і на лячэнне.

Вельмі асцярожна аднёсся Барыс Мікалаевіч да тых месц у пісьме, дзе Ніна цалкам адмаўляе сваю хваробу: вынікі аналізаў — рэч бяспрэчная. Ды і нельга завочна рабіць нейкія вывады. А вось да маёй просьбы прыняць Ніну ў сваё аддзяленне аднёсся станоўча: — Ну, зразумела, няхай прыязджае, абавязкова прыем і дапаможам. У нас ляжаць жанчыны з розных мясцін Беларусі.

...Яна спецыяльна прыехала ў райцэнтр, каб сустрэцца са мной. Жыве і працуе ў вёсцы. Ці падабаецца работа? Не вельмі, думае мяняць яе. Ды і нешта з памяццю стала: скажа начальніца, напрыклад, адправіць дакумент у інстанцыю, а Ніна пакладзе яго ў стол і забудзе. Расказвае пра гэта дзяўчына, а я быццам чую голас Леры: «Зусім памяць нявартая стала, забываю, як старая бабулька. А ўсё — наркотыкі...»

Ніна наогул вельмі шчырая, гаворыць пераканаўча, і я адчуваю, што падаю пад уладу яе слоў... А можа, і праўда, урачэбная памылка, а можа, і праўда, дзяўчына даўно вылечылася? Як хацелася б гэтага! Вось зараз пагаворым з Нінай, пайду ў наркалагічны дыспансер, пагляджу гісторыю хваробы, пагутару з урачамі...

...У яе жыцці ўсё было няпроста. Калі вучылася ў школе, трапіла ў аварыю, атрымала чэрапнамазгавую траўму, доўга лячылася. Але маладосць адолела хваробу. Школу Ніна закончыла разам з аднакласнікамі, хаця ўрачы раілі ёй на год пераваць вучобу. Не хацела дома залежаць ад айчыма — пайшла працаваць санітаркай у хірургічнае аддзяленне бальніцы і паступіла ў медыцынскае вучылішча. Пакахала хлопца са сваёй вёскі. Здаецца, у жыцці ўсё складалася выдатна. Але неўзабаве даведлася, што каханы — наркамана.

Віктар спачатку ўсё адмаўляў, але аднойчы запрасіў яе паглядзець, як з «сябрукамі» гатуе зелле і як потым уводзяць яго.

Яе, будучага медыка, уразіла нават не тое, як проста гатаваўся наркотык, а антысанітарныя ўмовы, у якіх усё гэта рабілася. «Я была ў такім адчаі і зразумела, што ніхто і нішто Віктару ўжо не дапаможа...» А потым міліцыя накрыла «хату» і Віктару далі ўмоўны тэрмін. Праз некаторы час яму спатрэбіліся грошы на пакупку наркотыкаў, і ён абакраў сябра. Віктара асудзілі.

Вучобу Ніна закінула, не здала сесію, з работы звольнілася. Адчувала страшэнную адзіноту. Не пакінулі яе толькі Віктаравы сябрыкі. Прыходзілі, суцяшалі, прапаноўвалі ўкалоцца хоць раз, каб выйсці з гэтага стану. Яна згадзілася.

— Паверце, я тады за ўсё лета ўкалолася разы два. Ну, можа, тры ці пяць... — пераканаўча гаворыць яна.

Ах, Ніна, Ніна! Каб гэта было так! З дня першага ўколу прайшло амаль чатыры гады. Некалькі разоў яна ляжала ў аддзяленні неўрозаў і супрацоўнікі таксікалагічнай лабараторыі, правёўшы даследаванне яе аналізаў, неаднойчы прысылалі заключэнне: «выяўлены наркотыкі». Ёй паставілі дыягназ: «полінаркаманыя». Лячылася ў абласной псіхіятрычнай бальніцы. Потым зноў прыходзіла ў свой дыспансер. Апошні раз ляжала там перад новым годам і зноў аналізы паказалі — наркотыкі. Выпісалі з дыягназам «наркаманыя да сурагатаў опію...» Ніна з гэтым дыягназам не згодна, клянецца, што наркотыкі даўно не ўжывае, што ў лабараторных аналізах — памылка.

Урач таксікалагічнай лабараторыі гартае журнал, знаходзіць патрэбныя запісы, гаворыць:

— Ды я двойчы, па розных методах праводзіла даследаванне яе аналізаў, і кожны раз пацвярджаецца знаходжанне ў арганізме Ніны наркотыкаў. Хіба я сама не разумею, як адказна зрабіць такое заключэнне? Каб была хоць кропелька сумнення, ніколі б не

можэце крануць самыя патаемныя струны душы.

— У мяне заўсёды быў мой слухач. Аб'являе: «Выступае заслужаная артыстка БССР Тамара Раеўская», я выходжу на сцэну і стаіць такая цішыня... Бачу кожнага ў зале, як ён слухае, як сядзіць. У мяне заўсёды быў і ёсць узаемакантакт са слухачамі. Заўсёды здаецца, што зала — гэта адно вялікае сэрца, якое б'ецца з маім ва ўнісон.

Дарэчы, я вельмі люблю выступаць у глыбінцы, дзе слухачы не распешчаны канцэртамі. Не трэба думаць, што там выступаць вельмі проста. Наадварот, там нельга схлусіць, не пройдзе абьякавасць, шэрасць...

Нашы салісты разам з камерна-інструментальным ансамблем, якога, на жаль, цяпер няма на радзі, пабывалі ледзь не ва ўсіх куточках Беларусі. Добра, што быў такі ансамбль! Калі яго не стала, што засталася?.. Вось чаму праз трыццаць гадоў у маёй працоўнай кніжцы з'явіўся запіс аб пераходзе ў іншую ўстанову, у Дзяржаўны канцэртны аркестр Беларусі пад кіраўніцтвам майго сябра, выдатнага музыканта Міхаіла Фінберга.

— Тамара Рыгораўна, мы з вамі ўсё гаворым пра канцэрты, песні, але ж песні не бывае без кампазітара і паэта.

— Яшчэ ў 1962 годзе я пачынала з песень Яўгена Аляксандравіча Глебава. У той час ён вельмі многа пісаў для эстрады. А Юрый Уладзіміравіч Семаняка! Толькі за тое, што ён напісаў для мяне «Люблю цябе, Белая Русь» на словы Уладзіміра Карызыны, буду ўдзячна яму заўсёды. Як не прыгадаць Жэню Грышмана? Каб ён быў жывы, гэта быў бы мой кампазітар. Калі ён памёр, я думала, што таксама паміраю. А зрэшты, мае кампазітары — Уладзімір Прохараў і Уладзімір Дамарацкі, Ігар Лучанок і Эдуард Ханок, Эдуард Зарыцкі і Уладзімір Буднік. Многія пісалі для мяне, у тым ліку і кампазітар Іна Вінаградова...

Ёсць у мяне мара. Падбіраю ноты, запісы, хачу зрабіць праграму з рэпертуару Клаўдзіі Іванаўны Шульжэнкі.

— Тамара, гэта ўсё творчае жыццё: канцэрты, слухачы, песні. А яшчэ ёсць і сям'я. Муж — вядомы ўрач, прафесар Аляксандр Губко. Сын і нявестка. Якая ж вы дома, які ў вас характар? Ведаю, што вы нарадзіліся ў год Дракона пад сузор'ем Блізнят. А Блізняты, калі яны яшчэ і Драконы, — таленавітыя, незалежныя, супярэчлівыя, артыстычныя. Усё гэта ўласціва вам.

— Думаю, што я чалавек разважлівы. Магу ўбачыць сябе збоку. Не, магу і ўскіпець, а потым заўсёды шкадую: «Божа, як я нядобра выглядала».

— А як вам ўдаецца захоўваць такую стройную, маладую фігуру?

— Пэўных рэцэптаў няма. Проста ўсё жыццё я сьнедаю першы раз у 11 гадзін, хаця ўстаю а палове сёмай, а вачэраў ў 18. Мне лёгка засынаць. Добра сябе адчуваю ў такім рэжыме. Раю паспрабаваць, гэта няцяжка...

Тамара ўсё ўмее рабіць сама. Яна шые, вяжа, мае дачу, дзе працуе, калі ёсць час. Як і кожнай з нас, ранішняю гімнастыку ёй нядрэнна замяняе прыбіранне кватэры, масаж — мыццё бялізны, а касметычку — прасаванне кашуль.

Тамара сказала, што няма для яе цяжкай працы, любая — у радасць, толькі вельмі не любіць прышываць гузікі. Як і ў кожнай гаспадыні, у Тамары Раеўскай ёсць свая фірменная страва — халадзец.

— Сяброўкі лічаць, што такога халадцу ніхто не гатуе, — смяецца Тамара. — Бяру ўсё, што трэба, перамыю, пакладу ў каструлю... Закіпіць, салью і ўсё зноў перамыю, зноў у каструлю... Дадаю цыбулю, соль і на 12 гадзін стаўлю на агонь. Потым перабяру, дадам часноч, пастаўлю ў халаднае месца.

— А ад маці якія стравы?

— Ад яе ў мяне любоў да цеста, асабліва дражджавога. Каб атрымаўся добры пірог, цеста трэба старанна мясіць. І я гэта раблю з асалодай. Начынку таксама — павідла, рыс, капусту... Нявестачка лічыць, што ў мяне добрыя пірагі.

— Цяпер прынята пытаць у эстраднай зоркі: вы якому стылю высокай моды аддаеце перавагу? Шанель, Вальянцін Юдашкін, Зайцаў?

Пасля гэтага пытання Тамара нейкі час смяялася, а калі супакоілася, адказала проста: «Свайму! Я люблю свой стыль, тое, што ўспрымае душа. І не толькі ў адзенні...»

І я з ёю пагадзілася.

Стыль Раеўскай. Усе мы яго добра ведаем. Гэта — высокі густ, натуральнасць, жаночкасць. Гэта — песні, якія мы любім, з якімі ідзем праз жыццё, пад мелодыю якіх радуемся, хвалюемся, сумуем і кружымся ў вальсе. Вечным вальсе прыгажосці.

Гутарку вяла радыёжурналістка
Т. СІВАКОВА.

* Пакуль нумар быў у друкарні, прыйшла горкая вестка: у Раеўскай раптоўна памёр муж. Рэдакцыя выказвае Тамары Рыгораўне шчырае спачуванне.

АЗБУКА ПРАВА

УСЫНАЎЛЕННЕ (УДАЧАРЭННЕ)

Абодва гэтыя інстытуты — усынаўлення і ўдачарэння — адназначныя, таму яны ўпамінаюцца ў законе як адно — усынаўленне.

Паводле даных Сусветнай арганізацыі аховы здароўя каля 10 працэнтаў сям'яў не могуць мець дзіцяці. Разам з тым многія тысячы дзяцей не маюць бацькоў. Усынаўленне дае магчымасць стварыць паўнакроўныя шчаслівыя сям'і, дазваляе найлепшым чынам спалучаць інтарэсы дзяцей, якія маюць патрэбу ў бацькоўскім даку, і інтарэсы грамадзян, якія прадаставілі ім такі дах.

У Кодэксе аб шлюбе і сям'і Рэспублікі Беларусь рэгламентуюць пытанні ўсынаўлення аж 28 артыкулаў — ад 112 да 139. Мы раскажам асноўныя правілы і патрабаванні.

УМОВЫ УСЫНАЎЛЕННЯ. Усынаўленне дапускаецца толькі ў адносінах непаўналетніх дзяцей і ў іх інтарэсах. Да таго ж раз'яднанне непаўналетніх братоў і сясцёр пры ўсынаўленні не дапускаецца.

Усынавіцелямі могуць быць паўналетнія грамадзяне, але не кожнаму з іх прадастаўлена такое права. Усынавіцелямі не могуць быць асобы, пазбаўленыя бацькоўскіх правоў, прызнаныя ва ўстаноўленым парадку недзеяздольнымі або абмежавана дзеяздольнымі, а таксама асобы, якія раней з'яўляліся ўсынавіцелямі, але ўсынаўленне было адменена ў выніку неналежнага выканання імі сваіх абавязкаў.

Калі ў дзіцяці ёсць бацькі і яны не пазбаўлены бацькоўскіх правоў, то для ўсынаўлення патрэбна згода бацькоў, выказаная ў пісьмовай форме. Не патрэбна згода бацькоў у наступных выпадках: калі бацькі пазбаўлены бацькоўскіх правоў або прызнаны ва ўстаноўленым законам парадку недзеяздольнымі або без вестак адсутнымі. Усынаўленне можа быць зроблена без згоды бацькоў і ў тым выпадку, калі яны больш як шэсць месяцаў не жывуць сумесна з дзіцём і без уважлівых прычын, нягледзячы на папярэджанне органаў апекі і папярчальства, не прымаюць удзелу ў яго выхаванні і ўтрыманні, не праяўляюць у адносінах да дзіцяці бацькоўскай увагі.

Для ўсынаўлення дзяцей, якія знаходзяцца пад апекай (папярчальствам), пры адсутнасці ў іх бацькоў, неабходна згода апекуна (папярчальца), для дзяцей, якія знаходзяцца ў дзіцячых установах, — згода адміністрацыі дзіцячай установы.

І яшчэ адна ўмова. Калі дзіця дасягнула дзесяцігадовага ўзросту, то для ўсынаўлення патрэбна і яго згода. Усынаўленне такога дзіцяці без яго згоды дапускаецца ў тым выпадку, калі да падачы заявы аб усынаўленні яно жыло ў сям'і ўсынавіцеля і лічыць ўсынавіцеля сваім бацькам ці маці.

ПАРАДАК УСЫНАЎЛЕННЯ. Заява аб жаданні ўсынавіць дзіця падаецца ўсынавіцелямі ў выканаўчы камітэт раённага, гарадскога, раённага ў горадзе Савета народных дэпутатаў па месцы іх жытхарства або па месцы жытхарства дзіцяці, якое ўсынаўляюць.

Адпаведны выканком сваім рашэннем выконвае ўсынаўленне. Пры гэтым дзіцяці па просьбе ўсынавіцеля даецца прозвішча ўсынавіцеля і імя па бацьку па яго імені, можа быць зменена таксама і імя дзіцяці. Для забеспячэння тайны ўсынаўлення можа быць зменена месца нараджэння ўсынаўленага дзіцяці, а ў выключных выпадках і дата яго нараджэння, але не больш чым на шэсць месяцаў.

ПРАВЫ І АБАВЯЗКІ УСЫНАВІЦЕЛЯЎ І УСЫНОЎЛЕННЫХ. Калі ўсынаўленне адбылося, правы і абавязкі паміж усынавіцелем і ўсынаўленым становяцца такімі ж, якія маюць родныя бацькі і родныя дзеці, яны будуць карыстацца ўсімі правамі і абавязкамі, устаноўленымі ў сферы спадчыны па закону, забеспячэння дапамогамі і пенсіямі з выпадку страты кармільца, па спажанні аліментнаў.

Прызнанне ўсынаўлення неспраўдлым і яго адмена дапускаецца толькі ў судовым парадку. Усынаўленне можа быць прызнана неспраўдлым у выпадках, калі такое рашэнне было заснавана паводле падложных дакументаў, фіктыўнасці ўсынаўлення або калі асоба не магла быць па закону ўсынавіцелем. Усынаўленне можа быць адменена, калі ўсынавіцель перастае праяўляць бацькоўскі клопат аб ўсынаўленым дзіцяці, дрэнна выходзіць яго.

ЗАБЕСПЯЧЭННЕ ТАЙНЫ УСЫНАЎЛЕННЯ. У артыкуле 128 Кодэкса аб шлюбе і сям'і нашай рэспублікі запісана, што тайна ўсынаўлення захоўваецца законам. Забараняецца без згоды ўсынавіцеляў, а ў выпадку іх смерці без згоды органаў апекі і папярчальства паведамляць якія-небудзь звесткі, што датычыць факта ўсынаўлення.

Асобы, якія адкрылі тайну ўсынаўлення супраць волі ўсынавіцеля, могуць быць прыцягнуты да адказнасці паводле артыкула 122-1. Крымінальнага кодэкса Рэспублікі Беларусь.

М. УХВАНАУ,
юрыст.

Тамара РАЕУСКАЯ
І яе вакальны клас.
Фота А. ЛАБАДЫ.



В Є Ч Н Ы В А Л Ь С

Тамара РАЕУСКАЯ. Імя спявачкі вядома на Беларусі, бадай, усім. Ласкавы, шчыры голас, які даходзіць да сэрца. Ёсць такая песня — «Люблю цябе, Белая Русь». Успомніце яе, і адразу загучыць голас Тамары Раеўскай. Можа, успомніце і яшчэ многа песень, у тым ліку і «Вальс-успамін», які летась прагучаў на адным са святочных канцэртаў.

Вальс-успамін... Можа многае ён раскажаць, вальс-успамін, і ў вачах заіскрыцца сляза. Вальс-успамін, і ніколі яго не забыць, вальс-успамін маладым будзе жыць...

З Тамарай Раеўскай мы знаёмы даўно. А гэтая наша сустрэча адбылася ў яе доме. З кухні чуўся духмяны пах пірагоў, нешта смажылася ў духоўцы. Побач са мной сядзела мілая, абаяльная, крыху стомленая жанчына з дзівосна цёплымі, нібы ў дзіцяці, вачыма.

Хацелася распытаць пра многае, але позірк затрымаўся на фотаздымку — сын. Ён — асаблівы гонар Тамары, хаця пайшоў у бацьку, стаў урачом, але ад маці — любоў да мастацтва, да кніг.

— Тамара, як жанчына-маці вы здзейсніліся ў сыне, а як спявачка, як актрыса? Хто працягвае вашу працу? Каму перадасце свае веды, вопыт? — пытаюся я.

— Адчуць сябе настаўнікам вельмі складана. На працягу чатырох гадоў Міхаіл Якаўлевіч Фінберг, мастацкі кіраўнік і галоўны дырыжор Дзяржаўнага канцэртнага аркестра Беларусі, пераконваў, што было б нядрэнна стварыць эстрадную студыю... Ён мне тэлефанаваў, раў падумаць. А я? Ну куды я пайду, калі ёсць свая справа — я ж салістка Беларускага радыё і тэлебачання, аддала гэтаму трыццаць гадоў жыцця.

— Здаецца, я разумею, чаму Міхаіл Якаўлевіч веў менавіта з вамі гэтую гаворку. Вы вельмі сумленны чалавек і нікому не дазволіце адчуць сваю перавагу, маўляў, я мэтр, а вы...

— У выніку я пагадзілася з Фінбергам. Мы адкрылі пры яго аркестры студыю. Зараз у мяне ёсць клас... Пяць дзяўчат, якіх хачу навучыць не толькі спяваць, але і разумець слова, якое

спяваеш. Я заўсёды кажу, што песня — гэта маленькі твор, у якім можа ўмясціцца апавесць.

— Ёсць песні, дзе, здаецца, пражываецца цэлае жыццё.

— Так, за адну-дзве хвіліны... У апошні час я стамілася ад недасканаласці слова. Варта толькі ўслухацца ў некаторыя тэксты. За мільгаценнем кліпаў, рухаў, фарбаў не зразумець, пра што песня. Іншы раз успрымаю тэксты песень як тэатр абсурду. Для мяне слова ў песні галоўнае.

— Здаецца, я разумею, чаму вы менавіта так ставіцеся да слова. Вы ў асноўным працавалі на радыё, а радыё, нібы рэнтген, усё высвечвае.

— Магчыма. Але я заўсёды вельмі любіла паэзію. Я нарадзілася і расла ў вёсцы. Там усюды паэзія, трэба толькі ўмець бачыць і чуць. Помню, ішла са школы кіламетраў за пяць, насып высокі, унізе сасонкі, наўкола прыгажосць і воля. Ішла і спявала: «Земля моя раздольная, шірокія поля, богатая і вольная красавіца-земля...» Голас ліўся лёгка, неяк празрыста.

Пазней паэзіяй было маё каханне да хлопца, які стаў мне мужам. Муж, хаця ён і ўрач, таксама захапляўся паэзіяй. А потым гэтае захапленне перайшло да сына. Помню, чытала яму верш Ясеніна і ён расплакаўся.

— Тамара Рыгораўна, а якія для вас самыя дарагія песні?

— Па ўзросту я — дзіця вайны. І хаця, вядома, не ваявала, але песні пра вайну — вельмі дарагія. Можа, таму, што яны напісаны болем, пакутамі, крывёю, радасцю Перамогі, яны вельмі шчырыя.

— Вы былі зусім маленькай дзяўчынкай, а помніце Перамогу?

— Канечне, помню, гэта была тая радасць, якая ўваходзіць у сэрца на ўсё жыццё. Увогуле, помніцца мінулае, нібыта гэта было толькі ўчора. Мама мая спявала вельмі добра. Каб у мяне быў яе голас, я была б у оперы.

Калі я ўпершыню прыйшла на радыё, Барыс Іпалітавіч Райскі, тагачасны галоўны дырыжор эстраднага аркестра, спытаў: «Што будзеце спяваць?» «Усё! — адказала. — Я ўсё спяваю: оперэту, оперу, эстрадныя творы, усё па слыху». І пачала спяваць... Насмяшыла камісію, але чымсьці і зацікавіла, таму што запрасілі прыйсці яшчэ раз...

Ішла я туды, як кажуць, крок наперад, два — назад. Хвалявалася страшэнна. Мяне ўся трэцяя мінская клініка, дзе я тады працавала, праводзіла. Апаналі, упрыгожвалі, ад працы вызвалілі, каб толькі пайшла на праслухоўванне. І Вольга Дзмітрыеўна Жукоўская — былы галоўны ўрач, дай Бог ёй здароўя, прымала ва ўсім гэтым самы актыўны ўдзел. У яе была любімая песня ў маім выкананні «Купіце фіялкі».

— Тамара, а якая публіка ў вас самая любімая? Я ведаю, вы



МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Межгосударственная служба знакомств «ПОИСК» осуществляет пересылку вашего письма после перечисления почтовых расходов в размере 80 рублей не в редакцию, а по адресу:

220002, Минск-2, а/я 132, МСЗ «ПОИСК». В свое письмо вложите два конверта с марками (один с указанием номера абонента, другой — с вашим обратным адресом).

Жителям других стран СНГ (кроме Беларуси) рекомендуем направлять перевод по адресу: 198261, С-Петербург, а/я 225, «ПОИСК».

40065. Итальянской фирме требуются рекламные агенты по продаже керамических изделий в СНГ. Зарплата и комиссионные в СКВ.

40066. Если вы немного знаете английский — напишите нам, поможем обрести семейное счастье на берегах Англии. Обязательны две фотографии и сведения о себе.

40067. Австралийские мужчины ищут ласку и внимание женщин из СНГ в возрасте 22—42 лет для серьезных отношений. Желательно письмо с фотографией.

40068. Симпатичных женщин 18—30 лет приглашаем на сезонную работу официантками в кафе или ресторане в Германии, оплата в СКВ.

40069. Друзья в Швеции ждут ваших писем. Возраст значения не имеет. Напишите о своих интересах + фотография.

40070. Английский клуб знакомств предлагает данные о джентльменах, интересующихся русскими и белорусскими леди с целью заключения брачного союза. Ждем ваших писем.

60033. Инженер — электроник, 32/183/89, познакомится с интеллигентной скромной женщиной 20—30 лет, любящей музыку и путешествия. Проживает в Новой Зеландии.

60034. Житель Германии восточного происхождения, 24/186, мечтаю о семейном счастье с прелестной девушкой 18—24 лет. Приключений не ищущий.

60035. Немец, 27 лет, рост 186, хочет переписываться с девушкой для дружбы и визитов. Писать можно по-немецки, по-английски или по-русски.

60036. Итальянский студент, 22 года, мечтает о романтической встрече с очаровательной жительницей Белоруссии или России.

60037. Голландец польского происхождения, 49/174, культурный и образованный, познаком-

ится со скромной одинокой женщиной. Люблю дом, путешествия и музыку.

60038. Серьезный мужчина 48 лет, рост 171, проживает в Германии, ищет подругу до 45 лет для семейной жизни.

60039. Американец, 36/160, надеется повстречать привлекательную искреннюю женщину-славянку для серьезных отношений.

60040. Простой американец, финансово самостоятелен, желает создать семью. Жду письмо и фотографию от женщины до 35 лет.

60041. Андрию Эдди, бельгиец, 33 года, намерен познакомиться с женщиной до 32 лет. Серьезные намерения.

60042. Верующий христианин, житель США, 31/155, надеется на брак с некурящей и не бывшей ранее замужем женщиной.

60043. Если приедете в Польшу для непродолжительного пребывания в Варшаве — напишите, и вы сможете побыть в культурной семье.

60045. Немец, 50/172/64, не курю, разведен, люблю животных, надеюсь найти спутницу жизни до 30 лет.

60046. Житель Польши, среднего роста, с добрым характером, познакомится со стройной худощавой пани до 35 лет.

60047. Швед, бизнесмен, 37 лет, имеет свой дом. Ищет нежную женщину, будущую спутницу жизни, можно с детьми.

60048. Вдовец, житель Германии, 60 лет, среднего роста, мечтает избавиться от одиночества. Жду только серьезных предложений от женщин до 40 лет, рост около 170.

60049. Житель Германии, строен, обаятелен, 30 лет, средний рост, ждет письма от женщины 18—25 лет для взаимных визитов.

60050. Живу в Лос-Анжелесе, еврей, с чувством юмора, 41 год, артист. Ищет образованную элегантную даму для создания семьи.

60051. Инженер, 38/173, люблю детей и семейный уют, сам восточного происхождения, но постоянно живу в Англии. Мечтаю о тепле семейного очага.

60052. Одинокий отец 2 детей (6 и 7 лет), живу в Швеции, 43/177, интересы разносторонние, жду письмо и фото от женщины не старше себя. Все хорошо, но без хозяйки в доме так одиноко.

75815. Стройный молодой человек, 21/170, мечтает обрести семейное счастье с милой и скромной девушкой.

75868. Надеюсь астретить спутницу жизни, добрую и серьезную. О себе: 33 года, рост 172, ценю верность и взаимопонимание.

75874. Евгений, 31/177, рабочий, увлечен спортом, фотографией и музыкой. Верит, что удастся создать семью со скромной милой женщиной.

75875. Энергичный, добр, уравновешен, 42/167. Увлекаюсь рыбной ловлей, охотой, пчеловодством. Ищу свою половинку,

уставшую от одиночества.

75881. Хочу стать поддержкой и опорой доброй, скромной женщине. Мне 27 лет, рост 160, житель сельской местности.

75886. Леонид, 20/185, увлекаюсь радиodelом, люблю собирать ягоды и грибы, предпримчив. Хочу создать семью с милой хозяйственной девушкой.

75887. Энергичный, добрый оптимист, 39/162, увлекается садоводством, мастерской и хозяйственным. Мечтает о дружной семье с женщиной, ценящей верность и уют.

75888. Для создания семьи ищу верную спутницу жизни. Мне 20 лет, рост 160, столяр, трудолюбивый и внимательный, добрый и верный.

75889. Юрий, 24/176, характер спокойный, ценю стремление к взаимопониманию, трудолюбив. Надеюсь встретить милую девушку, мечтающую о крепкой семье.

75890. Житель сельской местности, 31/172, уравновешен, стеснителен. Познакомлюсь с доброй, порядочной женщиной, способной создать семейное счастье.

75891. Павел, 21/175, добрый, честный, открытый, люблю книги, музыку, занимаюсь домашним хозяйством, жильем обеспечен. Прошу откликнуться скромную девушку.

75892. Надеюсь встретить спутницу жизни. Материально и жильем обеспечен, 23 года, рост 178, добрый, хозяйственный.

75912. Андрей, проживаю в небольшом поселке, 35/168, работаю в сельском хозяйстве, надеюсь обрести семейное счастье с доброй ласковой женщиной, можно с детьми.

75913. Василий, 33/185, женат не был, буду рад познакомиться с доброй скромной женщиной до 33 лет. Ответчу на все письма.

75914. Познакомлюсь с симпатичной горожанкой до 27 лет. Немного о себе: 27/176, рабочий, образование среднее специальное, проживаю в общежитии.

75915. Владимир, бывший шахтер, теперь строитель, мечтаю встретить единственную любимую, желанную. Мне 41 год, рост 170, дети взрослые, здоровые отличное, алкоголь не употребляю. Нравятся не склонные к полноте женщины.

75916. 27/171. Сергей, работаю в лесхозе, увлекаюсь спортом, рыбалкой, детективами. По гороскопу Лев. Ищу свою «половинку» до 28 лет, можно с ребенком.

75919. Проживаю в Минской области, сельский житель, 36/175, электрогазосварщик, женат не был, но надеюсь обрести семейный очаг.

75920. Юрий, мне 26, рост 182, москвич, жду письма от своей «половинки», люблю детей и семейный уют.

75921. Мне уже 25, но пока одинок. Ищу стройную, симпатичную женщину со спокойным характером. О себе: рост 170, водитель, материально самостоятелен, хобби — мотоциклы и вообще техника. Проживаю в

Слуцке.

75922. Дмитрий, 21/195, курсант, будущий инженер-экономист, увлекаюсь астрономией, люблю фантастику и современную музыку. Мечтаю по переписке найти подругу или невесту.

75923. Увлекаюсь спортом, 30/178, рабочий в торговле, не курю. Познакомлюсь с простой скромной женщиной, можно с детьми.

79925. Сергей, 25/167, русский, проживаю в небольшом городке, рабочий, увлекаюсь рыбалкой. Познакомлюсь с женщиной, желательно медиком или возможно с заболеванием псориаза. К спиртному равнодушен.

75926. Вячеслав, 26/185, владею рядом профессий, сейчас электромонтер, русский, в жизни не повезло, не теряю надежды иметь свою семью и детишек. Скоро освобождаюсь.

75929. Отвечу нежностью и верностью на заботу любимой женщины. О себе: Александр, 24/175, живу в Минской области в селе, рабочий на кирпичном заводе, увлекаюсь фотографией.

75930. Олег, русский, 23/174, спортивного сложения, плотник и каменщик, хозяйственный, в конце года получаю квартиру, хобби: пишу стихи и играю на гитаре. Мечтаю о доброй хозяйке уютного дома.

75949. Николай, 32/170, русский, инвалид II гр., работаю экономистом, образование высшее. Нужна добрая женщина до 32 лет, можно с инвалидностью, способная поддержать семейный очаг. Увлекаюсь английским, химией, люблю водить машину.

75950. Миша, 20 лет, рост 167, спортивный, курсант, в скором будущем — военный экономист, увлекаюсь фотоискусством, музыкой. Жду письма от невысокой худенькой девушки-горожанки.

75954. Живу в г. Мозыре, литейщик, 37/175, своя однокомнатная квартира, дачный участок, увлечения: книги, филателия, цветоводство. Ищу избранницу, близкую по духу и убеждениям, до 35 лет.

75955. Мне 24/178, увлекаюсь спортом, электросварщик, интересы разнообразные, сейчас отбываю срок наказания. Надеюсь обрести по переписке новых друзей.

75956. Блондин с голубыми глазами, 27/170, неполный, живу в сельской местности, работник транспорта, познакомлюсь с доброй женщиной до 28 лет.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Все письма и переводы за адреса абонентов «ПОИСКА» шлите не в редакцию, а по выше указанному адресу. Редакция этими адресами не располагает, переводы не возмещает и на письма отвечать не будет.

ДАЎНЯЕ

Браму, што закрытай іржавее,
Ці адчыніць раптам райскі сад!
Так ці не —

апушчаныя веі
Мне казалі болей, чым пагляд.

Яблыка спакусы на далоні —
Адкусі кавалачак, прашу.
Горыч будзе потым, а сягоння
Свята перапоўніла душу.

Зазіраць у заўтра небяспечна.
Пругкая і тоненькая ніць
Нас злучыла, пэўна ж,

не навечна
І часамі распачна трымціць.

□ □ □

Уваходжу ў свае берагі,
Разліваюся паўнаводна
Днём заснежаным,

днём халодным
І ледзь чутна шапчу: «Дарагі»...

Слоў на гэтым сыходзіць запас,
Толькі хвалі шапочуць-іграюць,
Набягаюць, захлістваюць нас
І, здаецца, адхлання не маюць.

ДАРУЙ ЖА СНУ...

(Трыпціх)

І праз дзесяць гадоў,
І праз дваццаць гадоў
Ты прыйдзеш уначы,
ты прыснішся ізноў.

Будзе сон той рэальней рэальнасці.
Ен —
Нейкім момантам здасца —
зусім і не сон.

Буду постаць высочваць тваю,
выглядаць,
Спадзявацца,
а потым надзею губляць,

Па вачах, як па кнізе,
пачуцці чытаць...

А калі на дварэ заяснеецца дзень,
Ты пачнеш аддаляцца
І чэзнуць, як цень.

Уцякаць ад жаданняў,
ад пешчаў і мук,
Ад маіх у пустэчу працягнутых рук.

Так ад сонца, якое магло б і спаліць,
Уцякае кажан —
каб у прыцемку жыць.

II.

Сноў бессэнсоўных не бывае.
Нам карты доля адкрывае
І прамаўляе:

прыкмячай,
А не прыкмеціш — выбачай.

Вось і разгладваем паспанні
Сягоння

[па-лагойску — сяніні]

Пра дзень наступны, непазбежны,
Дажджысты, сонечны ці снежны.

Ён у смуге, ён у тумане...
Даруй жа сну, які падмане:
Ён не разгледзеў за смугою
Усяго,

што здарыцца з табою.

III.

Бяссонных думак чарада
Ізноў мяне апанавала.
Бяссонне — цэлая навала.
Ну натуральная бяда!

Няўжо бабулькаю сівой
Мне колісь быць накіравана
І гэтаксама аж да рана
Кідацца з цяжкай галавой!

Мо несканчоны гэты змрок
І душна-тлумная кароста —
Як рэпетыцыя узросту,
Які бліжэй,
бліжэй штокрок!..

МІКСЕР І НАВАРА

ПЕСНЯ

Неадлюбленае, неаджытае,
У палях, у лясках расцвітай!
Васілёк мой, звяночак і жыта,
Верасовы, сасновы мой край!

Гэта поле маё, гэта сцэжка,
Гэта ціхая радасць з рукі...
Узыходзіць, як сонца, усмешка,
Узлятаюць Твае жаўрукі.

Любы мой, мае песні — Твае ўсе,
Любы мой, мае вершы — Твае!
Нараджайся, шчаслівае, грэйся!
Сэрцу цёплай вясны не стае.

Неадлюбленае, неаджытае,
У палях, у лясках расцвітай.
Васілёк мой, звяночак і жыта,
Васільковы з Табою мой край!

□ □ □

І ўсё ж там светлае было!
Было там светлае пры стрэчы.
Ляцела лёгкае святло,
Як птушка весня на плечы,

І так хацелася радней
Да рук Тваіх і вуснаў, мілы.
О, зразумела, што раней
Не мела я жаночай сілы!

Ты не пакінь маю тугу,
Навек са мной не развітайся!
Перад Табою я ў даўгу,
Маё нявысненае Шчасце!

□ □ □

Я — жанчына, і хочацца казкі,
Самай светлай, крынічнай.
Як дажыць да Твае мне ласкі,
Як прысніцца!

Колькі ластавак! Колькі чаек,
Маладых, белакрылых!
Я ж Цябе вярбой прывячаю,
Мілы.

Несучасная!

О, як смешна
З пачуцця такога камусь!
І гукаю глыбока я ў вершы
Тваю ласку, нязбыўны мой муж!

У

кожнай жанчыны, напэўна,
ёсць на кухні надзейныя па-
мочнікі — усялякія прыстаса-
ванні. Зразумела, ступень
механізацыі нашых кухань
залежыць ад многага і перш
за ўсё ад мыслення гаспадыні. Я ба-
чыла такія кухні, дзе кухонныя кам-
байны не захоўваюцца ў фабрычнай
упакоўцы, дзе ўсё — ад рэзкі гарод-
ніны да прыгатавання фаршу — дару-
чаецца механізмам.

Але, на жаль, такіх «высокамеха-
нізаваных» кухань у нас няшмат. Пры-
чыны? Іх колькі хочаш. І нястача
грошай. І стэрэатып мыслення, маўляў,
навошта мне тэхніка, калі ўсё магу
зрабіць рукамі — і бульбу пачысціць,
і цеста замясіць, і крэм узбіць. І тое,
што да нядаўняга часу бытавых ку-
хонных камбайнаў, іншай тэхнікі для
хатняй гаспадаркі ў нашых магазінах
днём з агнём нельга было адшукаць.

І ўсё ж мінімум бытавых электра-
прыбораў, без якіх нельга абысціся
на кухні, напэўна, ёсць у кожнай гас-
падыні: сокавыцскалка, электраміксер,
кавамолка... А сёння набыць усё гэта
вельмі проста, былі б грошы. І тыя
гаспадыні, хто адважваецца выкласці
немалую суму на пакупку неабходнай
бытавой тэхнікі, ужо могуць не куп-
ляць першую, што трапіла пад руку,
рэч, а выбраць, напрыклад, электра-

БелВАР

ПРАЦУЕ ДЛЯ НАС

міксер або кавамолку пэўнага прад-
прыемства, улічваючы і кошт, і якасць,
і надзейнасць, і знешні выгляд. Бо ця-
пер многія заводы, што раней праца-
валі на «абаронку», перапрафілірава-
ліся на выпуск самай мірнай прадук-
цыі. Зрабіла гэта і вытворчае аб'яд-
нанне радыётэхнікі — «БелВАР».

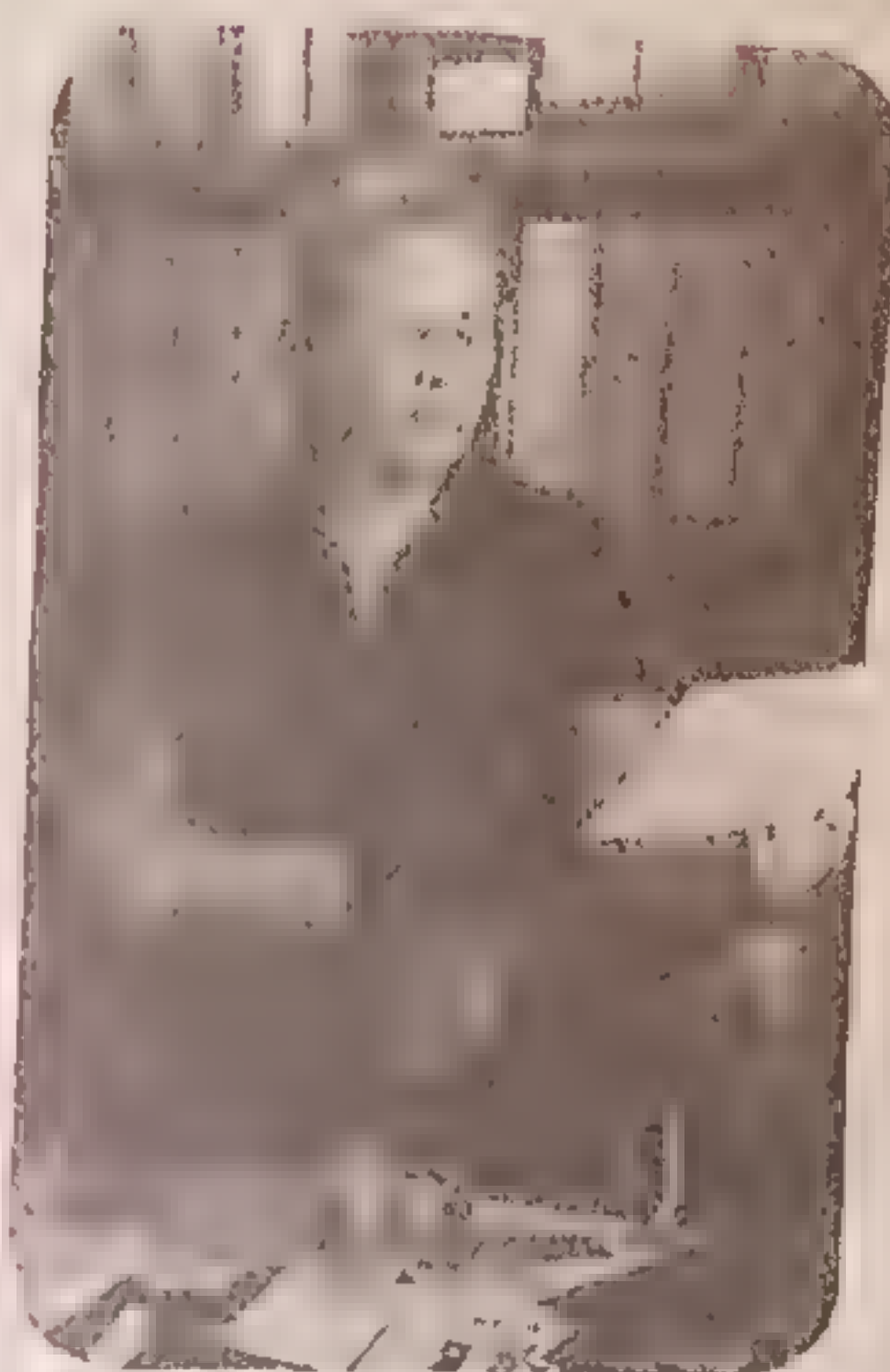
— Раней нашы вырабы — даклад-
ныя вымяральныя прыборы — былі
адрасаваны выключна мужчынам, — га-
ворыць намеснік дырэктара прадпры-
емства па маркетынгу Пётр Дзмітрые-
віч Кавалёў. — Вымяральная тэхніка,
якая лічылася лепшай у Саюзе, ужо
не карыстаецца попытам: ідзе ска-
рачэнне арміі, а тыя нашы прыборы,
якія ўжо ёсць у вайскоўцаў, вельмі
надзейныя і будуць служыць ім не
адзін дзесятак гадоў.

Выратавала аб'яднанне, як ні дзіўна,
«бытоўка», якая многія гады літараль-
на навязвалася прадпрыемству, як
нікому не патрэбны давесак. Цяпер



Вячаславаў Гомановіч і дачкі (злева направа).

Ядвіга Юльянаўна, пляменніца паэта.



Яніна Юльянаўна.



Жанна Казіміраўна з цёткай Марыяй Дамінікаўнай і бабуляй Леакадзіяй.



Алёша Данкунас — прапраўнук.



Паўлік Каспяровіч — праўнук Леакадзіі Дамінікаўны.

глядала іх абедзвюх. На яе руках ляжаў клопат і аб Ганне Дамінікаўне Луцэвіч — сястры паэта, якая жыла пры ёй трынаццаць гадоў і апошнія тры была прыкавана да ложка.

— А з Купалам я бачылася апошні раз у жніўні 1941 года ў Маскве, — гаворыць Ядвіга Юльянаўна. — Я была з Жаннай. І Купала дапамог нам эвакуіравацца ў Новасібірск.

Ядвіга Юльянаўна паказвае яшчэ адзін фотаздымак і дадае:

— Жанна тады толькі-толькі нарадзілася. А вось тут яна ўжо дарослая... Побач з ёй стаяць сёстры Купалы: Марыя Дамінікаўна і бабуля Леакадзія.

Гэты здымак быў зроблены ў 1960 годзе ў дзень адкрыцця Літаратурнага музея Купалы ў Мінску ў новым будынку. А праз тры гады Жанна Казіміраўна прыйдзе сюды працаваць... Цяпер яна дырэктар музея.

— А хто ж гэты хлопчык з шахматамі? — пытаюся ў Раманоўскай.

— Мой унук, сын Леанарда, — адказвае яна. — Паўлік Каспяровіч. Ёсць у мяне і праўнук — Алёша Данкунас — гэта першы прапраўнук Леакадзіі Дамінікаўны.

І мне чамусьці падумалася: а раптам у нейкім разгалінаванні роду Раманоўскіх, у нейкай юнай душы азавецца, абудзіцца далёкі ген слаўтага сваяка і Муза адгукнецца Музе! На гэтай узвышанай ноце я развіталася з Ядвігай Юльянаўнай, узяўшы з сабой фотаздымкі. Выйшла з музея, звярнула на шырокую алею парку, і адразу вачам адкрыўся помнік: Янка Купала! На памяць прыйшлі радкі:

І я прыцішваю дыханне...
Там, дзе лісця ляжыць грудок,
Купала шэпча на святанні
свой недапісаны радок.

А ўсё напісанае, што стала бяспечным скарбам нашай Бацькаўшчыны, нашага народа, святая зберагаюць і ахоўваюць Раманоўскія. За гэта ім вялікае дзякуй!

Р. БАРАВІКОВА.

зель паэта захоўваецца на ручны гадзіннік, які ён падарыў на пачатку трыццатых гадоў пятнаццацігадовай пляменніцы Яніне.

— Зірніце на гэты фотаздымак, — гаворыць Ядвіга Юльянаўна. — Тут наша Яніна ў пагонах, з ордэнам Чырвонай Зоркі. Яна была ўрачом. Усю вайну працавала хірургам у палявым шпіталі. На фронце яе параніла. Таму, відаць, так рана і памерла — у 1956 годзе, пакінуўшы пяцігадовую дачку Таццяну. Вось Таццяна на гэтым фота ў ніжнім першым радзе...

Мая субсясёдніца паказвае яшчэ адзін фотаздымак — агульны, дзе, можна сказаць, увесць род Раманоўскіх. Леакадзія Дамінікаўна — у цэнтры, акружаная дзецьмі, унукамі і праўнучкамі. Побач з ёй ў светлай камізэльцы сядзіць яе ўнучка Жанна, дачка Ядвігі Юльянаўны. На руках у Жанны сын Ігар. Другога сына Андрэя трымае яе муж Вадзім Вячаслававіч Дapkюнас, які сядзіць таксама побач з Леакадзіяй Дамінікаўнай, толькі па другі бок. Ну, а дзе ж Ядвіга Юльянаўна! Спрабую адшукаць яе сярод гэтых прыгожых твараў і, здаецца, знаходжу. Яна — крайняя, побач з дачкою. Адразу ж за ёй ў трэцім радзе стаіць Янка Раманоўскі. Ля яго — яго жонка Інаса. Тут жа і другая нявестка Леакадзіі Дамінікаўны — Алена, жонка Уладзіслава Раманоўскага, які стаіць побач з ёй. За Уладзіславам Юльянавічам — два хлопчыкі: яго сын Валера і сын Ядвігі Юльянаўны — Леанард. Побач з Дapkюнасам — Уладзіслава Юльянаўна, старэйшая дачка Леакадзіі Дамінікаўны. І далей, у ніжнім радзе, — яе чатыры

ўнучкі: Алена, Ірына, Ніна і ўжо згаданая мною Таццяна.

Гляджу на фотаздымак... Вось яны, Раманоўскія! Леакадзія Дамінікаўна сабрала ўсіх пад сваё крыло. Безумоўна ж, усе яны розныя. У кожнага свой характар, свой лёс, свой шлях. Але разам з тым усе яны годна і прыгожа нясуць праз гады сваё высокае сваяцтва, сваю далучанасць да несьмяротнай паэзіі Янкі Купалы. Іх жыццё — вернае служэнне яго неўміручаму Слову, яго памяці.

Янка Раманоўскі... Колькі палотнаў прысвяціў ён свайму вялікаму дзядзьку. Ён пачынаў маляваць яго партрэты яшчэ з турмы і пасля ўсё жыццё да апошняга дня (памёр у 1974 годзе) яго лэндзаль верна служыў Купалавай Музе. А Уладзіслава Юльянаўна... Інжынер па адукацыі, яна неаднойчы сніроўвала свае веды ў рэчышча святой Купалавай крыніцы: была асноўным кансультантам пры стварэнні макетаў дома, дзе жыў Купала, а таксама і дачы ў Ляўках для экспазіцыі ў Літаратурным музеі паэта. І нарэшце, Ядвіга Юльянаўна... Колькі сіл, старання аддала яна музею Янкі Купалы, пачаўшы працаваць у ім з дня адкрыцця новай экспазіцыі ў 1960 годзе. Яна ўдзельнічала ў стварэнні экспазіцыі філіялаў музея ў Вязынцы, у Ляўках, музея-кватэры паэта ў Печышчах у Татары... А колькі артыкулаў напісала, колькі ўспамінаў пра дзядзьку даверыла свайму рупліваму пляру! У пасляваенны час Леакадзія Дамінікаўна жыла ў кватэры Уладзіслава Францаўны, а Ядвіга Юльянаўна, калі было трэба, да-

— Я двіга Дамінікаўна! «Работніца і сялянка» пад рубрыкай «Хто ёсць хто» знаёміць чытачоў з выдатнымі жанчынамі нашай дзяржавы. У сувязі з гэтым я

хачу задаць вам, як рэктару нашага інстытута культуры, некалькі пытанняў. Раскажыце, калі ласка, пра сябе: адкуль вы, з якой сям'і, аб чым марылі ў дзяцінстве!

— Мне пашчасціла нарадзіцца ў неверагодна прыгожым куточку Беларусі. Маленькая вёсачка Даманоў, усяго 60 двароў, стаіць на высокім беразе Бярэзіны. У тым месцы рака магутная: заліўныя лугі пачынаюцца адразу за садамі. З аднаго боку вёскі — дубовы гай, з другога — змешаны. Усяго гадоў дваццаць назад туды пачаў хадзіць аўтобус. А раней адзінай сувяззю са знешнім светам, з Бабруйскім, быў паракход, які хадзіў раз на дзень.

Вёсачка гэтая адметная яшчэ тым, што жывуць тут людзі гордыя. Мусіць, якая рака, такія і людзі. У нас традыцыйна не было п'яніц, традыцыйна ўсе добра працавалі. Калі кахалі, то ўжо да смерці. Памірала каханая, і каханы дажываў увесь век адзін.

Ведаеце, я думаю, што месца нараджэння ўплывае на лёс чалавека. Тут, у такім прыгожым месцы, могуць жыць людзі з абвостраным пачуццём годнасці. А для мяне гэтая мясціна — і прытулак, і аддушны для душы. Еду туды, каб падзарадзіцца духоўна, паразмаўляць з нашымі бабулямі — Франямі, Вінцасямі, Каралінамі. Гэта і ёсць маё першае шчасце.

Другое маё шчасце, што нарадзілася ў вельмі дружнай сям'і. Бацькі ніколі не сварыліся, тата кахаў маму да свайго апошняга дня. Калі яе не стала, ён пажыў нядоўга і сказаў мне аднойчы — больш не магу без яе. І памёр. Пайшлі яны абое з жыцця, на вялікі жаль, яшчэ адносна маладыя.

Мы, дзеці, жылі ў атмасферы кахання. Культам сям'і былі дзеці. Не памятаю, каб на мяне ў дзяцінстве мама ці тата голас павысілі. І зараз, калі я сама ўжо даўно маці, здзіўляюся, як можна было пражыць жыццё і ні разу не павысіць голасу на дзіця.

Абодва яны працавалі на зямлі. Мама яшчэ бібліятэкаркай была. Я добра ведаю бібліятэчную справу, бо дапамагала ёй з дзяцінства. Яна была і загадчыцай, і бібліятэкаркай, і грэбніральшчыцай. Але галоўнае, вядома, была праца на зямлі. Сваіх чатырох дзяцей бацькі так прывучылі да зямлі, што да гэтага часу мы ўсе на тых сотках корпамся. Садзім, хоць не заўсёды ўдаецца сабраць ураджай, бо жывём у розных мясцінах. Прыязджаем у пустую хату толькі ўлетку, у час адпачынку. Сем гадоў хата пусте, з прысадамі, з лазняй, і ніхто з двара нічога не крануў. Аднавяскоўцы паважалі маіх бацькоў пры жыцці, паважалі іх і пасля смерці. Бацька мой любіў эксперыментавалі ў садзе. Адна галіна на яблыні салодкая, другая кісласалодкая. Адна паспявае раней, другая пазней. У нас калісьці раслі кавуны, дыні. Вінаграду мы збіралі па сто кілаграмаў. Увесь дом увіты вінаградом.

Вось кажуць: беларусы спіліся, не працуюць, забыліся на мову. Калі прыязджаю ў сваю вёску, саджуся на прызбу з бабкам і дзедкам, самаму маладому 65 гадоў, то думаю, колькі ж нам яшчэ расці, колькі мне асабіста трэба вучыцца, удасканальваць сябе, каб дасягнуць іхняй мудрасці. Гэтая мудрасць, гэты розум, гэтая паважнасць, гэтыя маральныя прынцыпы, пра якія мы ўжо даўно забыліся! І такая чысцюткая мова! У іх няма пытання — жыве ці не жыве беларуская мова. Яна іхняя, яны спрадвек на ёй размаўляюць.

А трэцяе шчасце ў тым, што мне заўсёды сустракаліся вельмі добрыя людзі. Проста дзіўна. Аналізую свой лёс і думаю, што, напэўна, тая зорка, якая свяціла чалавеку, калі ён нарадзіўся, свеціць яму ўсё жыццё. Камусьці яна дае духоўнае або матэрыяльнае багацце, камусьці святло, камусьці магутных бацькоў, якія вядуць чалавека праз жыццё. Мне лёс дараваў сустрэчы з цікавымі, добрымі людзьмі.

— Дзе вы вучыліся, як трапілі ў інстытут культуры, як сталі рэктарам?

— Заўсёды ведала, што маё жыццё будзе звязана з музыкай. Мама казалі, што мой прадзед Язэп іграў на ўсіх інструментах. Яму было ўжо 90 гадоў, ляжаў на палацах і паміраў, але іграў на дудцы. І з бацькавага боку быў музыкам дзед Карл. Колькі на дудцы. І з бацькавага боку быў музыкам дзед Карл. Колькі на дудцы. І з бацькавага боку быў музыкам дзед Карл. Колькі на дудцы. І з бацькавага боку быў музыкам дзед Карл. Колькі на дудцы.

Музычную школу я скончыла ў Бабруйску, пасля паступіла на літаратурна-музычны факультэт, быў такі выдатны факультэт у педагагічным інстытуце. Атрымала вышэйшую літаратур-



ХТО
ЁСЦЬ
ХТО

Тры



У Інстытуце культуры — калегі са Злучаных Штатаў Амерыкі.

ную і музычную адукацыю.

Музыка і школа — такія былі мае дзве мары. Вучыліся раней па хатах, бо будынка школы не было. У адным пакоі сядзелі тры класы. Настаўніца старэйшым дзецям даручала весці ўрокі з малодшымі. Мяне заўсёды ставіла да першага або да другога класа. Вось, напэўна, адтуль і пайшло. Як вучыла пры

Завіць валасы дапамагае
электрапрыбор «Надзейка».
Фота А. ЛАБАДЫ.

кі: мяшэчнікі даўно ўжо асвоілі рынкі Польшчы, Балгарыі, Румыніі, Турцыі, Кітая, дзе міксеры і мясарубкі з маркай «БелВАР» карыстаюцца асаблівым попытам. Праўда, «БелВАРам» ужо заключана некалькі выгадных пагадненняў і хутка базарныя гандляры вымушаны будуць адступіць перад цывілізаваным рынкам. Спрабуе «БелВАР» выйсці і на рынкі заходніх краін.

— Наш кухонны камбайн па якасці не саступае камбайну фірмы «Філіпс»,— гаворыць Пётр Дзмітрыевіч Кавалёў,— але пакуль мы прайграем у дызайне.

А галоўны канструктар аб'яднання Сяргей Мікалаевіч Юрко расказаў мне аб далейшых планах прадпрыемства, аб той прадукцыі, якая хутка будзе выпускацца.

— Толькі пакуль што не пішыце аб гэтым,— прасілі мяне супрацоўнікі «БелВАРа».— У нашага прадпрыемства з'явіліся канкурэнты. Яно і раней не было манапалістам па выпуску бытавой тэхнікі, але цяпер, напрыклад, вытворчасць міксеру асвоілі ажно пяць беларускіх прадпрыемстваў. Што тут зробіш? Рынак. Праўда, мяркуючы па водгуках гандлю, прадукцыя «БелВАРа» таннейшая, лепшая па якас-



выпуск тавараў бытавой тэхнікі— галоўны клопат «БелВАРа». Тут вырабляюцца электрамясарубкі і міксеры, шынкоўкі некалькіх мадыфікацый, прасы, кіпяцільнікі, электрапрыборы для завіўкі валасоў, а таксама біжутэрыя і розныя бытавыя дробязі. Не забыліся тут і пра мужчынскія патрэбы, выпускаюць дрылі, спінінгі, селектары каналаў, электразапальніцы.

— Мы і далей будзем развіваць бытавую тэматыку,— гаворыць Пётр Дзмітрыевіч Кавалёў.— Хутка, напрыклад, пачнём выпускаць кухонны камбайн. Цяжка нават пералічыць, што можа рабіць гэта цуда-машына: збіваць кактэйлі, гатаваць сок і пюрэ, малоць каву, шынкаваць агародніну, рабіць фарш, каўбасу, мясіць цеста. Цана камбайна, канешне, будзе адпаведная. Аналагічны французскі камбайн каштуе больш за 200 тысяч рублёў, наш атрымаецца таннейшым, але мы ўжо вызначылі пакупніцу гэ-

тага камбайна: дзелавае жанчына, у якой няма часу, але дастаткова грошай.

На той час, калі я была на прадпрыемстве, яно апынулася ў такіх абставінах, што самым выгадным для яго было б наогул скараціць пастаўкі сваёй прадукцыі на тэрыторыю Беларусі і прадаваць яе толькі на расійскім рынку. Бо менавіта толькі на расійскім рынку за безнаяўныя расійскія рублі можна купіць метал, пластмасу і іншыя матэрыялы, якія патрэбны для вытворчасці. Таму «БелВАР» вымушаны свой тавар адпраўляць у Расію, менш пакідаць вырабаў у Беларусі.

Прадпрыемства пакуль што працуе нестабільна: марудна ідуць плацяжы ў Расію і з Расіі, з Украінай разлікаў наогул няма, і таму велізарны ўкраінскі рынак зрабіўся недасягальным для беларускай прадукцыі. Затое вырабы «БелВАРа» аблюбовалі новыя пакупні-

ці і больш ахвотна купляецца. Але нельга не лічыцца з канкурэнтамі, бо яны таксама, як гаворыцца, не дрэмлюць.

Аб чым можна сказаць сёння? Хутка на прадпрыемстве пачнуць выпуск бытавых пыласосаў, электрапрыбораў, лічбавай АТС. І шмат чаго іншага, так неабходнага для нас з вамі. Асабіста я ўжо вырашыла: кухонны камбайн мой сямейны бюджэт не пацягне, а электрамясарубку абавязкова набуду. Колькі можна карыстацца дзедаўскай механічнай? І наогул, пасля наведвання «БелВАРа» дылемы, што купіць— новую сукенку ці сучаснага механізаванага памочніка,— у мяне не будзе. Каб эканоміць час і зберагчы здароўе, буду імкнуцца механізаваць сваю працу на кухні. Бо тое, на што мы з вамі марнуем гадзіны, механізмы здолеюць зрабіць літаральна за хвіліны.

Т. КАЛІНОУСКАЯ.



МЫ ВЫБИРАЕМ, НАС ВЫБИРАЮТ

Межгосударственная служба знакомств «Поиск» гарантирует пересылку вашего письма выбранному абоненту или предоставляет его адрес после перечисления 150 руб. почтовым переводом по адресу: 198261, С.-Петербург, а/я 225, «Поиск», ст. бухгалтеру Красицкой Н. М. или 220002, Минск-2, а/я 132, «Поиск», ст. бухгалтеру Николаевой Л. В.

К своему письму приложите два конверта (один с вашим обратным адресом, другой — с указанием номера).

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Все письма и переводы за адреса абонентов «Поиска» шлите не в редакцию, а по вышеуказанному адресу. Редакция этими адресами не располагает и на письма отвечать не будет.

40009. Брачное агентство г. Кельна (Германия) ждет новых клиентов из стран СНГ. Ваше письмо и несколько фотографий — плата за включение вас в наш информационный банк.

40010. Дружба, любовь, брак — это то, чем мы обеспечиваем наших клиентов! Просим прислать несколько фотографий и сведения о себе в отделение фирмы «Америкен-контакт» в Канаде.

40011. Филиал клуба друзей по переписке г. Колчестер (Англия) охватывает тысячи простых людей из 70 стран. Присоединяйтесь к нам! Будем рады вашему письму.

48005. Финской фирме требуются агенты по продаже электронных и подарочных изделий в странах СНГ. Зарплата и комиссионные в СКВ. Приветствуется любая кооперация.

53004. Патрисия, привлекательная испанка 30 лет, ищет подруг по переписке. Возможна встреча.

60071. Гюнтер, немец 39 лет, ищет партнеров по переписке, интересующихся русско-германскими отношениями и историей.

60072. Житель Германии из г. Кельна, 39/181, ищет знакомство с молодой славянкой, которая согласна написать ему более одного-двух писем.

60073. Одиноким англичанин, 29 лет, рабочий, отец 6-летнего малыша, будет рад письму с фотографией от доброй женщины 20—35 лет.

60074. Английский предприниматель 43 лет, собственный дом и свое дело, разведен, ищет привлекательную леди для серьезных отношений. Желательно фото.

60075. Надеюсь встретить приветливую, образованную женщину для настоящей дружбы и возможного брака. О себе: 38 лет, Норберт, житель г. Бонна (Германия).

60076. Франц, блондин из Мюнхена, 42/170, в жизни однолюб, хотел бы завязать дружескую переписку с жительницей России или Беларуси.

60077. Рудольф, учитель, 48/160, желает переписываться с приятной женщиной до 38 лет, которая интересуется природой и искусством.

60078. Предприниматель из Германии, 37 лет, уравновешенный и спокойный: для дружбы или большего жду писем от женщин из Беларуси или России. Проживаю в уютном коттедже в живописной местности.

60079. Немец, банковский служащий, 30/176, для серьезных отношений и брака познакомится с доброжелательной женщиной-славянкой.

60080. Житель ЮАР, симпатичен, спортсмен, 23 года, мечтает

о романтической дружбе с девушкой моложе меня или ровесницей.

75982. Жду встречи с доброй, обаятельной женщиной, любящей детей, хорошую музыку, с высшим образованием (лучше медиком). Желательно родившихся в ноябре, декабря в 1966, 1967, 1970, 1971 г. О себе: 30/180/72, русский, кандидат технических наук, симпатичен, материально обеспечен, характер мягкий. Жду подробного письма с фотографией, возврат которой гарантирую.

76033. Работник сельского хозяйства, уже 25 лет, но женат не был, рост 175. Отвечу на письмо приветливой женщины, подходящей мне по возрасту и с которой можно будет связать свою судьбу.

76034. Сергей, белорусский фермер, 20/182, имею трактор, автомобиль, 20 га земли. Люблю и умею работать. Увлекаюсь фотографией, заочно учусь в с/х техникуме. Все хорошо, но так не хватает верной подруги жизни моего возраста итд. немного старше.

76035. Буду рад знакомству с девушкой, желающей стать врачом, симпатичной, умной, предпочтительно 1979 г. р. О себе: студент медицинского колледжа, состоятелен, симпатичен, рост 185. В будущем прекрасные возможности частной практики на Украине или в Австралии. Возможна помощь при поступлении в мединститут. К моему предложению прошу отнестись серьезно.

76036. Владимир, житель Витебска, 23/178, художав, работник транспорта. С серьезными намерениями познакомлюсь с сельской жительницей, подходящей мне по возрасту.

76037. Ищу подруг по переписке! Андрей, 19/186, стройный, занимаюсь английским языком, историей, люблю спортивные игры. С нетерпением жду письма.

76038. Пора стало думать о детях и крепкой, дружной семье. Мне уже 26 лет, рост 169, спор-

тивного сложения, здоров, имею свою квартиру.

76039. Анатолий, 32/177, к спиртному равнодушен, имею собственный дом в сельской местности. Увлечения: автомобили, спорт, книги и охота. Познакомлюсь с доброй женщиной, дети, конечно же, — не помеха.

76041. Хотел бы с целью создания семьи познакомиться с девушкой до 22 лет. Алексей, 20 лет, рост 175, работаю машинистом, характер спокойный и доброжелательный.

Если вы захотите вернуть или обрести любимого человека, если у вас возникли трудности в семейной жизни или со здоровьем — вам поможет полезным советом, старинным заговором или другими проверенными тайными средствами потомственная народная целительница-колдунья Лариса Васильевна.

Обращаться: 198261, С.-Петербург, а/я 225.

К письму приложите два конверта со своим адресом.



УНИКАЛЬНАЯ
СИСТЕМА
РЕГУЛЯЦИИ
СНОВИДЕНИЙ
(РС)

Разработана ведущими медицинскими учреждениями Швеции и США.

РС — легко осваивается, позволяет приобрести душевное равновесие;

РС — улучшает настроение и общее состояние человека;

РС — эффективнейшее средство борьбы с бессонницей и неврозами;

РС — обеспечивает заданный сон

по заказу и реализацию эротических фантазий.

Волнения души и тела можно успокоить, применяя систему РС.

Для получения описания системы РС высылайте письменный запрос по адресу: 198261, С.-Петербург, а/я 225, «РС».

Или: 220002, Минск-2, а/я 132, «РС».

К своему письму приложите два конверта (один с вашим адресом, один чистый).

Ен у яе быў другі. Калі яна рас-
сталася з першым, ніхто з нас,
суседзяў, не ведае. Ведаем толь-
кі, што першы не памёр, не
з'ехаў за мора, а жыве недзе са
свайой новай сям'ёй.

З ёю мы пазнаёмліліся на дачным
участку. Гадоў колькі назад, калі ства-
раўся наш дачны кааператыў і размяр-
коўвалі ўчасткі, а больш дакладна —
выцягвалі нумаркі з указаннем месца
твайго будучага ўчастка, мой муж прый-
шоў дамоў і паведаміў:

— Нам у суседзі трапілася заслужа-
ная артыстка...

З гэтай артысткай я знаёмая не бы-
ла, бачыла толькі яе здалёк, на сцэне...
Тады стаяла сонечная восень, тэатр не-
дзе гастралюваў, і я, прыехаўшы на свой
ўчастак і ўбачыўшы па суседству па-
важную даму ў квяцістым сарафане
і ружовым капелюшы, вельмі здзі-
вілася: для артысткі балета дама была
таўставатай і стараватай. А дама, між
тым, седзячы ў шэзлонгу, давала каман-
ды немаладому сухаватаму мужчыну,
які аслупоўваў участак — абкопваў яго
граніцы нешырокай канаўкай.

— Што, вачэй няма, ты ж скасабочыў
лінію!..

цямна. Дом абшалаваў. Альтанку зра-
біў — і цяпер яго дама сядзела не ў
шэзлонгу, а ў альтанцы на крэсле. Пар-
нік яго работы хадзілі глядзець усе су-
седзі. А ёй — усё не тое, усё не так.
Сціхала толькі, калі на дачы зрэдку
з'яўляліся сын і нявестка. Нявесткі яна
пабойвалася, ды і сын, здаецца, так-
сама. Тады ўсе абедалі або вячэралі ў
альтанцы і вялі ціхіх, культурных раз-
мовы...

Аднойчы, вярнуўшыся з водпуску, я
не пачула прывычнага крыку, не ўба-
чыла ў альтанцы ружовага капелюша.
Ускудлачаная Пелагея Пятроўна ў за-
мурзаным трыко корпалася на градцы.

— Вы толькі паслухайце, — узняла яна
рукі ўгару, — ён кінуў мяне і з'ехаў.
Узяў свой плашч, «дыпламат» і моўчкі
з'ехаў. Кажуць, да сястры ў Бабруйск.
Ужо амаль месяц і голасу не падае...
Вы ж псіхолаг, то парайце, што ра-
біць...

Увесь той вечар, мы ўдзвюх сядзелі
на верандзе і вялі размову «паміж намі,
жанчынамі». Шчырую, адкрытую, часам
не вельмі прыемную. Я пачала з яе ад-
вечнага крыку, з яе «камандзірскага»
прыніжэння годнасці свайго мужа. Пры-
ніжэння сістэматычнага, перад людзьмі.

нага жыцця!

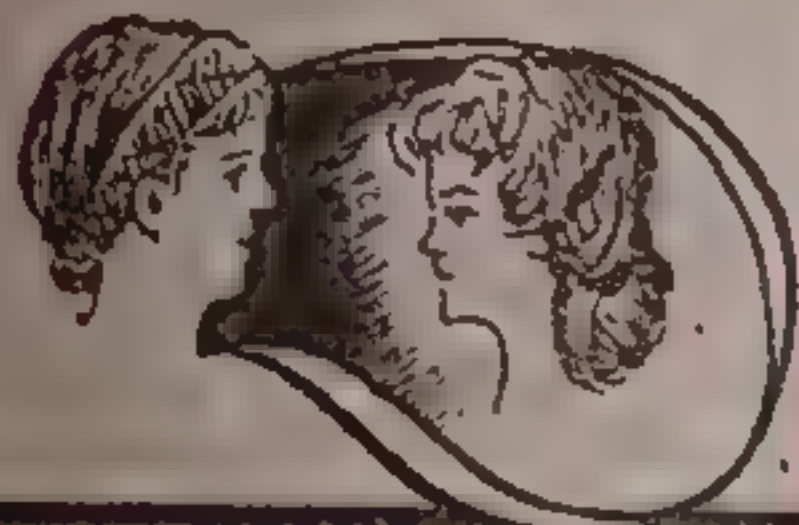
Пакінем убакі здраду — гэта тэма
асобнай размовы. Калі сацыялагі пачы-
наюць аналізаваць усе астатнія прычы-
ны разводаў, на першы план выходзяць
імяненне аднаго заціснуць асабістае
«я» другога, няўменне дараваць, нежа-
данне абмежаваць свае прэтэнзіі, сі-
стэматычнае прыніжэнне годнасці і го-
нару партнёра па шлюбу.

Вось кажуць — беражыце мужчын.
А і сапраўды — чаму не берагчы!
Аберагаючы мужчын, мы, жанчыны, абе-
рагаем перш за ўсё саміх сябе. Бо спа-
койны, не заціоканы намі мужчына ра-
зам з намі створыць спакой у сям'і.
А ці не да гэтага мы імкнёмся!

— Так, — адказвала мая субяседні-
ца, — хіба я не берагу! Вырашэнне ўсіх
складаных пытанняў бяру на сябе,
яму толькі застаецца выконваць мае за-
гады...

— Вось тут і памылка. Нават калі хо-
чаце зрабіць па-свойму, спытайце дум-
ку мужа, згадзіцеся з яго варыянтам,
прапануйце разгледзець перавагі ваша-
га меркавання.

Дайце яму больш свабоды. Колішнія
абяцанне «ўсё жыццё будзем разам»
зусім не азначае «разам сядзець у ся-



Паміж намі,
жанчынамі...

Вазьміце яго за

— Ды хутчэй ты паварочвайся, вунь
сонца ўжо нізка!..

— Піць хочацца, збегай да крыніцы,
вады прынясі!..

Каманды сыпаліся адна за адной, і я
ледзь уклінілася, каб паздароўкацца.
Дама павярнулася, прадставілася: «Пе-
лагаея Пятроўна... Нявестка на гастро-
лях, дык вось я тут арудую...» і пачала
«арудаванне» далей:

— Ну што стаіш! Камяні трэба са-
браць, скласці ў кучачку...

— Ты ж увесь узмакрэў. Во расцяпа,
не можаш дагадацца, каб кашулю
зняць...

Міналі гады. Павырасталі на нашых
участках дамы, дрэвы, па трубах пры-
бегла вада. Усе даўно перазнаёмліліся.
Мы ўжо ведалі, што Пелагея Пятроўна
да пенсіі працавала касіркай у аперэце,
яму лічыла сябе прадстаўніцай тэат-
ральнага свету. Яе другі муж Міша,
таксама да пенсіі, быў механікам на
аўтабазе. Першая жонка пакінула яго і
з'ехала з іншым у Ізраіль.

— Вось я і падабрала, чалавекам
раблю, — «па сакрэту» ўсяму свету рас-
казвала Пелагея Пятроўна.

Па праўдзе, гэтая яе «праца» ўсім
нам, суседзям, вельмі надакучыла. Веч-
ны крык, вэрхал, папрокі сыпаліся на
галаву беднага Мішы. А Міша той, Мі-
хайіл Сямёнавіч, працаваў ад цямя да

Усё гэта нават нам, суседзям, абрыдла.
А як жа яму!..

Сёння хачу прыгадаць чытачам тую
нашу размову, бо ў рэшце рэшт яна
нам абедзвюм пайшла на карысць.
Калі гэты артыкул трапіць на вока муж-
чынам, зрабіце і вы адпаведныя вы-
вады.

Ніхто не ведае, як нараджаецца ка-
ханне. Чаму чалавек, міма якога ты пра-
ходзіў сто разоў, у сто першым рап-
там убачыцца табе ў незвычайным свят-
ле!.. А як каханне памірае, ведаюць
усе — яно разбіваецца аб быт, аб не-
свабоду, аб сцены той турмы, у якую
муж і жонка вельмі часта імкнуцца за-
садзіць адзін аднаго. Вінаватыя быва-
юць і абое, і кожны паасобку. Варыян-
таў многа, мы ж вялі размову аб ролі
жанчыны ў захаванні кахання або, калі
яно растала, нібы дым, у захаванні пры-
стойных адносін з мужам, уласнай пры-
стойнасці і самапавагі. Што грахі таіць:
у рэальным жыцці дваіх — мужчыны і
жанчыны — больш не кахання, а пры-
вычкі, абавязку, пачуцця дамоў, дзе мож-
на крыху адпачыць ад катаклізмаў у гра-
мадстве. І вядома — пачуцця адказ-
насці за лёс сваіх дзяцей.

Дык чаму ж тады такая сумная ста-
тыстыка: найбольшая колькасць разво-
даў — ад 28 да 13 працэнтаў — прыпа-
дае на перыяд ад 10 да 20 гадоў шлюб-

мейнай турме». Муж хоча пайсці на
футбол! Няхай ідзе... На яго былой ра-
боце наладжваюць «агеньчык» у гонар
ветэранаў! Не крычыце — не пушчу
аднаго! Лепш адпрасуйце яму кашулю,
правядзіце да веснічак або з пад'езда...
Муж уступіў у нейкую новую партыю!
Няхай паспрабуе свае сілы. У вас жа
таксама ёсць уласныя інтарэсы — калі вы
зразумеце мужа, ён зразумее вас.

Не прыніжайце яго годнасць увогуле,
тым больш перад людзьмі. Ён штосьці
зрабіў не па-вашаму! Штосьці сказаў
не так! Дык гэта ж ён зрабіў (сказаў),
а не вы. Можна, ён і памыліўся, але дай-
це яму самому гэта зразумець. Памя-
тайце: лепш прамаўчаць, чым сказаць
лішняе.

Умейце паглядзець на сябе збоку.
Уявіце, як вы выглядаеце, калі крычыце
на мужа, лямантуеце праз нейкую дро-
бязь: «Бязрукі, бязглюзды, ты ж не тое
каліва бульбы выкапаў, трэба было су-
хое, а ты — зялёнае!..» Ды Бог з ім, з
тым, калівам. Ну пайшлі б і выкапалі
самі, калі ўжо лічыце мужа такім бяз-
рукім. Але паверце: усе, хто чуе ваш
лямант, бязглюздай лічаць вас.

Вучыцеся казаць сабе «не!» Не ўзні-
майце вэрхал, нават калі муж сапраўды
зрабіў не тое, што трэба. Вас так
і падмывае адчытаць яго, а вы нажыце
сабе: «Спакойна, спакойна, гэта не тра-

ТАЛАКА, ТАЛАКА...

Ах, як плечы прагнуць працы,
Як стамілася рука.
Талака, талака,
Вясковая талака!
Ад світання да змяркання
Працавітай грамадой.
Пасабіць адно жаданне
І за плугам, І з касой...

Так пісаў Пятрусь Броўка аб цікавым
высакародным звычаі беларусаў — тала-
цэ. Трэба хутчэй сабраць хлеб з поля,
вывезці гной, спарадкаваць лён ці, крый
Божа, у каго хата згарэла — аднавяскоў-
цы не пакінуць у бядзе. Хто працай ста-
раннаю, хто бярэўном ці зернем, а хто
і добрай парадай дапамогуць, падтры-
маюць. І грошай ці якой іншай платы
не возьмуць, толькі ад пачастунку не
адмовяцца. Ды і за яго адплацяць, ад-
спяваюць...

Селянін, трапіўшы ў бяду, верыў, што
абшчына прыйдзе яму на дапамогу, не
дазволіць пайсці з жабрацкай торбаю,
паспее сабраць яго жыта ў пару. Таму
і славлілі многія пазты славянскую абшчы-
ну, бачылі ў ёй ідэал арганізацыі гра-
мадства, славлілі яе высакародныя гума-
ністычныя прынцыпы, якія і леглі ў асно-
ву талакі. Народны звычай патрабаваў не
адмаўляцца ад запрашэння на талаку.
А не пойдзеш, палянуешся — дык і табе
не прыйдуць на дапамогу.

Талаку спраўлялі ўвесну, вывозячы
гной на палеткі, летам талакой назапаш-
валі сена і дажыналі жыта, а «ўвосень» —
работ восемі: і лён парадкавалі, і дровы
прывозілі, малацілі доўгачаканы хлеб і
клапаціліся аб новым — збіраліся зноў
жа талакой на сяўбу азіміны, зімой пралі,
мялі сукно.

Не кожнай талацэ пашанцавала ў дэта-
лёвым апісанні. Таму згадаю толькі адну
з іх, веснавую, распаўсюджаную ў цэнт-
ральной і паўночнай Беларусі, калі адна-
вяскоўцы дапамагалі адзін аднаму вы-
возіць на палі гной. Адбывалася яна на
Пятроўку.

Кожная запрошаная хата павінна была
прадаставіць капача і возчыка са сваёй
падводай. Збіраліся на талаку раненька,
ледзь пачынала світаць. Гаспадар хуцень-
ка накрываў стол белым абрусам і клаў
вялікі, свежы бохан. Так, хлебам, як самых
дарагіх гасцей, сустракалі талачан, вы-
казваючы ўдзячнасць і павагу. Пасля не-
вялічкай закускі работа закіпала. Елі ў
талочны дзень звычайна тры разы: па-
луднавалі гадзін каля адзінаццаці, затым
ішоў падвечорак, ну і пасля заканчэння
працы — вячэра. Закускі талачанам строі-
лі адметныя: пяклі бліны, варылі клёцкі,
падавалі сыр і абавязкова кашу, густую,
наварыстую, або густы-густы аўсяны кі-
сель. Тады і авёс такі ж густы ўродзіцца,
і жыта такое ж каласістае. І наогул,
каша — грамадская, калектыўная ежа.
Міска з кашай аб'ядноўвала людзей, якія

прыйшлі на сумесную працу. Нездарма
кажуць: «Адзін і каля кашы загіне».

У асобных вёсках гаспадар, у якога
збіралася талака, павінен быў запрасіць
да стала не толькі тых, хто дапамагаў
яму, але і «прыхаджан», ці нават задаць
«пір» для ўсёй вёскі. Ніводная гаспа-
дыня ў гэты дзень не паліла печы, не га-
тавала вячэры, усе збіраліся да гаспадара,
у чыім доме адбылася талака. Магчыма,
гэты звычай быў звязаны з уяўленнямі
аб залежнасці поспеху ў справе ад удзе-
лу ў ёй усіх членаў абшчыны.

А работа спорылася! Мужчыны-капачы
ў хляве награвалі гной на вазы і адна-
часова абмяркоўвалі апошнія вясковыя
навіны. А хлапчукі, задзіраючы адзін
перад адным нос, нецярпліва чакалі, калі
ўжо дойдзе чарга да іх калёс. Звычайнае
на першы погляд спаборніцтва возчыкаў
мела некалі магічны сэнс. Ніхто не хацеў
вяртацца з поля апошнім. Празываеш кры-
ху — і цягніся ззаду, тады ты надоўга
«зацяляпа». Напачатку з паняццем «пер-
шы» было звязана шмат прыкмет: і каго
першага сустрэнеш, і хто першы зойдзе
ў хату на Каляды, і хто першы вернецца
з поля ў час талакі. Тады і сам цэлы год
будзеш толькі першым.

На полі павознікаў чакалі жанчыны. Яны
згравалі і трэслі гной на полі. Асабліва
старанна працавалі дзяўчаты, шчыльнень-
ка пакрывалі гноем зямлю, бо пакінеш
дзе якую лапінку голу — тады і муж
пляшывы будзе. Ды і адчувалі дзяўчаты
на сабе зацікаўлены позірк маці якога
з маладых хлопцаў, якая выглядала сыну
нявестку. Ды жарты, песні, сама атмасфе-
ра, веселасці падбадзёрвалі, падганялі...

Яшчэ ў полі, ды і ў двары, талачане
імкнуліся абліць адно аднаго, і абавязко-
ва гаспадароў, вадой. Акрамя жарту,
гэтая дзея мелз і магічнае значэнне —
выклікаць урадлівасць зямлі. «Каб усё як
з вады ішло». І наогул, удзельнікі толь-
кі збіраліся адзін да аднаго як на свята,
ды і называлі іх гаспадары не інакш, як
«госцікі любяы».

У полі, на двары, за сталом — усюды
гучалі песні, жарты, прыпеўкі. Песня та-
лочная здолела знайсці адметнае, нават
здзіўляючае параўнанне такой, здава-
лася б, прازیрайнай працы, як расенне
гною —

Мы тваё полеяка златам спалі,
Золатам, золатам ды ўсё серабром.

Добры звычай мелі нашы продкі. Ды
і пасля апошняй вайны колькі хат адбу-
давалі ў нашых вёсках талакой, колькі
агародаў засеялі! Дзе-нідзе не згубіўся
гэты звычай і цяпер. Дык давайце час-
цей збірацца на талаку! Магчыма, якраз
яна парушыць нашу раз'яднанасць і да-
паможа хутчэй наладзіць шчаслівае жыц-
цё.

Таццяна ВАЛОДЗІНА.

гедыя, бывае і горш». Калі муж сам зра-
зумее сваю памылку, вам будзе прыем-
на, што не прынізілі сябе дробязнымі
прыдзіркамі і кпінамі.

Вучыцеся дараваць і не папракайце
мужа тым, што некалі ў яго было...
Ну было... Ды сплыло. Ён з вамі і ваш.
Ён сам усё расставіў па сваіх месцах
і пакаяўся перад вамі. Дык навошта
тады кожны раз нагадваць: «Вядома, я ж
не Сонька, мяне можна не слухаць.
Гэта яе, шлюху...» і гэтак далей! Азір-
ніцеся ў гнёве... Дзякуй Богу, што ваш
муж не ведае пра той курортны раман,
калі вы самі ледзь не згубілі галаву...

Заўважана, што чым старэй становяц-
ца людзі ў шлюбе, тым больш нецяр-
пімыя яны адно да аднаго. Дзеці даў-
но жывуць асобна, унукі турбуюць не
вельмі, і вось пачынаецца ўзаемабур-
чэнне з нагоды і без яе. Ведайце: у та-
кім узросце мужчына духоўна, ды і
фізічна слабейшы за жанчыну. Ён, які
раней не прызнаваў дактароў, цяпер ад
іх не вылазіць. Усе кішэнні ў яго поўныя
лякарстваў. Стаў няўклудны і падзро-
ны. Не кпіце з яго, а падтрымайце, не
лянуйцеся лішні раз спытаць, як сябе
адчувае. Яму ж і сапраўды бывае дрэн-
на. Не выпадкова інфаркт — хвароба

руку

пераважна мужчынская.

...Пелагея Пятроўна слухала і то зга-
джалася, то не згаджалася. Плакала:
сын з нявесткай у ад'ездзе, на дачы
адной страшна, а пільнаваць трэба —
паедзь, усё пакрадуць, столькі зладзе-
яў развялося. Вецер паішкматаў пар-
нік — няма каму адрамантаваць. З кра-
нам нешта здарылася, не адкручваецца,
вымушана па вадзі да суседзяў ха-
дзіць...

— Трэба Міхаіла Сямёнавіча вяр-
таць.

— Як жа яго вярнуць! На паклон
ісці!

— А чаму і не! Паедзьце ў той
Бабруйск, вазьміце яго за руку, зірніце
ў вочы... Толькі ўжо потым, як верне-
цеся разам, трымайцеся з годнасцю жан-
чыны, якая ўмее і дараваць, і падтры-
маць, і зразумець.

...Яна любіць сядзець у альтанцы.
Купіла новы капялюшык, блакітны. Міша
ўсё адрамантаваў, падкруціў, падвінціў.
Іншы раз мы яшчэ чуем яе металіч-
нае — «Міша-а!» Але яна тут жа спа-
хопліваецца і дадае старое, добрае:
«калі ласка...» А я кожны раз думаю:
калі мы, жанчыны, захочам узяць сябе
ў рукі, то можам...

М. МАРЫНІНА.

АМЕРЫКАНКА



ЛЮБІЦЬ БЕЛАРУСЬ

Нярэдка бывае, што дастаткова некалькіх кароткіх сустрэч з чалавекам, каб ужо надоўга ў душы засталіся ўспаміны. Ды і як ім не застацца, калі, скажам, аднойчы, трапіўшы ў далёкую Амерыку, ты сустракаеш амерыканку, якая паказвае табе бялюткія карункавыя сурвэткі і гаворыць: «А вось гэты цуд я купляла ў Мінску, на вашай Камароўцы. Гэта ж трэба, якія жывуць у вас майстры-хі!»

Амерыканку звалі Джун Мека, а я была ў ЗША, у горадзе Чыкага ў гасцях у сваякоў, якія і пазнаёмілі мяне з Джун. Дагэтуль стаіць у вачах яе акуратны дамок у Норс-Рыверсайдзе (адзін з раёнаў Чыкага), які можна назваць сапраўдным музеем, столькі там вырабаў нашага народнага мастацтва. І на нейкай паліцы стаіць томік беларускай паэзіі, перакладзены на англійскую мову. Гэта ўсё радавала ў тыя кароткія хвіліны, маўляў, і мы ж вартыя чагосьці, і ў нас ёсць чым захапляцца і нават збіраць узоры нашага мастацтва.

Мінуў час, Амерыка засталася ў маіх успамінах, але я неаднойчы сябе дакарала, што не распытала Джун пра яе лёс, пра тое, адкуль гэтая любоў да нашай зямлі. Менавіта любоў. З'яўляючыся сакратаром адной з суполак нашых суайчыннікаў у Чыкага, Джун, як можа, імкнецца дапамагчы нашай дзяржаве ў гэтыя няпростыя для нас часы. Колькі разоў на сходах суполкі вырашалася пытанне аб сродках на лекі для нашых хворых дзетак з чарнобыльскай зоны! Адзінокая жанчына ўжо даволі сталага веку, яна жыве нашымі трывогамі. Што ж прымушае яе? Звычайная чалавечнасць, шырыня душы ці нешта большае? Пра гэта я не даведалася там, у Чыкага, але нечакана такая магчымасць з'явілася тут, у Мінску.

Цёплым ліпенскім вечарам зазвоніў тэлефон, зняла трубку, і, вось здзіва, голас Джун! Яна прыехала ў Беларусь, каб прыняць удзел у рабоце першага з'езда беларусаў свету, пра які мы ўжо пісалі ў часопісе. Потым былі сустрэчы, былі шчырыя, цёплыя размовы... І я ўсё зразумела.

Джун нарадзілася ў 1919 годзе ў Дэтройце ў сям'і беларуса, удзельніка першай сусветнай вайны, якога

лёс закінуў у Канаду, а пасля ў ЗША. У блыскі не засталася сваякоў на Беларусі. Ніякіх сувязей з Бацькаўшчынай не было, і з цягам часу, калі заходзіла гаворка пра бацькаву радзіму, Джун толькі і магла адказаць: Беларусь. Ніякай пэўнай вёскі ці мястэчка, усё ўмясцілася ў такім кароткім і такім ёмістым слоўку. Яна ведала: ёсць такі край, адтуль яе карані... І гэтага было дастаткова, каб думаць, што, магчыма, аднойчы яна наведвае гэты край, пабачыць яго прыроду, пазнаёміцца з яго людзьмі. У выніку так яно і здарылася.

— Першы раз я наведвала Беларусь разам са сваім мужам Джорджам, і, можна сказаць, дзякуючы яму, — гаворыць Джун. — Было гэта ў 1985 годзе. Пра нас тады пісалі ў газеце «Известия».

Прызнацца, гэтыя словы Джун мяне здзівілі. Муж яе, Джордж Мека, якога ўжо, на жаль, не стала, быў амерыканец, дык чаму менавіта дзякуючы яму яна першы раз прыехала на Беларусь? І я пачула цікавую, амаль неверагодную гісторыю. Муж Джун быў вэтэранам другой сусветнай вайны. У пераможным 1945 годзе ён сустракаўся з нашымі салдатамі на Эльбе. Сустракаўся, як брат з братам... З адным маладзёнькім афіцэрам памяняліся значкамі. На фрэнчы Джорджа Мека заззяў значок «Варашылаўскі стралок». А праз гады, у 1985 годзе, на Дзень Перамогі амерыканскіх вэтэранаў запрасілі ў Вашынгтон на прыём у пасольства Саюза. Там і пабачылі супрацоўнікі пасольства той значок «Варашылаўскі стралок». Джордж Мека раскажаў, адкуль ён у яго. Хтосьці перапісаў нумар значка, і праз некаторы час

стала вядома, што значок належаў Уладзіміру Янчанку, што сам Янчанка жывы і здаровы і жыве ў Растове-на-Доне. З'явілася заманлівая ідэя сустрэцца. І сустрэча гэтая адбылася. Джун і Джордж Мека прыехалі ў Маскву, а пасля і ў Растоў-на-Доне...

— Муж вельмі радаваўся, што праз столькі гадоў сустраўся з Уладзімірам Янчанкам, — гаворыць Джун. — Для вэтэранаў мінулай вайны ўсё, што звязана з Перамогай, з'яўляецца святым і незабыўным. Джордж нібыта вярнуўся ў 1945 год, наоў перажываў радасць, дадзеную Перамогай. А я радавалася, што ў мяне з'явілася магчымасць наведаць Беларусь. Якраз у той свой прыезд я і купіла ў Мінску тыя карункавыя сурвэткі, якія паказвала ў Чыкага... Тады не гаварылі, не высвятлялі, хто якой нацыянальнасці. Для амерыканцаў салдаты Чырвонай Арміі былі проста савецкімі людзьмі, простымі, адкрытымі, непамерна мужнымі. Мне думалася, што гэтая мужнасць не пакіне вас і цяпер...

І мне скацелася запытацца ў Джун, што ж змянілася за гэтыя гады на нашай радзіме, ці адчула яна тыя перамены, якія перажываем мы?

— За тыя некалькі дзён, якія знаходжуся ў Мінску, адчуць вялікія перамены цяжка, — адказала яна. — Але, відавочна, адбыліся змены ў палітычным жыцці. Беларусь стала незалежнай дзяржавай. Што ж тычыцца жыцця людзей, дык даўно ўжо ведаем пераважна з друку, што яно пагоршылася. І там, у Амерыцы, мы ўсё робім, каб неяк дапамагчы Беларусі. Праўда, мне ўсё ўяўлялася значна горш. А тут я пабачыла ўсмешлівых у сваёй большасці, вельмі пры-

гэтых атранутых людзей і зразумела, што не тую дапамогу мы часам аказваем. Трэба дапамагаць не адзеннем, не прадуктамі, а тэхналогіяй, тэхнікай, каб Беларусь па сваёй вытворчасці хутчэй выходзіла на сусветны ўзровень.

Джун хацелася як мага больш пабачыць і ў Мінску, і ўвогуле ў рэспубліцы. Праўда, здарылася непрадбачанае. Яна павярэдзіла нагу, спатыкнуўшыся ў гасцініцы. Давялося нават накласці гіпс. Гэта замінала. І ўсё ж яна пабыла ў Хатыні, пабачыла наша чысценькае, прыгожае метро, у парку імя Янкі Купалы нават удалося трапіць на канцэрт «Песняроў». Гэты ансамбль па-ранейшаму любяць у Амерыцы.

Пасля заканчэння работы з'езда разам са сваёй сяброўкай Вольгай Кудзёлка Джун паехала на Маладзечаншчыну. Гэта радзіма бацькоў Вольгі, якая таксама была дэлегаткай з'езда. Вольга Кудзёлка жыве ў Сіэтле, непадалёк ад акіяна.

— Дык як жа вы сябруеце? — само сабою ўзнікла пытанне. — Дзе Чыкага, а дзе Сіэтл?

— Сябруем пісьмова і па тэлефоне, — адказала Джун. — У нас даўняе і вернае сяброўства.

Пасля вяртання з Маладзечна Джун і Вольга дзяліліся сваімі ўражаннямі аб паездцы ў вёску. Тут ужо было трошкі менш захапленняў. Нялёгкае жыццё ў нашых вясцоўцаў, амаль ніякіх зручнасцей. Толькі праца і праца і ў параўнанні з горадам даволі нізкі заробак.

— Праўда, нязручнасці ёсць і ў Мінску, — заўсміхалася Джун.

— Якія?

— Толькі тое, што кінулася ў вочы. Скажам, у гасцініцы «Беларусь», дзе мы жывём, трое шкляных дзвярэй. Але двое з іх чамусьці на замку. Заўсёды даводзіцца некага прапусіць, чакаць, пакуль нехта пройдзе. Нярэдка ўтвараецца натоўп з аднаго і з другога боку, асабліва ў дні такіх вялікіх мерапрыемстваў, як наш з'езд. Гэта, вядома, дробязь. Але з такіх дробязей складаецца будзённае жыццё... Я не магла не пагадзіцца з Джун. На жаль, у нашым жыцці няма-ла нязручнасцей, якія лёгка папраціць. Але нам усё чамусьці не да гэтага.

Ужо даўно ў Мінску шуміць пад нагамі апалае лісце. І ў Чыкага таксама восень. Цікава, што ўспамінаецца Джун з тых летніх дзён, праведзеных у нашай рэспубліцы? А ў тым, што ёсць успаміны, я пераканана. Джун Мека любіць наш край і ўсёй душою жадае нам шчасця. Пра гэта яна і сказала пры развітанні: «Нягледзячы на ўсе цяжкасці, я бачыла ў Мінску шмат шчаслівых людзей... Беларусь жыве, змагаецца са складанасцямі няпростага жыцця і ўсміхаецца вачамі моладзі, вачамі дзяцей. Сталасць ды мудрасць закладаюць цяпер падмурак, і некалі малядыя рукі ўзвядуць на ім квітнеючы дом, у гэта я моцна веру».

Хочацца, каб як мага хутчэй вера Джун Мека спраўдзілася.

Р. БАРАВІКОВА.



КРАСАВІК 21 — МАЙ 21

ЦЯЛЕЦ

Цялец (Бык) можа пазнаць па спадойнаму і маўкліваму выглядзе. Ён не спяшаецца ў рух і размове, заўсёды ўраўнаважаны і пачэсаны. Але не назаліце яму, не крыўдзіце, інакш вы можаце вывесці яго з раўнавагі і тады — трывайцеся!

У знешнасці тых, хто нарадзіўся ў канцы красавіка — пачатку мая, ёсць нешта ад быка. Пагляд спакойны і цвёрды, у жанчын — градыёзны. Валасы і вочы часцей цёмныя. Рост — сярэдні і вышэй. Характар таксама цвёрды.

Цяльцы любяць дом і сямейную ўтульнасць. Гасцей хімі часцей за ўсё прымаюць у сябе. Любяць прыроду, бо іхні знак — Зямля.

Як правіла, Цяльцы ўвогуле здаровыя і хварэюць рэдка. Але калі ўжо захварэе сэрца, ногі, у жанчын — спіна і хрыбетнік. Таму ім з маладых гадоў трэба больш рухацца, мець фізічныя нагрукі на свежым паветры.

Цяльцы па натуре вельмі ўпартыя, таця самі сябе такімі не лічаць: мы, маўляў, толькі разумныя і цвёрдыя. З ім не заўсёды проста, але вырастоўвае тое, што хімі вельмі цярплівыя і непераборлівыя. Любяць мяса, але могуць з'есці ўсё, што дадуць.

А вось у музыцы, жывапісе хімі любяць усё класічнае, многія маюць добры голас і становяцца спевакамі. Музыка суправаджае Цяльцоў усё жыццё, а жывапіс часцей за ўсё становіцца хобі.

Колеры ім падабаюцца сінія, блакітныя, радзей — ружовыя, зялёна-карычневыя. Не падабаюцца чырвоныя. Метал Цяльца — медзь.

Пад знакам Цяльца нарадзіліся Кацярына II, Уладзімір Набокаў, Пётр Чайкоўскі, Вільям Шэкспір.

ЦЯЛЕЦ-МУЖЧЫНА. Яго партрэт паўстае перад вамі ўжо з таго, што сказана вышэй. Але ёсць яшчэ адна якасць гэтага чалавека — рамантычнасць. Так, рамантычнасць. Цяльцу ж спрыяе планета міру і кахання — Венера. Таму ён пяшчотны, уважлівы і клапацілівы закаханым. Ён па заслугах адзінец пах вашых духоў, колер твару і прыгажосць валасоў. З задавальненнем будзе рабіць вам прыгожыя падарункі, але не будзе абяцаць паветраных замкаў. У яго ўсё разлічана, падлічана, сваё жыццё ён будзе будаваць уласнымі рукамі. Быць жонкай такога чалавека — шчасце.

Але майце на ўвазе: Цялец не пацярпіць побач з сабой грубую, нахрапістую жанчыну. Калі вы закахаліся ў Цяльца, вырастоўвайце ў сабе мяккасць і стрыманасць. Не любіць бык і раўнівых жанчын, якія трымаюцца за яго, як за вечную сваю ўласнасць. Давайце яму больш самастойнасці і не бойцеся — верным ён застаецца менавіта вам. І сям'ю сваю, і дзяцей будзе любіць і клапаціцца пра іх.

Але каб усё было добра ў доме, дзе муж — Цялец, жонцы трэба добра гатаваць, бо Цяльцы любяць паесці, не перашкаджаць адпачынку мужа, не пілаваць яго за павольнасць і нежаданне хадзіць па гасцях.

Не выносіць мужчына, народжаны пад знакам Цяльца, і гучных размоў або музыкі кна ўсю катушку, беспарадку і хаосу ў кватэры. Няхай у вашым доме пануюць ціхая музыка, прыгажосць і ўтульнасць — і вы будзеце шчаслівыя ў сям'і.

ЦЯЛЕЦ-ЖАНЧЫНА — соль зямлі, у ёй сабраны тых якасці, якія кожны мужчына вечна шукае ў жанчыне і толькі зрэдку знаходзіць. Яна мае розум, сілу духу, але не выстаўляе гэта напакат сваёму партнёру. Яна не кіне сябра ў бядзе, падасць яму руку, падставіць плячо, але такіх адносін чакае і да сябе. І калі не спраўдзіцца яе давер да вас, яна пакрыўдзіцца і замкнецца ў сабе. Жонка-Цялец не раўнівая, але здрады мужу не даруе. Дзяцей яна любіць, добра іх выхоўвае, але вельмі патрабавальная і таму, калі дзеці падростаюць, часта з ім і канфліктуе. Асабліва, калі яны раскідаюць свае рэчы, кнігі.

Яна добрая гаспадыня і кулінар, любіць прымаць гасцей. Заўсёды акуратная, аддае перавагу сіне-блакітным і ружовым колерам, патрабавальная да пахаў крэмаў і духоў. Таму мужчына, памятаючы гэта, павінен харыстацца добрымі крэмамі для талення і аэкалонам.

Жанчыны-Цяльцы любяць жывапіс, музыку і прыроду, любяць ўтульнасць і камфорт і ўмеюць іх ствараць. Праўда, хімі ўсё робяць павольна, таму не прысхваляйце іх, не бурчыце: «А ты яшчэ капаешся!» Яна ўсё зробіць як мае быць. Бо яна належыць да таго тыпу жанчын, якія здольныя выхадзіць творчае дзіця, падтрымаць у цяжкую хвіліну мужа, калі ён лічыць, што ўвесь свет ад яго адварнуўся, цягліва вясці хатнюю гаспадарку, мець сваю думку і выхоўваць у дзецях пачуццё асобы. А ўсё гэта, што сама яна — Асоба.

ЦЯЛЕЦ-ДЗІЦЯ вельмі свавольнае, але любіць бацькоўскую пяшчоту, любіць пасядзець на каленях і пагаварыць «па-даросламу». Звычайна гэтыя дзеці добра развітыя фізічна і здаровыя. Некаторыя дзяцінкі маюць хлапечыя якасці — пазяць па дрэвах, лупцюць ішых, але на заўвагі рэагуюць станоўча. Увогуле хімі з малых гадоў вельмі самастойныя, любяць кампаніі дарослых, але не імкнуцца быць у цэнтры ўвагі.

Не любяць хімі катэгарычных загадаў і сварак, а вось за ласкавае слова зробіць усё, што вы пажадаеце. Бацькі, майце гэта на ўвазе.

Дзеці-Цяльцы часцей за ўсё акуратныя, старанныя і добра вучацца. Вельмі карысна з ранняга дзяцінства навучыць іх музыцы і спевам, разуменню мастацтва.

Ваш сын-Цялец праз сваю ўпартасць можа прывесці вам неспрыемнасці ў малым і пераходным узросце, але з часам ён стане вельмі далікатным у адносінах да вас і уважлівым. А дачка-Цялец будзе мець вельмі ўтульны, дагледжаны дом і заўсёды будзе чакаць вас, яе ж дзеці, вашы ўнукі, будуць выдатна выхаваны.

Самая галоўная рэкамендацыя бацькам, якія выхоўваюць Цяльца: пабольш пяшчоты і любові, і ваша дзіця ў сто разоў адплатіць вам за ўсё.

Серед тих, кого ми одразу познали на тэле-
экране, Клара Новікова займає особливе місце.
Як не згадати ні з ким іншим, бо у татах
артистів завжди радіє дитина-вишарпуна.
Амплуа: естрадний манолог, Класік гэтаго жанру Міхаіл
Жванецкі сказаў пра яе: «Клара можа быць пры-
гожай, Клара ўмее быць непрыгожай, Клара пада-
баецца быць непрыгожай, але вельмі радзіла. Увесь
астанні час яна смешная, крыху нягледзячы і надзіва-
галінаваціла... З артыстай тутарыцы перастануць
штодзённа кажа «Сям'я» Ляда Антона

Як вы сумішчаеце рэальнае жыццё з жыццём
на сцэне?

— Рэальнае жыццё ўсё роўна пераходзіць на сцэну.
З майх персанажаў звычайна над імі набудзе смеш-
ца, але па-добраму. У мяне няма ніводнай адмоўнай
гэраіні. Я нікога не хачу высмейваць. Я хачу паказаць
жыццё такую, якой яе робіць наша жыццё.

— На эстрадзе вы не баліцеся быць непрыгожай?

— Не. Не баяся. Ніякі сабе гэты жанчыны не
прыгожыя, але жанчыны не павінны сароміцца свай
знешнасці. Калі яна тоўстая, значыць, яна... разліная.
У жыцці ўсё кампаніюцца.

Апошнім часам я стала менш вадзіць у грамадскім
транспарце, таму што з'явілася машына. І яна здава-
ца, што я часом не пабачу. Але зноў я таскала
стою ў чаргах, тамсама нічога не магу купіць... Нават
калі ў мяне і ёсць прадукты, я ўсё роўна не паспяваю
з іх нічога прыгатаваць. Так і жыю. Сёння дачка прый-
шла са школы: горла баліць, жывот баліць. Я ёй кажу

КЛАРА НОВІКАВА



"ТАК ЦЯЖКА СТАЛА СМЯШЫЦЬ..."

«Маша, хутка! Вось табе таблеткі, вось табе паласкан-
не, усё разгравіш сама... і пабегла. Таму што перад
спектаклем была яшчэ і рэпетыцыя.

— У вас вялікая сям'я!

— Я, муж, дачка і сабака Патрык.

— Многія глядачы ўпэўнены, што ўсе акцёры маюць
хатніх работніц.

У мяне няма. Мы жывём у нявялікай трохпа-
камернай кватэры ў звычайным доме.

— Ваш муж журналіст!

— Так, ён працуе ў часопісе «Юность». Прозвішча
не называю. Ён не любіць быць мужам свай жонкі.

—

— Ён добры журналіст. Але сам па сабе. Чаму ён
павінен быць пры мне? Мы дзве зусім самастойныя
асобы, што ў сям'і таксама вельмі цяжка. Я заўсёды
чытаю ў грамадах тое, што ён прыносіць дадому. Ён
чытае мае маналогі — тыя, якія не на публіцы. Часам
усклікае: «Ой, як ты гэта можаш!» Тады я дакладна
ведаю, што гэта будзе добра.

— А ён пра вас не піша!

— Мы з ім познаёміліся, калі ён збіраўся пісаць
пра мяне артыкул. Прышоў на мой канцэрт, пагля-
дзеў, пайшоў праводзіць дадому. Я тады толькі пры-
ехала ў Маскву (я кіяўлянка), у мяне не было ні знаё-
мых, ні сяброў. Кватэру я здымала. Я гэта вась да чаго
кажу: у мяне былі білеты на канцэрт. Вось я яму і па-
магіла, маўляў, ці не хочаце схапіць? Ён згадзіўся.
Потым ужо не расставаліся. А ў часопісе не з'явілася
ні радка. Так ён ні разу пра мяне і не напісаў. Цяпер
нашай дачцэ ўжо 15 гадоў.

— Дачка не збіраецца пайсці па вашым шляху!

— Пакуль не ведаю. Бегае па тэатрах, займаецца
ў тэатральнай студыі. Яна вельмі самастойная. Не лю-
біць быць чыёйсьці дачкой. У дзяцінстве, калі ў яе
пыталіся: «На каго ты падобная? На тату ці на маму?»,
яна злавалася і адказвала: «На сябе!» Адзінае, што
я пра яе дакладна ведаю, — гэта тое, што яна матэ-
матыкам ніколі не будзе. Ёй падабаецца гісторыя,
мова, літаратура. Вучыцца ў французскай школе,
займаецца музыкой. Сама папрасіла ўзяць ёй педа-
гога. Гадзінамі слухае «Бітлз», Грабеншчыкова, любіць
кнігі...

— А што яна гаворыць пра вашы спектаклі?

— Яна вельмі стрыманая ў праяве сваіх эмоцый.
Пасля «Ложка са скрыпам» прыйшла дадому і ска-
зала: «Я не чакала». Значыць, добра. Калі мне пада-
баецца, я, напрыклад, плачу. Ой, я сентыментальная
ідыётка! Колькі б ні паказвалі «Ганну Карэніну», я
плачу, калі Сярожа гаворыць: «Сёння маё нараджэнне.
Я ведаў, што ты прыйдзеш...»

— Напэўна, гэта здорава. Многія акцёры скардзяцца на тое, што глядачы да ўсяго абьякавыя.

— Ведаеце, як цяжка стала смяшыць? Гэта ж так — каб рассмяшыць і тут жа — са слязой. Памятаю, у дзяцінстве брат кліў з мяне: «А вось ты можаш так, каб рассмяяцца, а потым узяць і заплакаць?» І я гадзінамі рэпэціравала перад люстэркам.

Мой спектакль так і называецца: «Я смяюся, каб не заплакаць».

— А што вам больш за ўсё запомнілася з дзяцінства?

— Цырк. Я марыла быць цыркавой артысткай. У Кіеве побач з нашым домам быў цырк. Хацела стаць дрэсіроўшчыцай. Падгляदвала ў шчылінку, як дрэсіруюць звяроў, потым прыходзіла дадому і «дрэсіравала» брата. У двары была галоўнай артысткай — мяне так і звалі «артыстка пагарэлага тэатра». Я «дрэсіравала» дзяцей, наладжвала канцэрты, па-сапраўднаму малявала білеты, раздавала іх глядачам.

— Бацькі былі супраць акцёрскай прафесіі?

— Бацька хацеў, каб я стала ўрачом або настаўніцай.

— Сямейная традыцыя?

— Не. За сваё жыццё бацькі змянілі некалькі прафесій. Бацька ваяваў і ў фінскую, і ў Айчынную. Потым працаваў на заводзе. Мама ў час вайны была правадніком на чыгунцы. Зараз бацькі на пенсіі, жывуць у Кіеве. Мама цудоўна гатуе і да гэтага часу стараецца нас падкарміць. Што-небудзь смачненькае спячэ і нам прысылае з правадніком.

— Калі вы зразумелі, што ваша прызвание — эстрада?

— Я нічога не зразумела. Мяне проста не прынялі ў інстытут, і я паступіла ў эстрадна-цыркавое вучылішча. Памятаю, прыйшла дадому, паведаміла пра гэта бацькам, а бацька сказаў: «Ну вось, а цяпер перакуліся». Кульбіт, значыць, зрабі.

— Потым вы закончылі Дзяржаўны інстытут тэатральнага мастацтва...

— Гэта ўжо ў Маскве. Мая дачка пайшла ў першы клас, а я на першы курс.

— Жанчыну на эстрадзе мы прывыклі не толькі слухаць, але і глядзець...

— Я разумею, пра што вы. Трэба заўсёды быць у форме. Вы не паверыце: я нічога спецыяльна не раблю. Чэснае слова, карыстаюся звычайным крэмам з магазіна. Калі папраўлюся, наладжваю галодныя дні — раз у тыдзень п'ю адну ваду. Вынікі адчувальныя. А спортам займацца не паспяваю.

— Кажуць, што з вамі часам здараюцца на спектаклях дзівосныя гісторыі: то сабака нечакана з'явіцца ў глядзельнай зале і пачне брахаць, то нецвярозы глядач сядзіць і падае «рэплікі»...

— Было, было такое. Эстрадны артыст павінен абыграць любую сітуацыю. Нельга рабіць выгляд, быццам нічога не адбылося.

— Ці праўда, што ў акцёраў «усё схоплена» — і швачкі, і касметычкі, і цырульнікі, і прадаўцы ў магазінах?..

— Наконт прадаўцоў вы ведаеце. Касметычкі ў мяне не было і няма. Адзіныя мае «схопленыя» людзі — гэта цырульнік Саша, які чаруе над маёй галавой ужо шмат гадоў: зноў-такі, калі я паспяваю. І Люда, краўчыха. Першую сукенку яна мне пашыла, калі я Машку нарадзіла: трэба было схваць фігуру. Вось так.

Хтосьці сказаў пра Клару Новікаву: «Гэтая дама здольная сыграць нават тэлефонную кнігу». Яе гераіні — тоўстыя і зграбныя, какетлівыя і няўклудныя, дурненькія і недарэчныя, непрыгожыя, але такія абаяльныя, вабяць глядачоў. Над імі мы плачам, над імі смяемся. Разам з актрысай.

Міхась БАШЛАКОЎ

МУЗЫКА ДАЖДЖУ

Цёплы дождж
У сонным лісці
Нешта радасна лапоча,
Як юнак...
І я калісьці
Так шаптаў вась:
«Добрай ночы...»
Быў і я
Такі вась юны.
І, як дождж,
Быў закаханы...
І звінелі
Сэрца струны
Дзіўнай музыкой
Аргана...
Ах, юнацтва,
Дзе ты, дзе ты!
Прамільгнула,
Нібы знічка...
Гукі флейты
Ці кларнета!
Дождж
Па лісці...
Цвет сунічны...
Пахне дождж
Маім юнацтвам,
Пахне гэтым
Цветам белым.
І дзяўчына
У белым плацці
На мяне глядзіць
Нясмела...
Там
Далёка
За туманам,
Нібы сон які
Мне сніцца...
Дождж шапоча
Закахана...
Вечар...
Лісце...
Цвет сунічны...

ПАНІ МАРЫСЯ

Снег белы-белы
Падаў, кружыўся.
Песню мне пела
Пані Марыся.

Дальні паўстанак.
І воблік мілы.
Польшча, як панна,
Запаланіла.

Зачаравала
Готыкай строгай.

За перавалам
Уецца дарога.

Там, за гарамі,
Родныя гоні.
Скачуць палямі
Снежныя коні.

Ах, ясны месяц.
Выйдзі з-за хмары.
Сумная песня.
Смута на твары.

Польшча... Палессе...
Хоць разарвіся.
Снег белы. Песня.
Пані Марыся.

ЯНІНА

За вокнамі гронкі рабіны
Гараць, нібы вусны
дзяўчынны.

Лістком залатым
на галіне
У шыбіну б'юцца
ўспаміны...

Яніна...

Пад восеньскім небам
Айчыны
Блукаю па мокрых
сцяжынах.

А там, на лясных
балацінах,
Збірае, відаць, журавіны
Яніна...

За шэрым засмучаным
тынам
Зіхціць на траве павуціна.
Над шляхам у далечы
сіняй

Трапечацца крык
жураўпіны:
Яніна...

Я знаю, настане часіна,
Калі мая зноў пуцывіна
Праляжа праз тва
мясціны...
Гукну ля знаёмай хаціны:
«Яніна...»

За вокнамі гронкі рабіны
Блукаю пад небам
Айчыны.

Самоціцца клін
жураўпіны.
Я знаю, настане часіна...
Яніна...

* * *

Сонца садзіцца за поле жытнёвае.
Ціха спяваюць дзяўчаты ля хат
Штосьці знаёмае і вечаровае...
І не ахвота вяртацца назад.

Знаю, пайду...

Не хапаць будзе нечага.
Першыя зоркі над полем мігцяць.
Буду я крочыць у сусемках вечара,
Песню самотную ўспамінаць...

ФІНАЛ АДЗІН- СМЕРЦЬ



Вось ужо амаль чатыры гады дзейнічае ў Мінску Рэспубліканскі цэнтр прафілактыкі СНІДу. Наш карэспандэнт С. Кулінковіч гутарыць з яго галоўным урачом Валерыем Анатольевічам ГЛАЗОЎСКИМ.

КАРЭСПАНДЭНТ: — СНІД называюць чумой XX стагоддзя, самай загадкавай хваробай, з якой даводзілася сутыкацца чалавеку. Многія гады вучоныя ўсяго свету пакуль безвынікова шукаюць дзейсныя сродкі, каб перамагчы яе. І ўсё ж ці не занадта мы драматызуем падзеі, тым больш, што ў нашай рэспубліцы хворых на СНІД — адзінкі?

В. А. ГЛАЗОЎСКИ: — Дакладней, 94 ВІЧ-інфіцыраваных зарэгістравана ў нашым цэнтры. Магчыма, лічбы гэтыя не вельмі высокія ў параўнанні, напрыклад, з Амерыкай, дзе колькасць такіх хворых складае некалькі соцень тысяч чалавек і дзе штодня ад СНІДу памірае да сотні чалавек. Але няма хваробы больш небяспечнай, больш каварнай, чым гэта. Фінал яе заўсёды адзін — смерць.

Некалі эпідэміі чумы, воспы, халеры забіралі жыцці многіх людзей, але гэтыя хваробы, калі так можна сказаць, мелі дакладныя прыкметы, для барацьбы з ачагамі іх распаўсюджвання прымаліся пэўныя меры. ВІЧ-інфіцыраваныя ж на выгляд здаровыя людзі, многія з іх, пакуль не прагрэсіруе хвароба, нават і не ведаюць, што безнадзейна хворыя. Ад іх заражэння да развіцця хваробы праходзяць гады, і ўвесь гэты час чалавек патэнцыяльна пераносчык віруса. Так што лічбу дзевяноста чатыры можаце смела павялічыць у некалькі разоў, бо ВІЧ-інфіцыраваных значна больш, чым знаходзіцца ў нас на ўліку.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Значыць, мы тым ці іншым чынам маем зносіны з ВІЧ-інфіцыраванымі — у грамадскім транспарце, на вуліцы, у паліклініцы...

В. А. ГЛАЗОЎСКИ: — На жаль, гэта так. «Сваіх» хворых мы лечым у цэнтры, калі трэба, шпіталізуем. У лячэбных установах Мінска ёсць спецыяльныя палаты для такіх людзей. Але не трэба шарахацца ад іх: вучоныя і ўрачы, якія займаюцца праблемамі СНІДу, гавораць: пры звычайных, бытавых зносінах вірус СНІДу небяспэкі не ўяўляе. Перадаецца ён у асноўным праз палавыя кантакты. Амаль усе нашы хворыя, а кантынгент іх даволі спецыфічны — жанчыны лёгкіх паводзін, гомасексуалісты, наркаманы — «падхапілі» вірус СНІДу іменна такім шляхам.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Значыць, калі ты — жанаты ці замужні чалавек, віруса СНІДу баяцца не трэба?

В. А. ГЛАЗОЎСКИ: — На жаль, гэта не так. Сёння па ста-
80 працэнтаў жанатых мужчын і 60 працэнтаў замуж-

ніх жанчын шукаюць любоўных пацех у чужых пасцелях. Так што заручальны пярсцёнак яшчэ не дае гарантыі, што яны не падхопяць дзе-небудзь венерычную хваробу або вірус СНІДу. Таму звяртаюся і да мужчын, і да жанчын: пазбягайце выпадковых палавых сувязей! Калі не ўпэўнены ў сваім палавым партнёры, прымайце пэўныя меры пера-сцярогі!

Сістэма аховы здароўя ў нас вельмі гуманная, грамадства хвалюецца аб стане здароўя кожнага свайго члена: гэта і пла-навыя медыцынскія агляды, і абавязковая дыспансерызацыя многіх катэгорый хворых. А ў выніку — людзі развучыліся ставіцца да свайго здароўя, як да самай вялікай каштоўнасці. У нас пакуль усё ідзе, як у той прымаўцы: пакуль гром не грывне, мужык не перахрысціцца. Зараз у рэспубліцы неверагодны ўсплёск венерычных захворванняў, як вынік бяспладных палавых сувязей, і сярод такіх хвароб усё больш знаходзім ВІЧ-інфіцыраваных.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Але ў чым вы, медыкі, бачыце панацэю ад гэтага бедства? Так званая сексуальная рэвалюцыя, якую некалі перажываў Захад, прыйшла і да нас. Парнуха сёння лезе і праз вокны, і праз дзверы. Свабода сексуальных адно-сінаў і праз вокны, і праз дзверы. Свабода сексуальных адно-сінаў, «круты» секс прапагандуюцца ўсімі наяўнымі сродкамі: газетамі, часопісамі, кіна- і тэлестужкамі, хатнімі «відэікамі». Плата за такое «прыгожае» жыццё, за імкненне перажыць і паспытаць усё, што ўбачыў на экране, даволі-такі высокая: цяжкія венерычныя захворванні і заражэнне ВІЧ-інфекцыяй, пакалечаныя лёсы, псіхічныя і псіхалагічныя траўмы. Асабліва гэта датычыць маладых — будучыні нацыі.

В. А. ГЛАЗОЎСКИ: — Мы літаральна захлынуліся ў лавіне сексу і парнаграфіі. І вынікі гэтага перш за ўсё бачны нам, дактарам. Таму не стамляемся паўтараць: мы толькі лечым вашы хваробы, вы ж павінны клапаціцца аб тым, каб іх не было. І самы надзейны сродак, які прадукцірае ад захворвання палавым шляхам, — прэзерватыў. За мяжой гэтую ісціну даўно ўжо засвоілі, прычым менавіта жанчына клапаціцца аб мерах пера-сцярогі, носіць у сумачцы прэзерватыў і, калі трэба, карыстаецца ім.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Літаральна гады два — тры назад гэтае слова ўслых нават вымаўляць саромеліся, барані Бог, нашы дзеці-падлеткі пануюць яго...

В. А. ГЛАЗОЎСКИ: — Як і многае іншае, аб чым з імі трэба было гаварыць яшчэ ў пачатковых класах. Палавы «лікбез» падлеткаў у штыкі сустракалі і настаўнікі, і бацькі. Маўляў, дзеці падраснуць — самі ўсё спасцігнуць. І толькі апошнім часам у гэтым напрамку робяцца першыя крокі. Вось, па-глядзіце, кніжачка «Адкуль я з'явіўся?» У ёй у папулярнай, вельмі далікатнай форме дзецям даюцца азы палавога вы-хавання. Аб палавых адносінах трэба гаварыць і з падлеткамі, толькі наша школа пакуль не падрыхтавана да гэтага. Хача

да стала, сеў на яе месца, сказаў, як ніколі, строга:

— Выкінь з галавы, Марына. Хто табе грошы верне пры адмове за гадзіну да паездкі? Апошнія ўляпалі.

Празаічны аргумент, але адціснуў страх, без болю, не змяей — ласкавым кацяняткам, пачаў выпаўзаць з яе грудзей, як з-пад падушкі.

— Дамовіліся?

Яна кіўнула.

— Вось і малайчына. Ты ж гераічная жанчына. А цяпер зробім рэвізію — што ты тут пакуеш, — заглянуў у сумку, выцягнуў слоік з матчынымі кілбасамі. — Не, Марына, так мы не дамаўляліся, — падняўся, адчыніў халадзільнік. — Вай-вай! Ты ж усё вычысціла. А вы з чым застаняцесья?

— Уладзік, мы пераб'ёмся. Мы ж дома. А дома і саломы дома, казаў мой бацька.

— Ну, на саломе я вас не пакіну. Кілбаса — вам. Сыр — вам. Грузі назад у халадзільнік.

— Уладзік, кажуць, на граніцы па трое сутак стаяць. І ніякага буфета.

— Мы будзем ісці пад сцягам фонду «Дзецям Чарнобыля».

— Божа! Усім спекулюем. Дзяццмі... Чарнобылем.

Уладзіслаў засмяяўся.

— Якая ты правільная ў мяне. Такія могуць жыць толькі пры камунізме. Але падумай... Дапусцім, затрымаемся мы там, над Бугам. І я дастану слоік, адкрыю, напоўню аўтобус апетытным пахам і буду адзін аплятаць кілбасы. Змагу?

Марына сумна сказала:

— Не зможаш.

— Ну вось! І засмярдзяць кілбасы ў цёплым аўтобусе. А вы падсмажыце... Янка так любіць смажаніну.

— Але паклянися мне, што не будзеш эканоміць на страўніку, як некаторыя, мне казалі. Каб у Варшаве хадзіў у кафэ, еў супы і піў каву. Чорт з імі, са злотымі гэтымі. І з доларамі! Што мы з табой, спекулянты? Галоўнае — Польшчу пабачыш, пачуеш варшаўскую гаворку. Клянися.

— Клянуся! — Уладзіслаў адсалютаваў па-піянерску.

— Не блазнуй. Я сур'ёзна.

— І я сур'ёзна, Марынка.

Ён выгружаў з сумкі на стол прыпасы, якія яна так доўга пакавала. А яна думала: «Хаця б да яблыкаў не дабраўся».

— Ідзі паспі.

— А што я буду рабіць у аўтобусе?

— Што хочаш. А ў сваёй хаце — паспі.

— А ты знаеш — пайду.

«Дзякуй богу», — з палёгкай уздыхнула Марына.

А за сьнеданнем — нечаканае выпрабаванне. Янка, якая ледзьве не месяц хвалілася дзецям і ў школе і ў двары, што яе тата едзе ў Польшчу, раптам сказала зусім па-даросламу:

— Не трэба ехаць, тататка.

Марыну гэта вельмі спалохала, яна папярхнулася бульбінай і не адразу здолела што сказаць. Пасля начной размовы з мужам супакоілася трохі, і вось — калі ласка: дзіця — божа вяшчун. І Уладзіслаў разгубіўся.

— Чаму, Яначка? Мы ж з табой дамовіліся. Якую я ляльку табе прывязу!

— Не трэба мне лялькі, я не маленькая. Я ўжо тоўстыя кніжкі чытаю. Гоголя... «Тараса Бульбу»...

— Яна! Што ты робіш? — замаліла да малой маці. — Хіба можна так?.. Перад самай дарогай? Замест таго, каб даць тату добрыя пажаданні. Ты не знаеш свайго бацькі. З якім настроем ён паедзе, калі мы адгаворваем яго, — і, каб змяніць тэму, сказала мужу асуджальна: — Уладзік, як мы выходзім яе. Яна ўжо чытае Гоголя... у першым класе. Што ж ты будзеш чытаць у восьмым, у дзесятым, дачка мая любая? Дрэнна мы цябе выходзім.

— А ў вас часу няма...

Уладзіслаў засмяяўся.

— Ну, Янка! Развесяліла ты мяне. Усю дарогу буду смяяцца. Малайчына!

— Патакай — патакай, дык яна цябе яшчэ не так здзівіць.

І малая здзівіла: зноў-такі зусім не па-дзіцячаму літасціва дазволіла:

— Няхай едзе.

А пасля расстроіла маці зноў: зайшлі сяброўкі, каб ісці ў школу, і яна вышмыгнула, не развітаўшыся з бацькам. Марына спыніла яе на лесвіцы. Умольным голасам, ледзьве не са слязамі, папрасіла:

— Яначка! Пацалуй тату.

Засаромленае і збянтэжанае дзіця вярнулася. Слоў не сказала. Абвіла ручкамі тату за шыю, прыціснулася шчакой да яго шчакі і... доўга не адрывалася. Калі пабегла за дзверы даганяць сябровак, Уладзіслаў убачыў, што ў Марыны вочы напоўнены слязамі. Ласкава ўпікнуў:

— Марына! Ты горш за Янку. Як на вайну праводзіш. Смеху варта.

Яна ўміг высушыла вочы і засмяялася, бадай, весела.

Марына яшчэ звечара ўгаворвала мужа загадаць таксі. Уладзіслаў адмовіўся.

— Што ты! Яны за выклік трыста рублёў лупяць, ды накруціць табе пяцьсот за тры вярсты. Дзе ў нас такія грошы? Трыста метраў да тралейбуса. Што я, зломак? Сялянскі сын!

— Якія мы бедныя. А помніш, калі яшчэ студэнтамі былі, мы з Мінска да Лагойска на таксі ездзілі. Помніш, пасля кастрычніцкай дэманстрацыі? Я захацела пазнаёміць цябе са сваімі. А Саша навізаўся за свата...

— Саша твой абедаць ездзіў у Вільнюс на таксі. Во гуляка! І не шляхціч жа — мужык клічаўскі, з беднай сям'і, з беднай вёскі, а натура шляхецкая...

Торбы вялікія і цяжкія, Янка не звярнула тую, што з гарэлкай. Калі ўчора паставілі пляшкі, Марыне ўздумалася паважыць. Уладзіслаў убачыў, як яна падняла торбу, і закрычаў на ўвесь дом.

— Што ты робіш? Во дурная! Хіба табе можна?

Яна сама добра разумела, што нельга. Але калі ішлі да тралейбуса, яна прасіла мужа:

— Давай адну будзем несці ўдваіх.

Куды там! Ён і слухаць не хацеў.

Няхай пляшкі, але і папера цяжкая, як бетонныя блокі. У другой торбе былі сшыткі, звычайныя, вучнёўскія. Марына купіла іх яшчэ тады, калі яны каштавалі па шэсць капеек. Ажно тысячу штук. Празорлівіца. Калі яны падаражалі ў дзвесце разоў, раздавала бяднейшым вучням. Сказалі ёй, што ў Польшчы сшыткі маюць цану, папера ўсюды дарагая. І Уладзіслаў вязе іх цэлую торбу, штук трыста.

На тралейбусным супынку глянула на Уладзіслава і ледзьве не самлела — ён збялеў на морозе. Ледзьве не закрычала: «Не паедзеш! Няхай яны згараць, грошы тыя!» Але стрымалася, пра бледнасць нічога не сказала, каб не палохаць. Ды і хутка яна прайшла, бледнасць, пастаялі мінут дзесяць на морозе — і Уладзік паружавеў. І ў тралейбусе меў нармальны выгляд і вясёлы быў, раскажаў анекдот, які насмяшыў.

— Грузін прыйшоў дадому. Шчоўкнуў выключальнікам — святло. Адкруціў кран — вада. Адкруціў другі — гарачая вада. Чыркнуў запалку, паднёс да гарэлкі — успыхнуў блакітны агонь. Газ! І ён радасна закрычаў:

— Жонка! Збірай на стол! Камуністы вярнуліся!

Яны весела прыехалі на плошчу, якую нядаўна перайменавалі, — назвалі Тэатральнай...



ПРАГУЛКА па Траецкім

У кожным горадзе ёсць такая мясціна, якая нібы каштоўная жамчужына, прыцягвае да сябе і захопляе. Ёсць такі куточак і ў нашым Мінску. Угледзецца ў фотаздымкі: чарпачныя дахі, гаротцы з прыгожымі арнаментам, помнікі, пабудовы мінулых стагоддзяў... Ёсць тут і музеі выдатнага паэта Максіма Бядуковіча, і вуліца носіць яго імя. Мінчане ганяюцца за гэтай мясцінай: наша Траецкае!

А не мінчанам мы прапануем зірнуць на гэтыя фотаздымкі, пазнаёміцца з нашай гісторыяй, з помнікамі беларускага дойлідства.

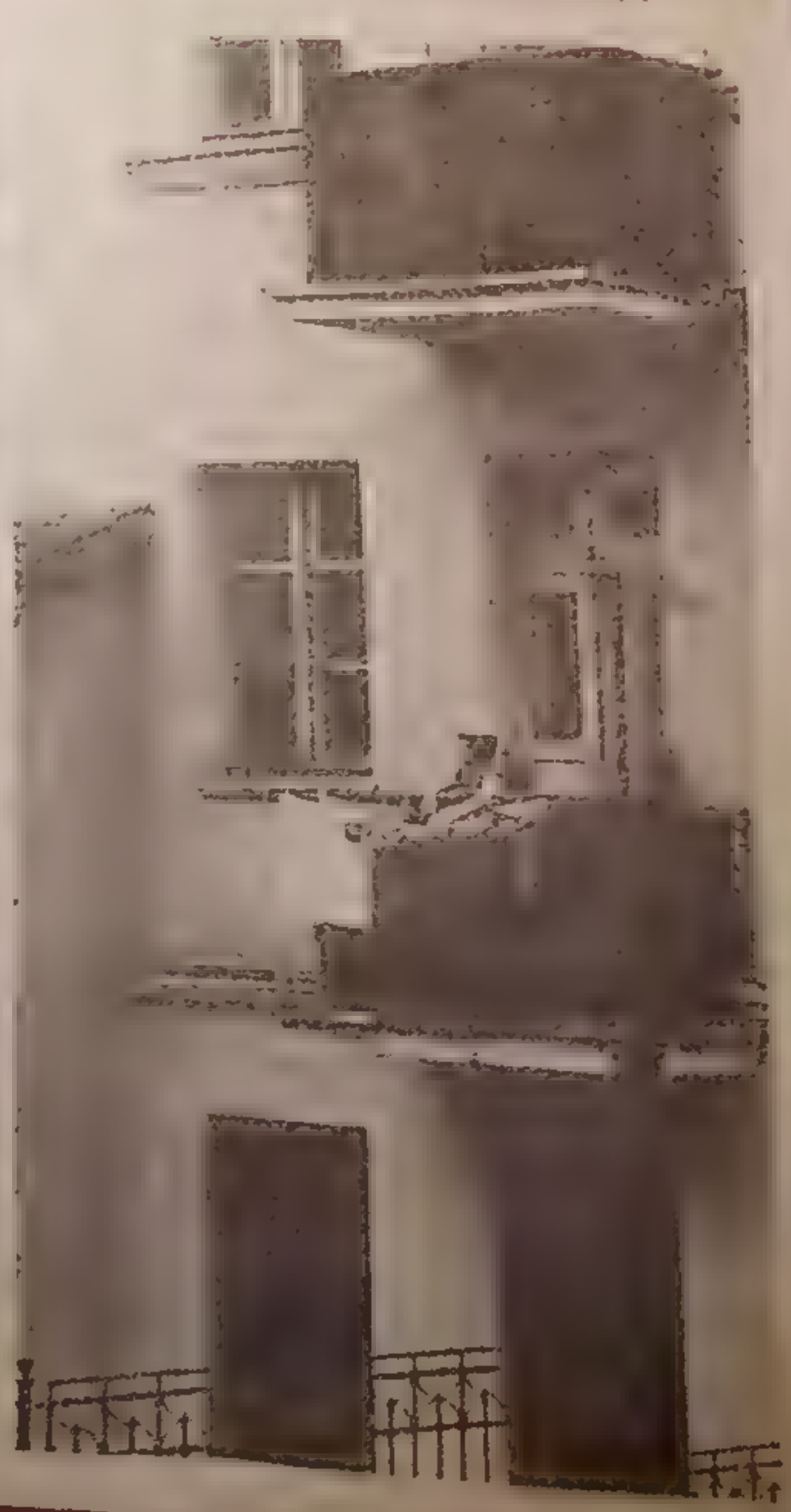
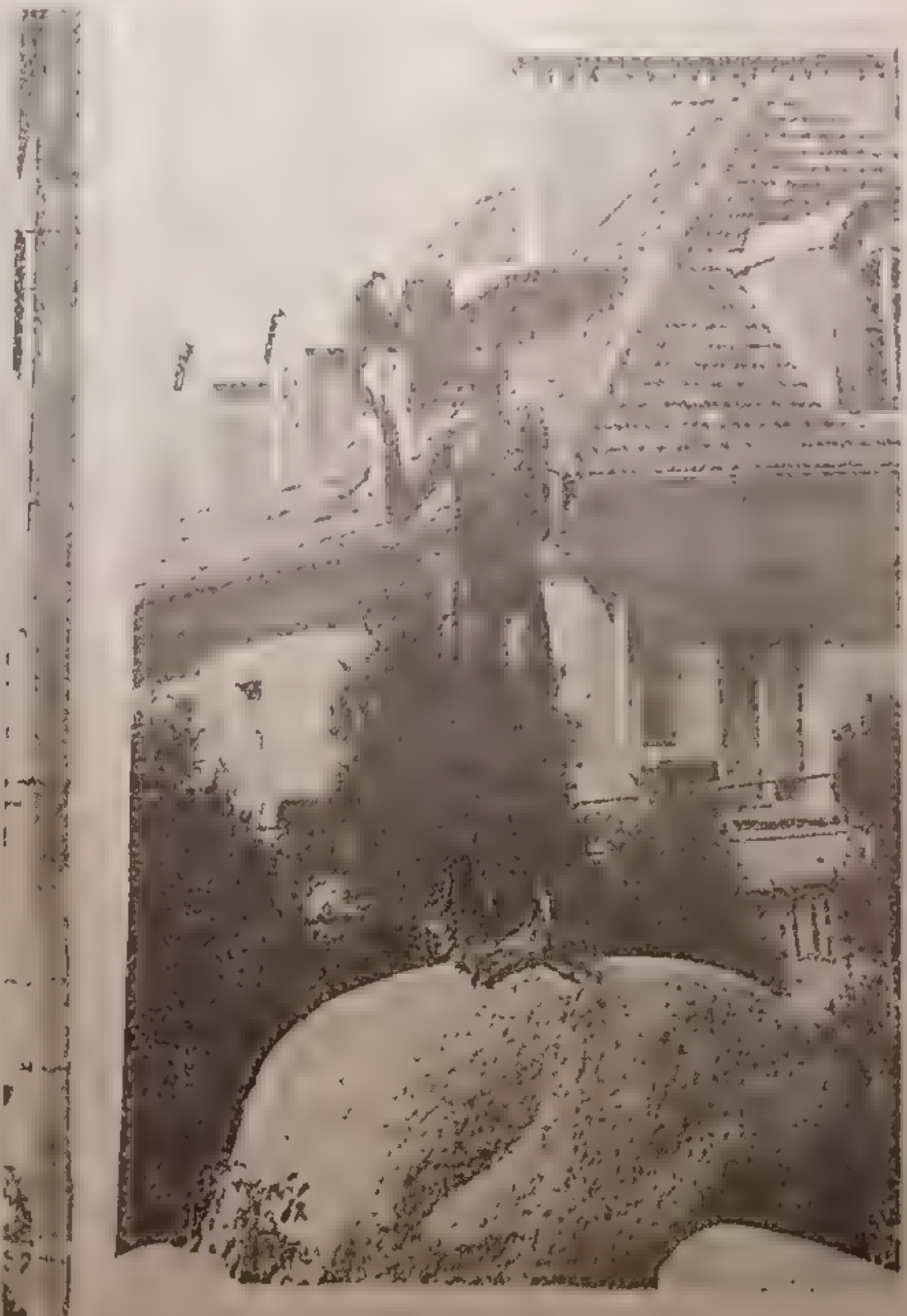
Мінск нярэдка называюць маладым горадам. Гэта таму, што ён вельмі сучасны. Ушчот разбураны ў час мінулай вайны, ён узнімаўся з руін шматпавярховымі будынкамі, палацамі, якія можна сустрэць і ў іншых

гарадах, і тым самым страчвае сваю адметнасць і непаўторнасць. Таму і дарагое для нас Траецкае прадмесце — частінка старога Мінска, якую, напэўна, можна назваць сэрцам беларускай сталіцы.

Некалькі гадоў назад ішлі тут рэстаўрацыйныя работы. І вось прадмесце паўстала ва ўсёй красе, дыхаючы загадкавай даўнінай, запрашаючы на прагулку, пад час якой у невялічкіх крамах можна набыць цікавыя беларускія сувеніры, у цукерні пакаштаваць кавы або смачны беларускі пернік.

Запрашаем на прагулку па Траецкім... Разумеем, што яно — толькі ўяўная, але, думам, фотаздымкі дапамогуць вам удыхнуць паветра старажытнага Мінска.

Фота А. ЛАБАДЫ



журналіста з цэлым стосам сшыткаў, кніг і газет: «Надарыцца польная гадзіна — пагартайце, пачытайце, мажліва, нешта і зацікавіць». Пагартаў, пачытаў што-копечы, паслухаў аповед сваёй візіцёркі — і вось ужо колькі часу дакараю лёс за тое, што не звёў мяне з Ганнай Міхайлаўнай раней, калі яна
...ціха ад года да года
вяночкі віла для народа.

Менавіта з расказаў Людмілы Данілаўны, з замалёвак пісьменніка-фалькларыста Арсёна Ліса, вершаў і песень, сабраных у сшытак «бабулі Ганны», спакваля ўзімалася постаць звычайнай і адначасова незвычайнай беларускай жанчыны-сялянкі.

Людзі старэйшага пакалення шмат у якіх вёсках Валожынскага раёна чулі пра Ганну Рубацкую як пра таленавітую паэтку і народную павунню. Нарадзілася яна ў лясных Жураўцах. Як і боль-

ціства. Вучылася ў маці, у жанчын, што ціха і пранікнёна спявалі і доўгімі зімовымі вечарамі, снуючы пражу, і спякотным летнім днём на жытнёвым загоне.

Ой, пайду я дарогаю,
Дарогаю шырокаю,
Каля лесу, каля гаю,
Загукаю, заспяваю.
А хто мой голас пачуе,
Няхай мяне пашкадуе.
Ды пачула мая мамачка,
Па дворыку пахаджаючы,
Скаціначку заганняючы:
... Калі пье дзіця маё,
Няхай яно паспявае;

А С Л О В А БУДЗЕ ЖЫЦЬ...

шасць тамтэйшых дзяцей, рана спазнала сялянскую працу з сярпом, граблямі ды верацяном. Праўда, акурат пад час першай сусветнай пашчасціла паглядзець свет — трапіла ў Петраград. Старэйшы брат Андрэй, які пасля заканчэння Маладзечанскай семінарыі вучыўся там у школе прапаршчыкаў, нават уладкаваў дзяўчыну на ваенны завод — нашпігоўвала карцечку снарады. Але недзе праз паўгода маці запатрабавала вярнуцца дамоў, у Жураўцы, побач з якімі грымеў фронт.

Вайна — спачатку з немцам, затым з белапалякамі, затым зноў з немцам — глыбока пераарала лёс Ганны Рубацкай, аб чым нямала згадвала яна пазней у вершах ды песнях. Варта сказаць, што толькі тройчы гарэла котлішча Рубацкіх разам са збожжам, бульбай, нажытым скарбам. А яшчэ з кнігамі, да якіх так цягнулася дзяўчына і якія нарадзілі ў яе жаданне чытаць і чытаць, а таксама нешта складаць самой. Ды толькі прагу да вершапісання ёй удалося наталіць у сталым веку, гадоў у пяцьдзесят, калі пазнаёмлілася з творчасцю Максіма Танка.

Зусім інакш было з песнямі. Іх Ганулька ведала і спявала яшчэ з дзя-

Калі пье нявестачка —
Няхай яна прывыкае
Да шырокай нівачкі,
Да вялікай сямейкі.
Ніўка мая шырокая —
Сівым канём не аб'едзеш.
Сям'я мая вялікая —
Белым сырам не абдзеліш.

— З асаблівым пачуццём успамінала бабуля пра начлежныя ночы, калі даводзілася ганяць у луг каня, — расказвае Людміла Данілаўна Камінская. — Спявалі па дарозе, пры начлежным кастры, да самага світання:

І той начлег успамінаю,
Дзе пры палаючым кастры
Мы пад гармонік Мікалаеў
Скакалі ледзь не да зары.
І там Купалле мы спявалі,
Вілі вяночкі ля ракі,
А хлопцы нас падпільнавалі
І — параскідвалі вяночкі...

Прыродны розум ды ўчэпістая памяць дазволілі Ганне Міхайлаўне праз гады да сталага веку данесці сотні і сотні песень: абрадавых і вясельных, тых, што спявалі хлопцы і дзяўчаты пад час калядных, велікодных святаў, пры сполахх купальскага агню. Не адзін айчыны навуковец-збіральнік і даследчык фальклору пакарыстаўся набыткам Рубацкай. Ганна Міхайлаўна толькі радавалася гэтаму: значыць, недар-

На вялікі жаль, пагутарыць з Ганнай Міхайлаўнай Рубацкай мне не давялося: збалелая, змучаная жыццём, яна, равесніца веку, каторы ўжо год прыкаваная да ложка, дагарае, нібы свечка, у ціхім доме між прысдаў на ўскрайку Валожына. Там, дзе машыны натужна «цягнуць» пад гару вуліцу Імя Шчарбіны, якая праз паўвекі метраў імкліва вырываецца з-пад колаў у бок Мінска. Так, хутчэй за ўсё, і не перакрываўваліся б нашы шляхі-дарогі, калі б не ўнучка Ганны Міхайлаўны, выкладчыца Маладзечанскай музычнай вучэльні Людміла Данілаўна Камінская. Яна па ўласнай ініцыятыве прыйшла да



Мінск. Выходзяць яе кнігі для дзяцей «Варка» (1928), «Кот Знайдзён» (1929), «Андрэйка» (1930) і іншыя. Працавала таксама над перакладамі.

Ды шчасце было нядоўгім. Максіма Гарэцкага аднаго з першых зрабілі «ворагам народа», выслалі за межы Беларусі. Спачатку Леаніла Чарняўская заставалася ў Мінску, баллазе сябры не адварнуліся ды і падтрымку атрымлівала і ад Янкі Маўра, і ад Міхася Лынькова, і ад Алеся Якімовіча, і ад Алеся Пальчэўскага. А пасля... Пасля — Вятка, Пясочня. У Пясочні ў ноч на 4 лістапада 1937 года сям'я назаўсёды развіталася з Гарэцкім.

Чарняўская з дзецьмі ў лютым 1938 года вярнулася ў Вятку і да 1947 года, да самага выхаду на пенсію, працавала выхавацелькай у дзіцячым садку. Потым пераехала да дачкі ў Санкт-Пецярбург. Апошнія восем гадоў жыцця (памерла 26 верасня 1976 года) Леаніла Усцінаўна цяжка хварэла, была прыкавана да ложка. Незайздроснае становішча, а яна... «Маці, — успамінае Галіна Максімаўна, — дзівіла ўсіх сваёй нягаснай цікавасцю да ўсяго, што дзеецца ў свеце, любоўю да людзей, дзівіла надзвычайнай сілай волі, цяропліваасцю, дабратай».

Безумоўна, гэтак, як у маладосці, ужо не пісалася, але аптымізм не пакідаў яе. «Маці, — працягвае Г. Гарэцкая, — цешылі новыя творы таленавітых прэзікаў і паэтаў у рускай і беларускай літаратурах». Радавала яе і тое, што прыйшлі нарэшце да чытача франтавыя лісты сына Леаніда, які загінуў у гады Вялікай Айчыннай вайны, — спачатку былі апублікаваны ў часопісе «Маладосць» (1974, № 9), а пасля ў перакладзе на рускую мову ў «Юности» (1975, № 4). Дачакалася і перавыдання ўласных твораў — у 1960 годзе выйшла кніжка «Жук». Наступныя выданні сталі пасмяротнымі, абодва ў «Мастацкай літаратуры» — «Казёл Мэка і Кудла» (1979) і «Апавяданні» (1983).

Зробленае Леанілай Чарняўскай на ніве нацыянальнага Адраджэння і на сённяшні дзень не страчвае свайго значэння. Верыцца, што з цягам часу з'явіцца факсімільнае выданне хоць аднаго са зборнікаў «Родны край». Хочацца спадзявацца: будуць і найбольш поўна прадстаўлены сучаснаму чытачу яе лепшыя творы для дзяцей і дарослых.

Верыцца... А пакуль схілім галаву перад памяццю гэтай цудоўнай Жанчыны. Беларускі.

Алесь МАРЦІНОВІЧ.



СПОВЕДЗЬ

ХАЧУ ПАМЕРЦІ

РАЗАМ З ДЗЕЦЬМІ...

Добры дзень, паважаная рэдакцыя! Пішу вам упершыню. Пішу, бо не ў сілах больш несці сваю бяду. І за якія грахі мне выпаў такі лёс!

Мяне, трох сясцёр і брата гадавалі бабуля з дзядулем. Майго роднага бацькі побач не было, а маці і айчыным настолькі ўцягнуліся ў сваё вясёлае жыццё (п'янікі, бойкі), што нават забываліся пра нашу існаванне. Маці ўспамінала пра нас часцей за ўсё, калі ёй было кепска. Пасля кожнай такой сустрэчы з ёй тыдзень — другі я сесці не магла. А з трэцяга класа маці прымусліла мяне хадзіць на ферму дапамагаць ёй. І калі што не так, лупцавала з усяе сілы.

Бабуля і дзядуля (зараз ужо нябожчык) пенсію не атрымлівалі. Жылі мы на грошы, якія бабуля зарабляла ў людзей. Хадзілі ў чужых абносах.

Калі скончыла восем класаў, пазнаёмілася з хлопцам-механізатарам. Ён павёз мяне да сваіх бацькоў. Я нават і не думала, што бываюць такія добрыя людзі. І сёння ўдзячная ім за цяпліцу, якую адчула ў іхняй хаце. Але тады нядоўга цягнуўся дзіўны сон, даваўся вяртацца дадому. У вёсцы ўжо гулялі плёткі, што я цяжарная. Мясцовая фельчарка адправіла мяне да гінеколага: якое прыніжэнне! Але горш за ўсё, што маці нават не стала мяне слухаць, толькі ўсё абзывала непрыстойнымі словамі.

Я пайшла вучыцца ў гандлёвае вучылішча. З адзеньня ў мяне была адна кофточка і адна спадніца, з абутку — боты-панчохі. Пазней брат купіў мне куртак з рук. Памятаю дэманстрацыю на 7-е лістапада. Ногі ў лёгкіх боціках ледзь да асфальту не прымяралі. Маці грошай мне не давала. Калі ездзіла ў вёску, бабуля выдзеліла тры рублі на зваротны білет і ўсё. Прыходзілася жыць толькі на стипендыю.

Відаць, таму, што не бачыла іншага выйсця, адважылася на шлюб. Дзяўчына, з якой разам вучылася, пазнаёміла са сваім братам. Мне было шаснаццаць гадоў, будучы муж на дзевяць гадоў старэйшы. На вяселле прыехаў мой сябар, мой каханы. Ён клікаў мяне з сабою, бо быў упэўнены, што з мужам я не стану шчаслівай. А я баялася, што сябар мой адмовіцца ад мяне, як толькі даведаецца, што я ўжо не дзяўчына.

Муж паспрабаваў здрадзіць мне ў вясельную ноч на майх вачах. Я даравала яму.

Сябра свайго ўбачыла, калі была ўжо цяжарная. Раджаць паехала ў вёску. Першы павіншаваў мяне з сынам мой каханы. Ён прыходзіў да мяне ў радзільны дом кожны дзень. І забраў мяне дадому разам з братам. А муж за ўвесь час толькі аднойчы пазваніў. Мой каханы прасіў мяне не вяртацца да мужа. Але я зноў не паслухала яго.

Сын мой цяжка хварэў. Мы ляжалі з ім у бальніцы, але яму нічога не дапамагала. Я збегла з ім у вёску, дзе хлопчык нарэшце ачуняў. І зноў побач са мной быў не муж, а каханы. Які быў цудоўны час! Але каханага прызвалі ў армію, хаця было яму ўжо дваццаць тры гады. Праз нейкі час высветлілася, што я цяжарная ад яго. І зноў разгубілася: са сваёй маці адносіны так і не наладзіліся, а да ягонай маці, лічыла, пайсці не маю права.

Тым часам пачала падазраваць, што ў майго каханага ёсць другая. Я не хацела перашкаджаць яму ўладкаваць асабістае жыццё і зрабіла аборт. А каб забыць яго, пачала сустракацца з іншым і неўзабаве зноў выйшла замуж, нарадзіла дачку. Ёй было чаты-

ры месяцы, калі мы з мужам першы раз пасварыліся. Ён хацеў, каб я выйшла з хаты наша сям'я распадзецца. Ён то сыходзіў, то вяртаўся. І ў гэты час на майм шляху зноў апынуўся мой сябар. Я здрадзіла мужу. Вала каханаму сусціся або расстацца назаўсёды. Ён зрабіў свой выбар — паехаў. А ў нас з мужам нарадзілася яшчэ адна дачка. Але гэта не ўмацавала нашу сям'ю. Ён піў, калі што-небудзь не падабалася, кідваўся біцца, палохаў дзяцей. Двоічы я раўбачыла.

Так прайшло больш як дзесяць гадоў. Усё часцей мне хочацца, каб побач быў ласкавы, пяшчотны мужчына. Але мой муж больш не заўважае ўва мне жанчыну. За п'янікі яго звольнілі з работы, а ён як піў, так і п'е, нават больш.

Да маці я вярнуцца не магу, яна таксама п'яніца. У брата і сясцёр свае сем'і. Я нікому не патрэбна. Калі падступае адчай, хачу памерці разам з дзецьмі, бо пакінуць іх няма на каго. Ганю гэту думку, але яна вяртаецца да мяне ўсё часцей і часцей. Каб было куды пайсці ад ненавіснага мужа. Але хто возьме мяне з трыма дзецьмі!

І ўсё ж цяпліцца надзея, што знойдзецца такі чалавек. У сваю чаргу магу паабяцаць яму і вернасць, і клопат да канца жыцця.

Наталля СЯМЕНАВА

Краснаярскі край.

ПАРАЖАННЯ СВАЙЧЫНІКІ

Паслухайце, калі ласка, сардэчны боль не толькі мой, але і ўсіх беларусаў, якія не па сваёй волі жывуць у бліжэйшым замежжы. Калі характарызуюць беларускі народ, то асноўнай яго рысай называюць цяропліваасць. Думаю, гэта таму, што аб ім ніколі і ніхто не клапаціўся. Цяпер, калі Рэспубліка Беларусь набыла незалежнасць, клопат аб сваім шматпакутным народзе, які не абышла ні адна бяда, павінен стаць першачарговым і неадкладнай справай. Мы не павінны перадаць новаму пакаленню такую, хоць і станоўчую рысу, як празмерная цяропліваасць. А тым, на чыю долю выпалі пакуты сённяшнія ці ўчарашнія, трэба прадаставіць заслужаныя правы і льготы, падтрымаць і маральна і матэрыяльна.

У 1951 годзе, пасля заканчэння навучальнай установы ў Беларусі, нас з мужам накіравалі ў Казахстан, дзе мы добрасумленна працавалі да гэтага часу.

А нарадзілася і вырасла я на Віцебшчыне, у Верхнядзвінскім раёне. Там у партызанскай зоне, на блакаднай тэрыторыі, у глыбокім тыле перажыла ўсю вайну. Усе, хто мог трымаць у руках зброю, былі мабілізаваны ў партызанскія атрады. А старыя, жанчыны і дзеці аралі і сеялі, убіралі і малацілі, каб партызаны маглі падрываць паязды, якія ішлі на Маскву, граміць нямецкія гарнізоны, набліжаючы дзень Перамогі.

Запісаў у працоўных кніжках нам не рабілі. Нас бамбілі, ва ўпор расстрэльвалі, палілі жывымі. Па колькасці забітых старых і дзяцей у час карных экспедыцый немцы давалі зводкі фюрэру аб колькасці знішчаных партызан. У іх не было сумненняў, што ўсе мы былі партызанамі. На жаль, а можа на шчасце, многім было суджана выжыць. І раскідаў нас, бяздомных, лёс па былым Саюзе, дзе патрэбны былі рабочыя рукі і спецыялісты.

Усе перажытыя стрэсы ваенных гадоў не дазволілі нам па стану здароўя выпрацаваць дваіхы стаж. Вось і атрымліваем мы ў бліжэйшым замежжы мінімальную пенсію і нічога больш. І з беларускай цяропліваасцю перажываем усе цяжкасці. А ў душы дакараем сябе за тое, што не педасм, на што асудзілі сваіх дзяцей і ўнукаў, выканаўшы свой працоўны абавязак.

Вельмі многія пенсіянеры у Рэспубліцы Казахстан сацыяльна абаронены. Гэта інваліды і ўдзельнікі войнаў, партызаны, блакаднікі Ленінграда (і дзеці), мясцовыя працаўнікі тылу, у тым ліку і

Хача яна, гэтая жанчына з вы-
разнымі, чыста славянскімі
рысамі твару, які і з гадамі не
страцілі сваёй прыгажосці і жаноц-
кай вобнасці? Той, хто добра ведае
жыццёвы і творчы шлях класіка на-
цыянальнай літаратуры М. Гарэцка-
га, згадае, што яна была жонкай
паплечніцай Максіма Іванавіча.
Іншыя ўспомняць, што і сама Леані-
ла Усцінаўна пісала мастацкія творы,
выдала некалькі кніг як для дзяцей,
так і для дарослых. Сёй-той памя-
тае, што дзякуючы Л. Чарняўскай
у першыя паслярэвалюцыйныя гады
ў Вільні з'явіліся чытанкі «Родны
край», адрасаваныя вучням пачатко-
вых класаў.

Бадай, і правільна будзе гаварыць
пра Леанілу Чарняўскую адразу ў
некалькіх аспектах, ставячыся да яе,
як да адной з выдатнейшых нашых
адраджэнцаў. Яна годна займае сваё
месца ў гэтым, безумоўна, далёка
няпоўным пераліку: Цётка (Алаіза
Пашкевіч), Зоська Верас, Канстан-
цыя Буйло, Паўліна Мядзёлка...
Усе яны — выхадцы з народа. І ўсе
яны з гадоў юнацтва адчулі: шмат
на зямлі ёсць прыгожых мясцін,
а Беларусь — адна. Многа моў, ды
ўсё ж свая родная, беларуская,
найбольш мілагучная, для сэрца ла-
годная.

пада 1893 года ў вёсцы Таргуны
цяперашняга Докшыцкага раёна.)
Стала аселя ў 1900 годзе, калі яе
дзед, які меў дастатак, узяў у крэдыт
фальварак Касарэўшчыну на Дзісен-
шчыне і падарыў яго свайму мнага-
дзетнаму сыну (у сям'і Чарняўскіх
было шасцёра дзяцей).

Аднак, як у народзе кажуць, у цес-
наце, ды не ў крыўдзе. Асабліва,
калі сякая-такая капейчына ў кішэні
водзіцца. Таму і дбаў Усцін Усціна-
віч, каб вучыць сваіх дзетак. Леаніла
ў 1902 годзе паступіла ў Вышэйшае
Марыінскае вучылішча ў Вільні, пры-
тым усе экзамены здала на «выдат-
на». Восем гадоў прабеглі хутка.

Размеркавалася ў вёску Залессе
на Віленшчыне. «Працавала я з вялі-
кай ахвотай. Увесь час была з дзець-
мі», — прыгадвала Леаніла Усцінаў-
на пазней у аўтабіяграфіі. І граматай
авалодаць дапамагла ім, і гурток
па рукадзеллю арганізавала. Ды і ка-
рагоды ладзілі, мастацкую сама-
дзейнасць арганізавалі. Так было да
1919 года, калі 1 студзеня ў Вільні
адкрылася першая Беларуская гім-
назія. Леанілу Чарняўскую запра-
сілі выкладаць у пачатковых класах.
Максім Гарэцкі ж чытаў лекцыі па
беларускай літаратуры ў старэй-
шых...

На гэты час і прыпадае іх знаём-

ства, што перарасло ў сяброўства,
а хутка і ў каханне. Трывожна і не-
спакойна было ў Вільні, па вуліцах
не прайсціся. Глядзіш, чаго добрага,
шалёная куля падчэпіць. А Максіму
гэта ні па чым! Штодня кіраваўся
ад Базылянскіх муроў, дзе жыў,
на Вастрабрамную вуліцу. Вясна ж
прыйшла, нязменна завітваў з ружа-
мі ў невялікі пакойчык, у якім жыла
Леаніла.

Павянчаліся 16 ліпеня таго ж 1919
года. Саюз па каханню. І не толькі.
Яны адразу сталі аднадумцамі.
Максіма Іванавіча ўсцешыла, што
Леаніла Усцінаўна, як і сам ён, захоп-
лена ідэямі нацыянальнага адра-
джэння. Ахвотна згадзіўся дапама-
гаць ёй у працы чытанкамі. Тым
самым стаў і дзіцячым пісьменні-
кам, прапанаваўшы ў хрэстаматыі
«Родны край» некалькі сваіх твораў.

Спачатку выйшла «другая пасля
лемантара кніга для чытання» «Род-
ны край». У тым жа 1919-м паба-
чыў свет і складзены Чарняўскай
зборнік «Дзяціныя гульні», пазней
з'явіліся чарговыя кніжкі «Роднага
краю». Значэнне іх і цяпер, на ад-
легласці, калі педагогіка пакрочыла
далёка наперад, відавочна. Маладая
настаўніца бачыла ў літаратуры важ-
ны сродак эстэтычнага выхавання
падрастаючага пакалення. Аднача-

ЛЕАНИЛА — ЖОНКА ГАРЭЦКАГА

Хаця чаму з юнацтва? Можна ска-
заць, з маленства пачыналася гэтак
далучэнне да таго кроўнага, што лу-
чыць чалавека з бацькоўскім краем.
Няхай пакуль што і не ўсвядомлена,
а неяк інтуітыўна, але адчуванне,
што ты менавіта беларуска, жыло
ў сэрцы, надавала моцы і ўпэўненасці.
Гэтая павязь з Бацькаўшчынай
часам адбывалася і апасродкавана.
Праз лучнасць з краявідамі, з усім
наваколлем.

Дачка Чарняўскай Галіна Максі-
маўна, якая цяпер жыве ў Санкт-
Пецярбурзе, успамінае, што маці
яе з ранняга маленства запомніла
такі эпізод, пра які любіла расказ-
ваць: «...помню пожню ля ракі, вы-
сокае дрэва, гняздо бацяноў на ім.
Мы, дзеці, дражніліся: «Бацян, ба-
цян, даўганосы, прадаў боты, а сам
босы!» На пожні раскладзена вогні-
шча, варыцца юшка з сілявы. Яе на-
лавіў бацька і хваліць: «Во гэтая
рыбка!»

Сям'я Чарняўскіх часта пера-
язджала з месца на месца, бо гас-
падар яе Усцін Усцінавіч з'яўляўся
арандатарам, усё шукаў лепшага
пана. (Нарадзілася Леаніла 16 ліста-



сова яна надавала вялікае значэнне
і матэрыялу пазнаваўчага зместу,
уключаючы творы па гісторыі.

Выкарыстоўвала апавяданні таго
ж М. Гарэцкага, вершы, апавяданні
Я. Купалы, Я. Коласа, З. Бядулі,
А. Гаруна, М. Багдановіча і іншых
пісьменнікаў. Брала іх як з аўтар-
скіх зборнікаў, так і з перыёдыкі.
Акрамя таго творча асэнсоўвала ма-
тэрыял папярэдніх чытанак, складзе-
ных Цёткай, Я. Коласам, В. Ластоў-
скім. У прыватнасці, у «Родны край»
для трэцяга-чацвёртага класаў уклю-
чыла навелы В. Ластоўскага «Та-
тарскі пастой», «Бітва пад Оршай»,
«Абарона Крычава», «Работа на пры-
гоне». Наколькі вялікае значэнне
надавала яна ўсебаковаму развіццю
дзяцей, добра бачна ўжо з таго,
што ў гэтую чытанку ўвайшлі і ма-
тэрыялы пра жыццё беларусаў у эмі-
грацыі.

І, канечне ж, пісала Леаніла Усці-
наўна ўласныя творы. Асобныя з іх
прапанавала ў чытанкі — «Як хлоп-
чык любіў сваю маці», «Малады
рак», «Вада», «Мікітка»... Сталай лі-
таратурнай працай занялася пад час
пераезду ў кастрычніку 1923 года



22 чэрвеня — 23 ліпеня

Р А К

Чалавека, які нарадзіўся пад знакам Рака, не так цяжка распазнаць. Яго любімы час — месячная ноч. Паназірайце крышку за Месяцам на ўлонні прыроды і знойдзеце шмат агульнага з характарам і натурай Рака. Паглядзіце, як хутка мяняецца яго форма: толькі што быў вялізны, яркі, круглы шар і ўжо вось ён ператвараецца ў вузкі, тонкі серп, які праз хвіліну тоне ў аблоках. Гэтак жа хутка мяняецца і настрой Рака.

Адна з фаз яго настрою — вясёлы, заразлівы смех. Здаецца, цяжка знайсці чалавека з больш тонкім пачуццём гумару. У промнях славы Ракі паводзяць сябе зусім натуральна. Але не дай вам Божа аказацца сведкай дрэннага настрою Рака. Ён валодае здольнасцю не толькі сам упадаць у стан глыбокай дэпрэсіі, а і іншых уведзіць у такі ж стан.

Песімізм — адна з характэрных рыс яго натуры... Рака лёгка пакрыўдзіць неасцярожным словам або позіркам, і ён здольны глыбока затаіць крыўду і прагу адпомсціць. Яшчэ адна з характэрных рыс — беспрычинная рэзкасць, нават злосць. І не на кагосьці канкрэтнага, а на ўвесь свет. Але, на шчасце, гэтакі стан працягваецца нядоўга. Змяняецца фаза месяца, а з ёй і настрой Рака.

Рысы яго твару незвычайна выразныя. На ім адначасова адбываюцца дзесяткі розных настрояў. Гэта людзі з прыгожым акруглым тварам, з пяшчотнай скурай, вялікім усмешлівым ротам... Сярод Ракаў сустракаюцца і поўныя людзі, хаця часцей за ўсё яны хударлявыя, нават кастлявыя.

Яны любяць калекцыяніраваць антыкварыят. Гэта надзейныя ахоўнікі таямніц і розных сакрэтаў. Паставіўшы перад сабой тую ці іншую мэту, Рак ніколі не пойдзе напролом, пакуль не адчуе, што хтосьці іншы можа яму перашкодзіць. Прыкіне ўсе магчымыя варыянты, узважыць усе за і супраць, таму рэдка памыляецца і ўсё яго намеры заканчваецца паспяхова. Што датычыць высакародства і бескарыслівасці, нельга сказаць, што Рак наогул пазбаўлены гэтых якасцей. Наадварот, ён заўсёды прыйдзе на дапамогу, але толькі ў тым выпадку, калі пераканаецца, што дапамагчы больш няма каму.

І мужчыны і жанчыны, што нарадзіліся пад гэтым знакам, да свайго дома адносяцца з такой жа любасцю, якая можа гранічыць са свяшчэнным экстазам. Дом для Рака — гэта месца, дзе ён адчувае сябе спакойна і ўтульна. Але нават калі ён вельмі багаты і ўсімі любімы, ніколі не адчувае сябе поўнаасцю камфортна.

Большасць Ракаў — цудоўныя садаводы. Але не менш клапаціцца і пра свае банкаўскія рахункі. Людзі яны скупаватыя і грашовыя. У іх заўсёды знойдзецца запас на чорны дзень, нават калі яны запэўніваюць вас у сваім банкруцтве. А яшчэ Ракі — вялікія гурманы. Як у жанчын, так і ў мужчын вельмі моцны бацькоўскі інстынкт. Нават цяжка сказаць, што ў іх жыцці самая вялікая слабасць — дзеці, ежа або грошы.

Рак хавае сваю тонкую, легкадумную душу пад цвёрдым панцырам, свядома пазбягаючы бурных жыццёвых калізій. Любімыя колеры: бледна-залацісты і серабрысты (адценні месячнага святла), а таксама светла-зялёны, ліловы і бэзавы.

Жанчыны-Ракі сустракаюцца двух тыпаў: адны мяккія, пяшчотныя, трапяткія і сціплыя, другія незвычайна прыліпчывыя. Праўда, такі тып, на шчасце, сустракаецца не так часта. Спыніўшы свой выбар на жанчыне-Раку, памятайце аб некаторых яе асаблівасцях, каб сямейнае жыццё ваша працякала гладка. Іх тры: яе нельга крытыкаваць, высмейваць і адхіляць. Варта таксама з пашанай адносіцца да яе бацькоў, асабліва да маці.

У жанчыны-Рака вялікая схільнасць да ўсялякіх страху і сумненняў. Яна незвычайна эмацыянальная, чуллівая, крыўдлівая і, бадай, залішне слязлівая. У жыццёвых справах яе не назавеш байцом. Калі штосьці ідзе не так, як ёй хочацца, яна можа паплакаць і цярдліва чакаць, пакуль усё само сабой уладзіцца. Цярплівасць — адна з яе добрых якасцей. Памятайце, што жонка-Рак вельмі цэніць увагу, ласку, клопат. І дзеля сваіх любых, дарагіх яна здольна на ўсялякія ахвяры.

Сваіх дзяцей маці-Рак песціць, мілуе, сунцае і ўсяляк падтрымлівае. Яна ўзорная маці. Нездарма ж сюзор'е Рака ўпраўляе мацярынствам. Праўда, ад празмернай любові сваіх маці-Ракаў іхнія дзеці нярэдка вырастаюць эгаістамі.

Каб па-сапраўднаму зразумець Рака-мужчыну, трэба не адзін пуд солі з'есці разам з ім. Ён можа быць легкадумным, ненадзейным і ў той жа час чуллівым і верным. Будучы ў душы рамантыкам, надзіва рацыянальны і практычны. У гэтым чалавеку спалучаюцца самыя розныя, часам поўнаасцю супрацьлеглыя рысы характару. Памятайце, што супярэчлівасць гэта выклікана зменай фаз месяца, ад якой Рак заўсёды ў вялікай залежнасці.

Мужчына-Рак непрадказальны і не заўсёды паслядоўны ў сваіх дзеяннях. Вашым адзіным сапернікам у яго сэрцы будуць грошы. Рака нельга назваць скнарарам, але і транжырам ён ніколі не бывае. І колькі б грошай у яго ні было, ён ніколі не будзе імі пахваляцца, наадварот, гатовы прыкінуцца бедным родзічам. Але не рабіце хуткаспелых вывадаў: за рэч высокай якасці і даўгавечнасці ён гатовы заплаціць любыя грошы.

А цяпер адно з самых складаных пытанняў — сямейныя адносіны. Рак па натуры — істота хатняя. Прывыкшы да цяпла, утульнасці і пяшчоты ў дзяцінстве, будзе патрабаваць таго ж ад сваёй жонкі і ўвесь час параўноўваць яе са сваёй маці. Рабіце выгляд, быццам вам цікава, як і што яна гатуе, як вядзе дом, нават калі вы ўпэўнены, што робіце гэта лепш. Рак вельмі любіць сваю радаслоўную, шануе продкаў і прад'яўляе высокія патрабаванні да будучай жонкі. Надта баіцца памыліцца, бо няўдалы шлюб здольны выбіць яго з каляі на доўгія гады. Як бацька Рак бездакорны — не многія маці могуць пахваліцца падобнай любоўю і адданасцю дзецям.

У дзіцяці-Рака з маленства праяўляецца дзіўная зрокавая, смакавая, слыхавая і іншая памяць. Назіраць за ім надзвычай цікава: за адну хвіліну на яго тварыку змяняюцца дзесяткі выразаў. Для малыша-Рака надзвычай важная эмацыянальная атмасфера дома. Звычайна такія дзеці спакойныя, ураўнаважаныя, любяць падоўгу гуляць самі з сабой. І ў той жа час яны пужлівыя і вялікія плаксы.

Эмацыянальнасць маленькіх Ракаў тлумачыцца іх незвычайна вытанчанай, артыстычнай натурай. Калі з разуменнем аднесціся да падобнага праяўлення эмоцый, можна дапамагчы развіццю творчых здольнасцей дзіцяці. У адваротным выпадку залішня эмацыянальнасць перарасце ў жаль да сябе, ныццё і панурасць, а жахі абярнуцца злосцю, падазронасцю, жорсткасцю.

Удзяляючы дзецям-Ракам павышаную ўвагу, старайцеся адчуваць меру, бо занадта вялікая апека можа прывесці да таго, што ў дарослым узросце Рак будзе несамастойным, слабахарактарным, безабаронным.

У школе гэтыя дзеці праяўляюць асаблівы інтарэс да гісторыі і, будучы надзвычай уражлівымі, часта фантазіруюць. З ранняга ўзросту хлопчыкаў прыцягвае свет бізнесу, а дзяўчынікі больш цікавяцца кулінарыяй і хатнімі справамі. Абедзве гэтыя якасці вельмі ўхвальныя.

У той жа час і дзяўчынікі і хлопчыкі любяць кнігі пра герояў і мараць парадаваць вас сваімі справамі. Як радавалі чалавечтва Луі Армстронг, Джына Лолабрыджыда, Марсель Пруст, Харменс Рэмбрант, Нэлсан Рокфелер, Ігар Стравінскі, Эрнэст Хэмінгвэй, Юлій Цэзар, Марк Шагал — славутыя людзі, народжаныя пад знакам Рака.

вечар добры настрой, і, напэўна, у тых хвілінах яе слухачы адчувалі сябе шчаслівымі.

— У мяне вельмі чуйны, абвостраны слых,— дзеліцца са мной спявачка.— Я адчуваю ўсё па інтанацыях. Бывае, пасля канцэрта людзі пачынаюць гаварыць са мной. І я лаўлю ў галасах шчырую, непадробную радасць за мяне. Яны поўныя захаплення. А бываюць і такія, што скажуць некалькі слоў, нібыта і прыемных, а мне пачуецца зусім іншае: «Як? Яна яшчэ адважваецца спяваць?» — адно суцэльнае недаўменне! Мне заўсёды шкада такіх людзей. Яны не разумеюць, што, акрамя дарогі перад сабой, я бачу выключна ўсё. Ува мне даўно жыве свой уласны свет: дрэвы, трава, неба, сонца. І ў гэтым свеце свая гама колераў.

Вольга расказала, як аднойчы ёй прысніўся сон, што яна бачыць. Так, у сне яна бачыла, але прачнулася і ўсё забылася. Яна не магла ўспомніць, што іменна прыснілася ёй і якім яно было. Толькі адчуванне яркага святла засталася. Але, напэўна, і ўяўленне аб святле ў яе сваё. Да яе часта прыязджаюць бацькі, якія цяпер жывуць у Івана-Франкоўску. Якраз і пад час нашай размовы ў яе гасцяваў бацька. «Як жа ён, часам, здзіўляецца,— гаворыць Вольга,— калі я скажу, што ў яго ўпала запалка. Адрозніе ўскрыкне: «Адкуль ты ведаеш?» А я проста адчуваю, што ўпала, нейкім сёмым пачуццём, нібыта нехта падказвае мне».

Гаварыць з Патрыі вельмі лёгка. Яна радуецца кожнаму новаму знаёмству. Праз людзей пазнаецца свет. І яго трэба пашыраць, каб ён не быў замкнёным. Адна справа, калі яна на канцэрце, на сцэне, перад залай, дзе чуюцца толькі воплескі і больш ніякай сувязі са слухачамі. І другая, калі яна сядзіць побач з чалавекам і можа чуць усе адценні яго голасу. Па іх, гэтых адценнях, яна выбірае сабе сяброў, і іх шмат. «Хаця,— задумваецца Вольга,— лёс не аберагае мяне і ад людзей жорсткіх, інакш, напэўна, не скажаш». І я не магу ўтрымацца, каб не пераказаць пачутае ад яе. Было гэта недзе перад самым нашым знаёмствам. Яе запрасілі паспяваць на канцэрце перад нейкай вельмі важнай аўдыторыяй. І, калі яна прыехала, жанчына, якая запрашала, здзівілася: «Гэта вы будзеце спяваць?» І пасля запярэчыла: «Вам нельга выходзіць на сцэну». Урэшце, жанчыну пераканалі ў адваротным і яна пагадзілася, толькі з умовай: «Спявайце!». Але за п'яніна, каб вас не было відно».

Усё тваё вяртаецца да цябе, прыблізна так сказана ў Бібліі. І жорсткасць наша вяртаецца да нас жорсткасцю, і дабрыня дабрынёй. У Вольгі шырокая, чыстая душа мудрай жанчыны, таленавітай спявачкі, якую яна ўкладвае ў свае песні. І яны гучаць прыцягальна, кранаючы шчырасцю, нейкай непаўторнай свежасцю, нібыта гукі жалейкі лашчаць ваша сэрца. І калі хто прачытае гэтую старонку пра яе, не адкладвайце... Знайдзіце магчымасць трапіць на яе канцэрт, і ў ваша жыццё ўпішацца цудоўны вечар. Вечар з Вольгай Патрыі.

Р. БАРАВІКОВА.



ШАНЭЛЬ!

Як часта можна пачуць гэтыя словы! Адрозніе прыгадваецца, што ёсць славытыя духі з такой назвай, ёсць стыль адзення. І не ўсе ведаюць, што Шанэль — гэта прозвішча жанчыны, якая дала свету столькі цудоўнага, а аб сваім уласным жыцці ўмоўчвала да канца.

...Гэта жанчына мела надзвычай моцны характар. Усё жыццё яна праганяла здані свайго абяздоленага дзяцінства, сіроцтва і галечы. Толькі пасля яе смерці ў газетах напісалі, што бацька яе быў бразільскім гандляр, а маці памерла ад сухотаў, калі ёй было ўсяго 6 гадоў. Бацька пакінуў яе з сваім сёстрам і па-эрадным чынам. Шанэль казалі, што ён паехаў у Амерыку на заробкі, але ні разу цёткі не атрымалі ні граша на яе выхаванне, а дачка так і не ўбачыла болей бацькі. Потым быў сіроцкі прытулак, у якім дзяўчынка зачытвалася рамантычнымі гісторыямі. У яе быў нядрэжны голас, і, магчыма, яна спявала для афіцэраў кавалерыйскага палка, які кватараваў у іхнім гарадку. Там яна сустрэла бліскавага афіцэра, у якога закахалася з першага позірку. Ён забраў яе з правінцыі. Атрымана першая перамога над галечай і адзінотай. Добры, вясёлы, зусім не такі, як усе афіцэры, Эцэн Балсан прывёз яе ў свой замак недалёка ад Парыжа. Шанэль там будзе не адна: хоць Эцэн і халасты, у яго ёсць яшчэ адна каханка. Як жа прымуціць самаўпэўненага палюбоўніка лічыцца з сабой! Завесці другога!

Менавіта так і зрабіла Коко. Кінуўшыся ў абдымкі прыгажуні англічаніна, яна здолела пазбегнуць наканаванай ёй ролі ўтрыманні. Англічаніна звалі Бой Капэль. Ён сам зарабіў свой дабрабыт, і Шанэль гэта высока ацаніла. Пакінуўшы ёю Эцэн раптам ўсвядоміў, што кахае толькі яе, але Шанэль дала зразумець, што для яе самае галоўнае — стаць незалежнай. Каб вылучыцца ад непазвешанага кахання, ён паехаў у Аргенціну, купіўшы перад ад'ездам кватэру для Коко. Бой Капэль, які стараўся яе падтрымаць, адкрывае ёй крэдыт: і яна купляе свой першы магазін.

Так пачалася галавакружная кар'ера Шанэль. Гэта былі яе самыя лепшыя гады. Капелюшы Шанэль ішлі нарасхват. І хаця газеты друкавалі пра яе ўсялякія небывалыя, для яе гэта было толькі бясплатнай рэкламай. І нічога цяпер не здзіўляла яе, яна зразумела, што для багаццяў рэччым даражэйшая, тым больш прываблівая. Яна стрымана называла неверагодныя цэны, прапануючы самыя звычайныя мужчынскія капелюшы. Шанэль уведзіць у моду вязаныя плацці, світэры. Справы ідуць паспяхова, і яна купляе яшчэ адзін магазін, а пазней і суседнія з ім будынкі. У Парыжы з'явіўся «Дом Шанэль».

Ёй было ўжо амаль 40, але яе прыгажосць і элігантнасць не пакідалі мужчын раўнадушнымі. У яе былі закаханы паэт Както, кампазітар Стравінскі, мастак Дэлі і Пікасо, вялікі князь Дзмітрый Паўлавіч. А каго ж кахала яна сама? Бой Капэль ажаніўся, і Коко Шанэль стала хроснай маці аднаго з яго дзяцей. Але менавіта аб Капэлі яна сказала ў 1919 годзе: «Чалавек, якога я кахала, памёр». Бой Капэль разбіўся на машыне. Па страшнаму супадзенню, Эцэн Балсан таксама загінуў у аўтамабільнай катастрофе, але нашмат пазней, у 1951-м.

Шанэль марыла аб каханні. І яна зноў сустрэла яго. Гэта быў герцаг Вестмінстэрскі. Цяжка ўявіць, што тварылася ў сэрцы Шанэль. Яна адмаўлялася верыць у тое, што адбываецца: «Толькі з ім я ўведала сапраўднае жыццё. Нарэшце я знайшла плячо, на якое магла б абарэцца», — успамінае Шанэль. Герцаг Вестмінстэрскі быў адным з багацейшых людзей свету. Яны шмат падарожнічалі, жылі ў шыкоўных атэлях. Гэта быў саюз свабоднай жанчыны новага часу і апошняга з магікан, каму багацце, імя і прызнанне дасталіся ад нараджэння. Ён хацеў ажаніцца з ёю. Але шлюб не адбыўся. Шанэль успамінала: «Ён не быў свабодны. Яго развод доўжыўся тры гады. Між іншым, я таксама не была свабодная. Я не хацела пакідаць сваю справу — «Дом Шанэль».

Яна стварыла свой стыль і была, паводле яе слоў, яго рабыняй. Але гэта было рабства захопленасці, пастаяннага пошуку дасканаласці. Таму яна стварае не толькі адзенне, але і ўпрыгажэнні, аксэсуары. Вялікую вядомасць ёй прыносяць яе духі «Шанэль № 5». Яны пакарылі ўсіх жанчын тым, што насілі не толькі яе імя, але і вытанчанасць і рамантычнасць — усё, што складала стыль Шанэль. Калі журналісты спыталі Мэрылін Манро: «Што адзіваеце ноччу?», кіназорка адказала: «Пяць кропель «Шанэль № 5».

У 1953 годзе ёй споўнілася 70 гадоў. Якія яшчэ перамогі яна можа атрымаць! Павярнуць назад, прымуціўшы зноў насіць адзенне ад Шанэль! Менавіта такое рашэнне прынята ёю ў 70 гадоў! Такія вяртанні не даюцца лёгка нават маладым і дужым. Яе ніхто не літаваў. Першая калекцыя была сустрэта з прахалодаю. Але Шанэль не адступае. Поспех прыйшоў, як і многае ў той час, са Злучаных Штатаў Амерыкі. Амерыканскія жанчыны хутчэй ацанілі прыгажосць адзення ад Шанэль. Там ужо нарадзілася лёгкая індустрыя: касцюмы магі выпускца серыямі, іх паточная вытворчасць упрыгожвалася легендай імя Шанэль і яе духоў, асабліва № 5.

Шанэль ужо не выконвала заказы абраных, яна апанала вуліцу. Яна прыдумвала недарогія ўпрыгажэнні, напрыклад, фальшывы жэмчуг, каб усе жанчыны маглі сабе дазволіць быць прыгожымі. «Вуліца цікавіць мяне больш, чым салон», — казала Шанэль. І яшчэ: «Для мяне раскоша заключаецца ў тым, каб мець добра пашытае адзенне, адзін касцюм можна было насіць па 5 гадоў, таму што ён вам пасуе».

Вяртанне яе ў вялікую моду стала трыумфам. Яна атрымала яшчэ адну перамогу. Ёй ўсяго ўдалося дасягнуць, акрамя ўласнага шчасця. Яна дамаглася незалежнасці. Але грошы прынеслі ёй адзіноту. У апошнія дні яна гаварыла: «Мне засталася ўбачыць адно: смерць». Яна памерла 10 студзеня 1971 года.

«Дом Шанэль» існуе па сённяшні дзень. Кожны год лепшыя манекеншчыцы аспрэчваюць права прадстаўляць духі «Шанэль № 5». У кватэры на вуліцы Камбон ўсе засталася на сваіх месцах: старадаўняя дарагая мэбля, калекцыя антыкварыяту. Тут — музей Шанэль. Яна не выходзіць з моды.

Л. СЯРГЕЕВА.

Запірніце ў сямейны альбом



Янка Купала з жонкай
Уладзіслава Францаўнай.



Леакадзія Дамінікаўна
і Юльян Феліксавіч.



Янка РАМАНОЎСКІ.
Ляўкі, 1937 год.

Раманоўскія

Цяпер ужо і не ўспомню, калі дакладна гэта адбылося. Недзе ў сярэдзіне сямідзесятых на нейкім урачыстым вечары хтосьці з нашых пісьменнікаў сказаў мне: «Вунь там стаіць Ядвіга Юльянаўна Раманоўская — пляменніца Янкі Купалы, дачка яго сястры Леакадзіі Дамінікаўны. Табе пры нагодзе трэба пазнаёміцца з ёю». Для мяне, пачаткоўкі, гэта было, нібы гром. Пляменніца Купалы! Ён заўсёды быў для мяне дзесьці вельмі высока, у таямнічым арэале генія. А тут, побач, — зямная жанчына, якая была яму родным, бліскім чалавекам, пэўна ж, часта бачылася з паэтам. Пасля, калі наша знаёмства з Ядвігай Юльянаўнай адбылося, мне неаднойчы карцела пагаварыць з ёю. Распытаць пра Купалу і пра яе сям'ю, а дакладней, пра род Раманоўскіх, якому лёсам было наканавана быць у такім бліскім сваяцтве з вялікім паэтам.

Дык хто ж яны, Раманоўскія! Пра іх рэдакцыя і вырашыла раскажаць чытачам на старонках часопіса. І не толькі раскажаць, а і зазірнуць у сямейны альбом. З гэтым я і звярнулася да Ядвігі Юльянаўны. Мы сустрэліся ў музеі Янкі Купалы, дзе яна шмат гадоў працавала галоўным захавальнікам фондаў, а апошнім часам — навуковым супрацоўнікам.

— У Луцэвічаў была вялікая сям'я, — распавядала Раманоўская, раскладваючы перада мной фотаздымкі. — Янка самы старэйшы. Пасля ішлі Ганна, Марыя, Леакадзія, Казімір, Сабіна, Гэлена. Апошнія трое рана памерлі ад шкарлятыны.

Слухала Ядвігу Юльянаўну, а позірк міжволі цягнуўся да знаёмага яшчэ са школьных падручнікаў твару. Адзін жа фотаздымак, які паказала Ядвіга Юльянаўна, я бачыла ўпершыню. Янка Купала паэта. Здымак быў зроблены ў 1916 годзе ў Полацку, куды Купала быў прызначаны на службу ў дарожна-будаўні.



У Акапах — на месцы былой сядзібы.

чым атрадзе Варшаўскай акругі шляхоў зносін.

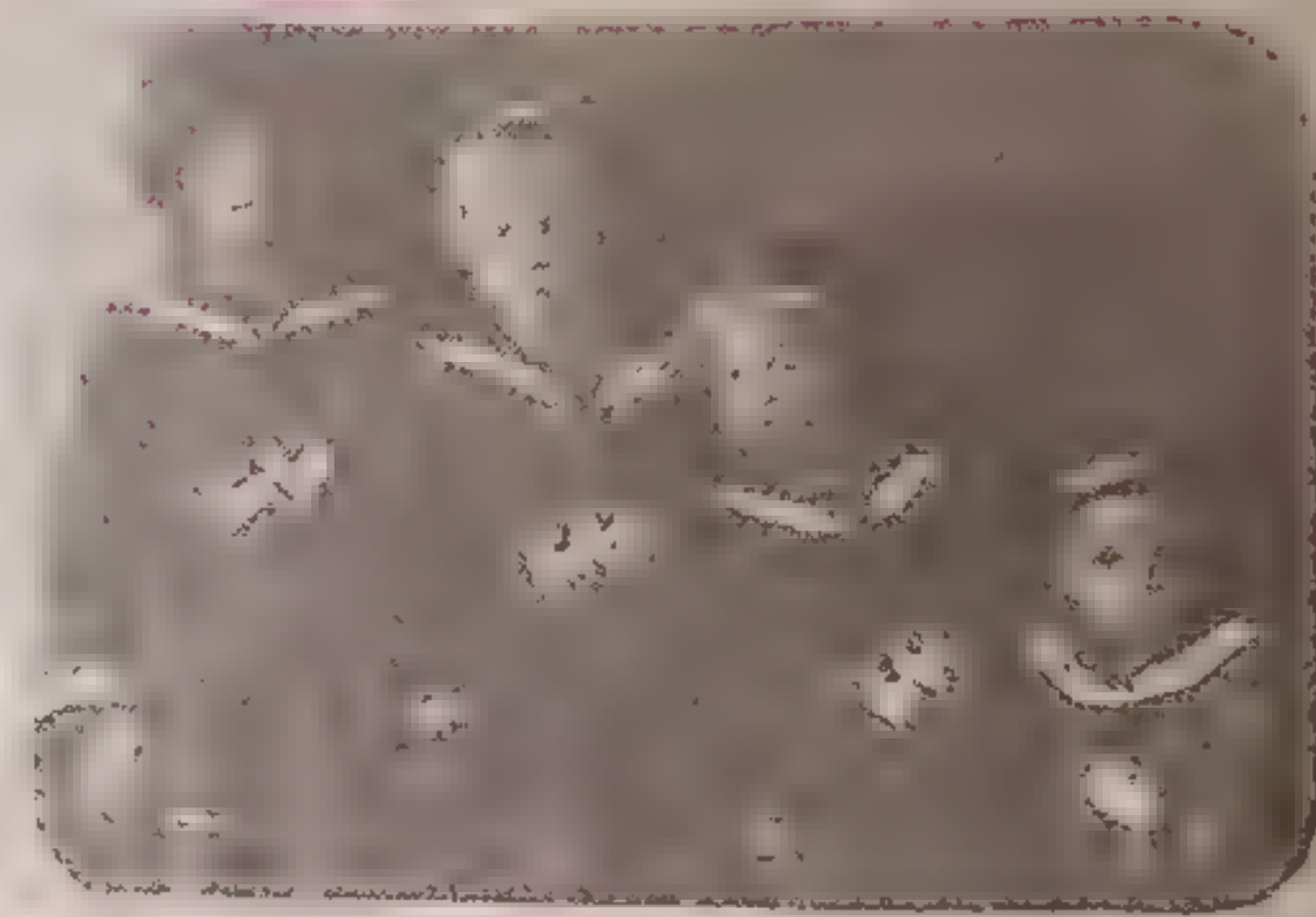
— Дарэчы, там жа служыў і Юльян Феліксавіч Раманоўскі, у будучым мой бацька, — гаворыць Ядвіга Юльянаўна. — Яны пасябравалі.

Купала часта запрашаў свайго сябра ў Акапы, дзе на той час жыла яго маці Бянігна Іванаўна разам з дочкамі. У малодшую з іх, Леакадзію, і закахаўся Юльян Феліксавіч... У хуткім часе яны павянчаліся. Леакадзія Луцэвіч стала Раманоўскай.

Углядаюся ў фотаздымак, на якім Леакадзія Дамінікаўна і Юльян Феліксавіч разам. У сястры тыя ж тонкія прыгожыя рысы твару, што і ў яе славуэтага брата. Гэта ёй, Леакадзіі, прысвядзіў Купала свой самы першы верш, напісаны на польскай мове, які, на жаль, да нас не дайшоў. Гэта яна, маладзенькая Леакадзія, прыязджала да яго ў Вільню ў 1908—1909 гадах. А ў 1913 пасля пастаноўкі славуэта «Паўлінкі» ў Радашковічах яны разам ездзілі да бабулі Кацярыны ў Няшоту...

Але вярнуся да фотаздымка. Ён быў зроблены ў 1925 годзе, — тлумачыць Ядвіга Юльянаўна. — Была добрая нагода, каб зняцца бацькам: Янку Купалу першаму з беларускіх пісьменнікаў было нададзена званне народнага паэта. Тады ж здымаўся і мы — дзеці. А нас на той час было ўжо чацвёра.

Бяру з яе рук фотаздымак. У аднолькавых касцюмчыках «матросках» Уладзіслава, Яніна, Ядвіга і зусім маленькі Уладзіслаў. Няма толькі самага малодшага —



Такімі яны былі. —
Уладзіслава, Яніна, Ядвіга і Уладзіслаў.

Янкі Раманоўскага. Ён народзіцца пазней, у 1928 годзе.

— Мама сама шыла нам гэтыя «матросачкі», — заўважае Раманоўская. — Яна была добрая швачка, што неаднойчы выратувала сям'ю, асабліва калі не стала бацькі...

Юльян Феліксавіч быў рэпрэсаваны ў 1937 годзе. Праз год яго ўжо не было ў жывых. І дасюль невядома, дзе, у якіх Курапатах ён пахаваны.

— У той час Купала, як мог, дапамагаў нам, — гаворыць Ядвіга Юльянаўна. — Хаця яго дапамогу мы адчувалі заўсёды. І не толькі мы, а і астатнія сёстры.

Яна паказвае дзіцячы фотаздымак Янкі Раманоўскага, у будучым вядомага беларускага мастака. Фотаздымак пазначаны 1937 годам. У цюбецейцы, якую прывёз яму Купала аднекуль з цёплых краёў, Янка зняты быў у Ляўках, дзе знаходзілася дача паэта. Туды штолета з 1936 года прыязджаў Купала, а з ім і Леакадзія Дамінікаўна з сям'ёй. Ніхто нікому не замінаў. Купалу цешылі пляменніцы і пляменнікі, да якіх ён моцна прывык за час сумеснага жыцця пад адным дахам. Справа ў тым, што яшчэ з 1927 года сям'я Раманоўскіх працяглы час жыла ў Мінску ў доме Янкі Купалы па Кастрычніцкай вуліцы, 40. Пасля ўжо, у трыццатыя гады, Леакадзія Дамінікаўна і Юльян Феліксавіч перыядычна жылі то ў Барысаве, то пад Барысывам, а дзеці нязменна заставаліся з дзядзькам Янкам і яго жонкай Уладзіславай Францаўнай. Купала любіў і песціў іх, пастаянна нешта дарыў. У му-



яе, аўтарытэт яе засталіся тут. Людзі старэйшага веку часам прыгадваюць: «А памятаеш, гэта было пры Раманенцы...»

У вёсцы Людагошча на Мсціслаўшчыне жыве Герой Сацыялістычнай Працы, знакамiты жывёлавод Марыя Мікітаўна Дземідзенка. Калі я першы раз прыехала ў гэтую вёску, каб пазнаёміцца з Марыяй Мікітаўнай, людзі паралі: «А вы і яе свякроўкай Аляксандрай Яфімаўнай пацікаўцеся. Руплівіца, умеліца. Ніхто за яе смачнейшага хлеба не спячэ». Я пазнаёмілася з абедзвюма жанчынамі, потым сустракалася з імі яшчэ.

І кожны раз увозіла з сабой бохан духмянага хлеба, выпечанага Аляксандрай Яфімаўнай. Шмат гадоў мінула, а тыя сустрэчы і пах таго хлеба са мною і сёння.

Яшчэ адна вёска — Дамашыцы Пінскага раёна. Тут жывуць свае аўтарытэты — слыннымі рукадзельніцы. З пакалення ў пакаленне перадаюць яны сакрэты адвечнага занятку вясковай жанчыны — ткацтва. Кросны, прасніцы я бачыла ў многіх хатах, а калі зайшла да Марыі Канстанцінаўны Невар, здалося, трапіла не ў сялянскую хату, а ў сапраўдны музей. Колькі працы, густу, шчырасці ўклала яна ў свае ручнікі, дарожкі, дываны! Колькі добрых пажаданняў выткала на вясельных ручніках: «На шчасце і долю», «Совет вам да любові», «Каб не было гора»...

Усе мы з хат. Тых самых хат, дзе і сёння покуць упрыгожваюць дзівосныя ручнікі, дзе пахне свежаспечаным хлебом, засушанымі лекавымі травамі, дзе маладзіца любуеся малюнкам пад бабуну песню: «А ў лузе не каліна цвіла...» Дзякуй Богу, жывуць нашы вёскі, нясуць нам сапраўдную беларускасць і шчырасць. І жывуць у тых вёсках людзі аўтарытэты, адметныя нечым сваім, дасканалым, непаўторным. Як тыя жанчыны, пра якіх я тут расказала, і як тысячы іншых — гарачых на працу, дасціпных на слова, здатных на творчасць, здольных на спачуванне.

Рэдакцыя нашага часопіса хацела б расказаць пра такіх вясковак, пазнаёміць вас з іх уменнем, знаходкамі, дасягненнямі. Таму гэтай публікацыяй мы адкрываем у часопісе новую старонку пад рубрыкай «Вясковыя аўтарытэты» і звяртаемся да ўсіх чытачоў: напішыце нам, раскажыце пра цікавых жанчын са сваіх вёсак, жанчын, чый аўтарытэт і майстэрства ў вас добра вядомыя. Няхай пра такіх руплівіц даведаюцца многія. Можна, мы будзем пераймаць адна ў адной вопыт выхавання дзяцей, вядзення хатняй гаспадаркі, народнай медыцыны, мастацкай творчасці. Можна, мы разам адкроем таленты, у якіх навучацца ўсе.

Калі вам цяжка ці няма часу напісаць у рэдакцыю артыкул, дашліце хаця б кароткую звестку, што жыве, маўляў, у нашай вёсцы вось такая цікавая жанчына... А мы пастараемся, каб да яе выехаў карэспандэнт. Чакаем вашых водгукаў, вашых лістоў і сустрэч на старонках «Работніцы і сялянкі» з вясковымі аўтарытэтнымі людзьмі.

М. КАРПЕНКА.

душою ды заадно прыхапіць сялянскіх прысмакаў, а другія з раніцы да цямна корпаюцца ў зямельцы на так званых дачах? Вёска прымае сваіх адыходнікаў, дзеліцца апошнім. І кожны раз старэнькія нашы бабулі ды дзядулі цяжка, але з надзеяй уздымаюць — можа, вернецца ўжо дадому, дзеткі?

Дадому... Да роднай зямлі... Да сваіх вытокаў... Але ж сапраўдным вяскоўцам і не трэба вяртацца, усё іхняе жыццё — родная вёска, бясконцы сялянскі клопат пра хлеб для ўсіх. Хтосьці мітынгуюе, хтосьці пнецца або да ўлады, або за мяжу, хтосьці ў пошуках выгаднай спекуляцыі дапёр аж да Кітая, а вясковец працуе. Арэ зямлю, сее збажыну, пасвіць жывёлу, вучыць дзяцей. І пакуль робяць гэтыя людзі сваю адвечную справу, мы ўсе будзем жыць.

За сваё доўгае журналісцкае жыццё я аб'ездзіла ледзь не ўсю Беларусь. З кожнай паездкі ў вёску вярталася з пацяпелай душой, бо самых шчырых, непасрэдных, мудрых і спагадлівых людзей сустракала менавіта там. Колькі іх, вясковых аўтарытэтаў, прайшло праз мае жыццё, узбагаціла яго і напоўніла асаблівым сэнсам!

Калі часам еду аўтобусам у свае родныя Цімкавічы, што на Капыльшчыне, і сустрачу каго з равеснікаў, пасля радасных слоў прывітання хтосьці з нас абавязкова скажа: «Зінаі-

ду Іосіфаўну сустракала? Як яна?» Мы пачынаем прыгадваць гады свайго вучнёўства і яе, З. І. Раманенку — дачку мясцовых сялян, дырэктара тутэйшай школы імя Кузьмы Чорнага. Школа ў той час, дзякуючы дырэктару, была не толькі месцам нашага навучання, але і тым сонейкам, вакол якога круцілася ўсё мясцовае духоўнае жыццё. Славіліся Цімкавічы сваім першым у рэспубліцы народным тэатрам, сваімі хорам, танцавальным ансамблем, аркестрам народных інструментаў. І сваімі музыамі — пісьменнікам Кузьмы Чорнага, ураджэнца тутэйшых мясцін, ды пагранічнікаў.

Разам з намі, сваімі вучнямі, дырэктар ішла і на бульбяныя палеткі, каб дапамагчы ўбраць ураджай, і да брацкіх магіл, каб пасадзіць там кветкі, і ў хаты салдацкіх удоў, каб памагчы ім ці павіншаваць са святам. Яна была вышэйшым вясковым аўтарытэтам для ўсіх — і бацькоў, і дзяцей. Заслужаная настаўніца рэспублікі, вядомы педагог і арганізатар, яна паспяхова вяла ўласны дом і двор, рабіла ў ім разам з мужам-настаўнікам усю сялянскую працу. Працавітымі выхавалі яны і сваіх траіх дзяцей.

Няма сёння ў Цімкавічах Зінаіды Іосіфаўны. Пасля смерці мужа і выхаду на пенсію паехала яна ў горад да сваіх дзяцей. Няма і многага з таго, чым было славуе гэтае мястэчка дзякуючы менавіта ёй. А памяць пра

ДЗЕЦІ АДНОЙ ЗЯМЛІ

Ліпень — самы водарны, самы жадавы месяц лета. І не толькі таму, што ночкі кароткія ды купальскія вогнішчы вельмі іскрыстыя. Сёлетні ліпень з'яднаў столькі сэрцаў, якія, магчыма, неаднойчы заміралі ў прадчуванні блізкай сустрэчы з роднай старонкай. І вось яна, гэтая сустрэча. З розных краёў блізкага і далёкага замежжа прыехалі беларусы на мілую радзіму. Па ініцыятыве згуртавання беларусаў свету «Бацькаўшчына» сабраўся ў Мінску першы з'езд дзяцей адной зямлі.

Напярэдадні з'езда карэспандэнт часопіса гутарыла са старшынёй Рады згуртавання «Бацькаўшчына» пісьменнікам ЯЎГЕНАМ ЛЕЦКАМ.

— Яўген Рыгоравіч, ведаю, што ў вас шмат клопату, і ўсё ж хацелася б пачуць пра тое асноўнае, дзеля чаго і збірае згуртаванне «Бацькаўшчына» нашых суайчыннікаў на роднай зямлі! Што прымушае гэта зрабіць?

— Коротка можна адказаць так: лёс Беларусі, яе незалежнасць. Можна і больш падрабязна. Вядома, што за мяжой жыве кожны трэці беларус. Парознаму складваліся лёсы гэтых людзей, але радзіма заўсёды заставалася для іх радзімай. Мы пачалі будаваць сваю незалежную дзяржаву, і хацелася б, каб кожны беларус прымаў у гэтым удзел, незалежна ад таго, дзе яму выпала пра-



Нашы суайчыннікі ў Чыкага на выставе беларускага народнага мастацтва.

ПАГУКАЕ З ДАЛЬНІХ ДАЛЯЎ ПЕБЕЛАРУСЬ МАЯ...

жыць жыццё. Каб Беларусь дапамагала гэтым людзям, а яны — Беларусі. Мы ўсе дзеці адной Бацькаўшчыны і аднолькава павінны працаваць на незалежнасць роднага краю. Тым больш, што ў многіх з тых, хто пражыў жыццё ў далёкім замежжы, ёсць чаму павучыцца. Мы зараз імкнёмся адрадыць родную мову, аднавіць страчаныя традыцыі, усё тое, ад чаго бяздумна адмаўляліся... А там, за далёкімі морамі, нашы людзі, адарваныя ад роднай глебы, змаглі захаваць і мову, і традыцыі, і гарачую любоў да роднага кута. І не толькі збераглі, але і перадалі дзецям.

— Тут, напэўна, прыкладам можа быць лёс любімага на Беларусі спевака Данчыка. Ён, нарадзіўшыся ў Амерыцы, ад бацькоў пераняў і мову, і песні, жыў і дыхаў імі. І, напэўна, праз іх адчуваў сябе далучаным да зямлі, якая дала пачатак роду, якую і ён таксама лічыў і лічыць сваёй Бацькаўшчынай, хаця ўпершыню лабачыў яе ўсяго некалькі гадоў назад.

— Данчык, напэўна, не адзіны. Я лічу, што гэты з'езд будзе адметны і тым, што многія з нашых суайчыннікаў прыедуць з далёкага замежжа разам са сваімі дзецьмі. Для дзетак у нас прадугледжана асобная праграма. Плануем на возеры Нарач правесці форум дзяцей і моладзі беларускага замежжа, каб яны з маленства, з юнацтва адчулі дыханне, жыццё сённяшняй Беларусі і глыбей далучыліся да ўсяго нашага: мовы, культуры, народных традыцый.

— Яўген Рыгоравіч, калі нават для дзе-

так прадугледжана вялікая праграма, мусіць, пышным, святочным і багатым на розныя мерапрыемствы будзе ўвесь з'езд!

— Барані Божа ад параднасці... На з'ездзе будзе ісці сур'ёзная гаворка пра далейшы лёс Беларусі. Як нам усім жыць, як пераадолець цяжкасці, вывесці рэспубліку на новы шлях. А што да мерапрыемстваў, дык, вядома, будуць і яны: шматлікія экскурсіі, канцэрты... Уся работа з'езда будзе шырока асвятляцца ў друку. І ўжо цяпер у яго падрыхтоўцы нам дапамагаюць міністэрствы культуры, інфармацыі, замежных спраў, якое, дарэчы, зрабіла добры жэст — бясплатныя візы для ўдзельнікаў з'езда.

— А скажыце, хто і адкуль прыедзе? Напэўна, былі ўжо разасланы запрашэнні!

— Мяркуем, што да нас прыедзе каля 700 дарослых і каля 100 дзетак. Прыедуць людзі адтуль, дзе жыве найбольш беларусаў: са Злучаных Штатаў Амерыкі, Англіі, Канады... Трошкі менш будзе з Аўстраліі, бо яна і далёка, і там у гэты час будзе зіма, водпуск жа, як правіла, там бяруць летам. Чакаем сваіх землякоў і з Еўропы: Францыі, Бельгіі, Польшчы, Германіі... Ну, а хто прыедзе? Свае людзі, тыя, хто працуе і заўсёды працаваў дзеля Беларусі, дзеля яе незалежнасці і вядомасці ў свеце. Сярод іх ёсць шмат цікавых і слынных, пра якіх, на жаль, мы мала ведаем. Вось, скажам, у Франкфурце-на-Майне жыве беларус Барыс Кіт, славуці ака-

дэмік Сусветнай акадэміі астранаўтыкі. Ён — аўтар першай манаграфіі пра паліва для касмічных караблёў. А што мы ведаем пра яго? І такіх людзей, кім мы можам ганарыцца, многа.

— Яўген Рыгоравіч, асабіста вы чаго чакаеце ад з'езда?

— Спадзяюся, што з'езд актывізуе нацыю, дасць штуршок для большага абуджэння нацыянальнай свядомасці. Калі мы ўсе разам будзем працаваць на сваё Адраджэнне, дык будзе і вынік. Кожны народ моцны сваёй згуртаванасцю і духоўнай еднасцю. Даўно вядома, што кожная сасна свайму бору песні пясне. Надышоў час усё песні сабраць у адно, і мы гэта робім.

Гутарку вяла Р. БАРАВІКОВА.

«МАЕ СЭРЦА НАЗАУСЕДЫ У ОРАШЫ...»

Так піша ў рэдакцыю з далёкай Хакасіі Валянціна Уладзіміраўна Абухава. Яна развіталася з родным горадам вельмі даўно, але не, не ды і вяртаецца ў думках на Беларусь.

У Валянціны Уладзіміраўны расце дзесяцігадовая дачушка Ірына, якая займаецца ў Доме народнай творчасці. І вельмі хацелася б нашай зямлячцы, каб яе Ірынка мела паштоўкі з беларускімі краявідамі. Каб былі ў яе кніжкі, дзе расказваецца пра беларускіх мастакоў. І, вядома ж, не лішнім быў бы падручнік беларускай мовы для малодшых класаў...

Рэдакцыя рада была б дапамагчы Валянціне Уладзіміраўне: парэкамендаваць кнігарню, з якой можна было б ёй

паціца, але падручнікі даўно ўжо ў нашых кнігарнях не прадаюцца. Іх выдаюць вучням беларускіх школаў у школьных бібліятэках. Што ж тычыцца паштовак і кніжак пра мастакоў і ўвогуле кніжак, твораў мастацкай літаратуры, дык на сённяшні дзень — гэта таксама дэфіцыт. Беларусь перажывае цяжкія дні з паперай.

І ўсё ж не засмучайцеся, Валянціна Уладзіміраўна! Перагартайце старонкі нашага часопіса. Адшукайце тую, што з нумара ў нумар мы аддаём дзецям. Яна так і называецца «Мама, пачытай!» Няхай казкі і вершы, якія мы друкуем на ёй, стануць для вашай Ірынкі першай беларускай чытанкай.

ДУМКА МАЕ — ПРА БЕЛАРУСІ

Нарадзілася я ў першы дзень вайны ў вёсцы Папоўка, што ў Сенненскім раёне на Віцебшчыне. Так склаўся лёс, што сям'я выехала ў Магаданскую вобласць. Але ўсё жыццё я была звязаная са сваёй радзімай дзякуючы вашаму часопісу. Перагартую, перачытаю старонкі і быццам пабуду на сваёй мілай Віцебшчыне, на сваёй азёрнай радзіме. Але жыццё ідзе... І вось ужо 20 гадоў, як я жыву на Украіне, ды сувязь з Беларуссю не парываецца. У Бабруйску жыве мая сястра. І мама з ёю. Езджу да іх штогод, купляю ваш часопіс у кіёсках і кніжкі на беларускай мове. У Мінску жыве мой пляменнік Генадзь Давыдзька, працуе ў тэатры імя Янкі Купалы.

У Беларусі жывуць не толькі мае родныя, але і тыя, хто, можа, яшчэ памятае мяне, Жанну (Яўгенію) Рыгораўну Шафранскую — такое мае дзявочае прозвішча. І, магчыма, нехта прачытае гэтыя радкі. Дык хай ведае: я не забыла сяброў дзяцінства, і мову сваю родную, і прыроду. Усе лепшыя думкі — аб Беларусі.

А да рэдакцыі ёсць у мяне маленькая

БЕЛАРУСАЎ

Колькасць насельніцтва рэспублікі на пачатак 1993 года склала 10346 тысяч чалавек і павялічылася за год на 65 тысяч, або на 0,6 працэнта.

З агульнай колькасці насельніцтва 7026 тысяч чалавек (68 працэнтаў) жыве

	Усё насельніцтва, тысяч чалавек	У тым ліку		Колькасць насельніцтва на 1.01.93 г. У працэнтах да колькасці насельніцтва на 1.01.92 г.		
		гарадское	сельскае	усё насельніцтва	гарадское	сельскае
Рэспубліка Беларусь	10346	7026	3320	100,6	101,1	99,7
Вобласці:						
Брэсцкая	1511	906	605	101,1	102,0	99,9
Віцебская	1451	959	492	100,9	101,0	100,5
Гомельская	1605	1077	528	99,6	100,0	98,9
Гродзенская	1211	732	479	101,0	101,8	99,9
г. Мінск	1687	1687	0,4	101,0	101,0	80,0
Мінская	1611	795	816	100,6	101,3	99,9
Магілёўская	1270	870	400	100,3	100,8	99,2

У 12 гарадах колькасць насельніцтва складала 100 і больш тысяч жыхароў: у Мінску — 1661, Гомелі — 506, Віцебску — 368, Магілёве — 366, Гродне — 296, Брэсце — 289, Бабруйску — 226, Баранавічах — 171, Барысаве — 154, Пінску — 128, Оршы — 126, Мазыры — 105. Бліжэй да дасягнення гэтай колькасці гарады Ліда — 99,5, Салігорск —

просьба. На Украіне падпісання на ваш часопіс на другое паўгоддзе нялёгка. Дык што мне зрабіць, каб прадоўжыць падпіску? Можа, рэдакцыя дапаможа.

Я. Р. МАРАЖЭНКА,
г. Нікапаль.

АД РЕДАКЦЫІ. Паважаная Жанна Рыгораўна, на жаль, просьбу вашу задаволіць не можам. У Беларусі падпіска ў іншыя рэспублікі не прымаецца. Звяртайцеся ў мясцовае аддзяленне сувязі.

ХОЧАЦЦА ТУДЫ, ДЗЕ НАРАДЗІЛАСЯ

Зараз я жыхарка Украіны, але часопіс «Работніца і сялянка» працягваю выпісваць. Каб жа вы ведалі, як прыемна сустрэцца з беларускай мовай! Хаця ў ёй багата слоў, падобных да ўкраінскіх, але як яны вымаўляюцца! З нейкім раней не вядомым пачуццём смакую кожнае слоўка, здаецца, што я хоць ненадоўга трапляю на радзіму. Прыкра, але чалавек чамусьці па-сапраўднаму адчувае любоў да радзімы толькі тады, калі знаходзіцца на чужыне. Калі быў Савецкі Саюз і была ў нас адна магутная Радзіма, складзеная для кожнага з маленькіх радзім, то пачуццё страты той, маленькай, не так хвалявала. Саюз рухнуў, і я раптам апынулася ў зусім іншай краіне. Зразумейце мяне правільна: я не крычу зараз на ўвесь свет, што Беларусь — лепшая за ўсіх краіна. Але ў тым, што мая радзіма калі-небудзь (хай не цяпер) стане адной з лепшых, глыбока пераканана.

Не буду шматслоўнай: можна гаварыць багата, а сказаць мала. Таму закончу гэты ліст радкамі свайго верша:

Так хочацца туды, дзе нарадзілася,
Дзе мне прыемны нават шлох траў...

Я з болей на калені б апусцілася.
Дзе краявід мой позірк чараваў...
Руся, г. Крывы Рог.

ПАБОЛІШАЛА..

ў гарадах і гарадскіх пасёлках і 3320 тысяч чалавек (32 працэнта) — у сельскай мясцовасці.

Па абласцях рэспублікі колькасць насельніцтва размеркавалася наступным чынам:

98,8 і Наваполацк — 98,2 тысячы.

Па стану на 1 студзеня ў рэспубліцы налічвалася 40 гарадоў з колькасцю насельніцтва 20 і больш тысяч чалавек і 83 гарады з колькасцю больш за 10 тысяч.

* Уключаючы населеныя пункты, падпарадкаваныя гарадскому Савету.

Дзяржкамстат Рэспублікі Беларусь.

ВЯСКОВАЯ АЎТАРЫТЭТА

ПАЭТ СКАЗАЎ: усе мы — з хат... Ён меў на ўвазе, відаць, перш за ўсё сваіх беларускіх калег, але словы гэтыя можна аднесці да цэлых пакаленняў нашае нацыі. Пра каго са знакамітых беларусаў ні пачуеш, ці ні прачытаеш, жыццёвы шлях амаль што кожнага з іх пачынаўся ў вёсцы. Паэты, вучоныя, грамадскія дзеячы, людзі разумныя, працавітыя ды дасціпныя — усе яны з хат, з вёсак, мястэчкаў, былых фальваркаў. Там, у вёсках, калыхала іх матчына песня, загартоўвала адвечная сялянская праца, узвышала душу родная прырода. І як ні шкуматала гісторыя нашы вёскі, як ні душылі іх то прымусовай калектывізацыяй, то непамернымі падаткамі, то недарэчнымі забаронамі, вёскі выжылі, выстаялі.

Гэта там, у вёсках, захавалі беларусы сваю родную мову, культуру, просты і мудры сялянскі побыт. Гэта там, у хатах, яшчэ пачуеш даўнейшую песню, пабачыш родныя ўзоры на вышываных кашулях ды ручніках, тупнеш нагою пад гармонік — немудрагелістую мелодыю беларускай полечкі.

А чым жывуць нашы гарады, на чым трымаюцца? На вёсцы. Ды і самі яны больш як напалову вясковія, бо звабіў горад вясковую моладзь абяцаннем лепшага жыцця. Надта лепшага не атрымалася. Ці не таму кожны вольны дзень едуць адны гараджане ў свае родныя вёскі, каб адпачыць

ЦІ ВЕДАЛІ, ШТО РАБІЛІ?

- КРЫК УНАЧЫ
- ВАР'ЯТКАМІ НЕ ПРЭВІРАЮТ
- ПАСЛЯ БОЙНІ КУЛАКАМІ НАМІДУЮЦЬ

Аб гэтым злачынстве напісана і сказана ўжо нямала. Хто з калег займаўся ім ледзь не з моманту ўчынення, хто пабываў у зале суда, сустрэўся з пацярпеўшым і вінаватымі. Я ж па-сапраўднаму зацікавілася злачынствам, калі былі пастаўлены ўсе кропкі над «і». Шмат думала, а ці варта варушыць гэта здарэнне за даўнасцю часу? І толькі калі перагарнула апошнюю старонку двух важкіх тамоў крымінальнай справы, вырашыла: трэба пісаць. Бо трэба паспрабаваць зразумець, чаму маладыя дзяўчаты пайшлі забіваць.

Больш як год назад у вераснёўскую ноч дзевятнаццацігадовая Святлана Пак і непаўналетняя Інга Ільяш пазванілі ў дзверы жодзінскага святара Шынкевіча — айца Алексія. Усё наступнае пацярпеўшы ўспамінае як страшны сон, як насланне. У твар пырснулі з газавога балончыка, дзяўчаты ўварваліся ў кватэру, пачалі біць яго каменем, тэлефонным апаратам, кулакамі, душыць рукамі і бялізнавай вяржочкай. Ён спрабаваў вырвацца, крычаў, клікаў на дапамогу. На шчасце, голас святара пачулі суседзі. На шчасце, міліцыя прыехала хутка. На шчасце нож, які прынеслі Пак і Ільяш, не быў пушчаны ў ход.

Калі міліцыянеры ўзламалі дзверы, нават ім, здавалася б, да ўсяго звыклым, стала жудасна. Кроў была ўсюды, нават на столі. Галава пацярпеўшага нагадвала адну вялізную рану. А побач з ім, непрытомным, дзяўчаты, ашалелыя ці ад прынятага спітнага, ці ад зробленага...

Зноў прыгадваю пратаколы першых допытаў. Слухайце, калі непаўналетняя спакойна, без усялякага тлумачэння заяўляе, што пасля катавання Шынкевіч павінен быў быць забітым, а яго кватэра падпалена, міжволі думаеш: ці не вар'ятка? Але матэрыялы судова-псіхіятрычнай экспертызы сведчаць: адхіленняў ад нормы ні ў Пак, ні ў Ільяш

няма. Значыць, ведалі, што рабілі? Ведаць, можа, і ведалі. А вось ці разумелі?

У першыя дні затрымання Ільяш, напрыклад, у тым, што здарылася, нават не раскайвалася. Амаль што праз дзевяць месяцаў, у адзін з якіх ёй, дарэчы, споўнілася шаснаццаць, яна сказала: «Я ўсё ўсвядоміла». Пазней у касацыйнай скаргзе Ільяш будзе прасіць пашкадаваць яе маладосць. А Пак успомніць, што яе сыну, які расце без бацькі, толькі тры гады. Але ж судовая калегія па крымінальных справах Вярхоўнага суда Рэспублікі Беларусь пакіне без змены прыговор судовай калегіі па крымінальных справах Мінскага абласнога суда: Пак — 8 гадоў пазбаўлення волі, Ільяш — 6 гадоў.

Алкаголь зрабіў сваю справу, калі летам мінулага года трапіла з кампаніяй на кватэру маладога хлопца. Першым «адключыўся» гаспадар. У падзяку за добрую музыку і шампанскае кампанія абрабавала кватэру. Бралі ўсё: ад дарагога імпартнага паліто да таннага манікюрнага набору. Агульным коштам на 42 450 рублёў. На наступны дзень Інга з сяброўкай паехала на Камароўку: прадалі адну з крадзеных рэчаў, нешта купілі...

Інгу паставілі на ўлік у інспекцыю па справах непаўналетніх. Але што з таго, калі па-ранейшаму заставаліся да дзяўчыны абыхавымі бацькі, калі ў вучылішчы нічога не заўважалі, калі побач была Святлана.

Да паходу ў кватэру айца Алексія яны рыхтаваліся старанна. Праўда, у першую ноч ім не пашанцавала: толькі замазалі клеём вочкі на дзвярах суседзяў і збіраліся пазваніць да Шынкевіча, як пачулі ў ягонай кватэры галасы.

Няўдача раззлавала ці што? Толькі ў другую ноч да газавога балончыка і вяржочкі дабавіліся новыя «інструменты». Пак, якая і задумала злачынства, пісала на прамакатцы малодшай саўдзельніцы, што ўзяць на «справу»: «Пальчаткі, газу, спірт, вяржочку-шнур, цыгарэты, запалкі, нож, клафелін». Па дарозе прыхапілі камень...

У касацыйнай скаргзе Пак заявіць: «Дзевяць месяцаў у следчым ізалятары для мяне як дзевяць гадоў». Так гэта ці не, ведае толькі яна. А матэрыялы справы сведчаць, што і Пак, і Ільяш за гэты час «паразумнелі». Калі на першых допытах не ўтойвалі намеру жорстка расправіцца з айцом Алексіем (за што?), пазней Пак пераконвала суд: «Калі б я хацела пазбавіць жыцця святара, я адразу б забіла яго, а не ўжывала газавы балончык». Паводле версіі злачынства, яны прыйшлі да Шынкевіча за дарагімі іконамі і іншымі каштоўнымі рэчамі. Толькі няўжо Пак, якая раней была ў кватэры святара, не заўважыла, што ён бедны, як царкоўная мыш?

Асабіста для мяне многае ў гэтай гісторыі застаецца незразумелым. Чаму, напрыклад, суб'ектам злачынства стаў менавіта айцец Алексій? Адкуль Святлана Пак ведала, што клафелін, калі яго растварыць у спірце, уздзейнічае як снатворнае, а газа сцірае адбіткі пальцаў? І няўжо ніхто з асяродка дзяўчат не бачыў, што сталі яны на крывую сцяжынку?

Здаецца мне, можа б і не было гэтага злачынства, калі б мелі Святлана з Інгай хоць самае малое, самае нязначнае паняцце аб прававой адказнасці. На жаль, не навучылі дзяўчат гэтаму ні бацькі, ні настаўнікі. Следчым заставалася толькі здзіўляцца іхняй інфантальнасці.

На судзе айцец Алексій сказаў: «Я дарую падсудным як святар». Трохі раней ён паабяцаў маліцца за дзяўчат. Толькі ці дапамогуць ім тыя малітвы? І ім, і тым, хто ў свой час, як Святлана і Інга, былі пакінуты на волю лёсу. І хто, магчыма, сёння задумвае новае злачынства.

Л. ЖОГАЛЬ.



патрбу. Разам з дырэктарам цэтра «Паўночны» Тамарам Васільеўнай Раб'ёвай дабіліся абсталявання для залы дзе хворыя дзеці будуць праходзіць рэабілітацыю.

Многа добрых слоў пачула і выхаванцаў і выхаватэляў «Золкі». За дні імянінны дзеця штомесячна. За каляндарам сядзіць у па-

НАШ КЛОПАТ

Калі «чацвёртае» дзіця здасца вам прамерна запаленым, не хваляйцеся — гэта самы метадычны чалавек у нумаралагічным цыкле. «Чацвёрчкі» валодаюць сапраўднай арганізаванасцю, і, каб пазбегнуць канфлікту, устрымайцеся ад перакладвання іх цацак з аднаго месца ў іншае. Перашкаджайце ім адсабляцца. Як і кожнае дзіця, якое, да гэтага здольнае заняць і самога сябе, і брата і сястрычку! Падобная самастойнасць, як і шчодрая, доверлівая душа, выклікае асабліваю прыхільнасць.

Разам з тым ваша дзіця хоча, каб бацькі падбадзёрвалі яго, падтрымлівалі.

Калі дзіця нарадзілася пад нумарам пяць, вам больш не трэба хадзіць у спартзалу. У вас цяпер ёсць свой дамашні трэнажор. Яшчэ да таго, як мама прывыкне, што яна — мама, маленькі разбойнік пачне хадзіць, гаварыць і крышыць усё самае каштоўнае, што ёсць у кватэры. Толькі бацькі «пятах» дзяцей маглі вынайсці мажы, загнушы для электрычных рэзак і замкі на шафах. Да якіх бы мер перасцярогі вы ні звярталіся, ні ў якім разе нельга недаацэньваць фізічныя здольнасці дзіцяці. Не забывайце таксама і пра тое, што лічба 5 абазначае пяць органаў пачуццяў. Што б ваша дзіця ні ўбачыла, яно абавязкова захоча паспрабаваць гэта на смак, пакратаць, панюхаць, паслухаць і больш уважліва разгледзець. Маці «пятага» прыйдзеца пастаянна раскошэльвацца на пакупку ўсемагчымых пластыраў. Такое дзіця, верагодна, не здасца вам паскавым, зато яно надзвычай забавнае і па-свойму аддае... Пазней, калі ваша ураганнае дзіця створыць трывалую сям'ю (са сваёй поўнай процілегласцю) і назаве унука ці ўнучку вашым імем, можна лічыць, што праца

пацы культуры аўтамабільнага завода. За створаны фонд дапамогі дзецям-інвалідам, значную частку якога склалі грошы, выручаныя ад продажу на кірмашы вырабаў гурткоўцаў...

— Ведаеце, — расказвае старшыня Асацыяцыі бацькоў дзяцей-інвалідаў Тамара Уладзіміраўна Дзяржач, — у комплексе «Золкі» мы, маці, якія страцілі надзею, сустрэлі блізкіх людзей. Як толькі могуць, тут імкнуцца вырашыць нашы праблемы. А іх шмат, бо асацыяцыя аб'ядноўвае бацькоў дзяцей з вельмі цяжкімі захвор-

ваннямі — цэрэбральным паралічам, парокмі сэрца, адхіленнямі ў разумовым развіцці. Дзяржава пакінула нас сам-насам з нашым бядом. Напрыклад, каб выратаваць пэўныя сродкі, можна было б выразаць частку дзяцей з парокмі сэрца, зрабіць ім аперацыі ў Маскве, Санкт-Пецярбургу або за мяжой. Ці некалькі гадоў аб летнім адпачынку дзяцей. Каб не «Золкі», нават не ведаю, як бы мы прымалі аперыванцаў, якія прывезлі нам гуманітарную дапамогу. А ў комплексе знаходзіцца і пакой для групу, і кафэ. У якім за кубам чаю пратодзіла сустрэча. Нават канцэрт для гасцей і нашых дзяцей арганізавалі.

— Асаблівае дзякуй, — гаворыць дачка Тамара Уладзіміраўна, — за летні адпачынак у прафіланторыі «Бірззіна». Звычайна многія мамы, якія працуюць не рэзкуюць узяць на сваім прадпрыемстве пачеку: з дзіцем-калясачнікам сярэд зваровых будзеш адчуваць сябе ў адзіноце. А «Золкі» закупіў за грошы, якія зарабілі яго выхаванцы, адроз 16 пачекаў. Каб у аграфіі «Новае поле» даведаліся для чаго яны, таксама пайшлі насустрач спецыяльна прывезлі ў домікі масленныя рэдытары, судкі для ежы, каб не цягнуць «сочны раз калясачнікаў у сталовую. Не трэба нам ні Германія, ні Італія. Былі б кожны год такія домікі — якое шчасце!

...І зноў прыгадала размову з выхаванцамі ў піянерскім лагэры (дзяці на стаўніцай з немалым стажам работы).

— А што я такога дзецям сказала? Шчыра здзіўлялася яна. — Што чарнобыльцы ім не раўнялі дык гэта ж праўда!

Шкадую, што, відаць, ніколі не трапіць яна ў комплекс «Золкі». Павучыцца б ёй самой у сапраўдных педагогаў. Дай Бог, каб болей было такіх!

Л. МІХАЙЛАВА

Бацькоў не прапала дарэмна.

Калі ў вас адзінае дзіця — спяшайцеся! «Шостыя» дзеці адчуваюць сябе ў сваёй сям'і толькі побач з братамі і сёстрамі. Ім пастаянна трэба пра кагосьці ілапаціцца, кім-небудзь намандаваць, з кім-небудзь узяць. Дзіця адчувае сябе шчаслівым у шчаслівай сям'і. Ваша дзіця то абаяльнае і дружалюбнае, то капрызнае і ўпартае. Бывае, пакрыўдзіць вас і тут жа ўсё выправіць. Звычайна «шостыя» дасягаюць поспеху ў жыцці; многія з іх дастаткова рана пачынаюць усведамляць сваю адказнасць перад іншымі. Задача бацькоў — навучыць дзіця ўраўнаважанасці ў праяўленні эмоцый. Падтрымлівайце ў ім упэўненасць у сваіх сілах, адказвайце любоўю на любоў, якую яно вам дорыць. Вам хоць бы на ўсё астатняе жыццё. «Шостыя» — гэта заўсёды дзіця сэрца.

Як правіла, «семья» — вельмі спакойная дзеці. Калі ж дзіця аказалася прамерна тэмпераментным, вымушаны вас засмучаць: гэта самае цяжкае дзіця ў нумаралагічным цыкле. Такое дзіця цвёрда ведае, што яму падабаецца і што не падабаецца. Не хоча з'есці морква — адмоўся ад гэтай задумкі. Яна не вартая ні вашых, ні дзіцячых перажыванняў. Калі бацькі дастаткова спадзялівыя, то нават самы цяжкі з «семья» прынясе шмат радасці.

Фізічна ваша дзіця не вельмі актыўнае, яго сіла ў неадрываных разумовых здольнасцях, надзвычайнай праніклівасці. «Нумар сем» добра ўмее срываць свае эмоцыі, яна не вартая ні вашых, ні дзіцячых перажыванняў. Калі бацькі дастаткова спадзялівыя, то нават самы цяжкі з «семья» прынясе шмат радасці.

Фізічна ваша дзіця не вельмі актыўнае, яго сіла ў неадрываных разумовых здольнасцях, надзвычайнай праніклівасці. «Нумар сем» добра ўмее срываць свае эмоцыі, яна не вартая ні вашых, ні дзіцячых перажыванняў. Калі бацькі дастаткова спадзялівыя, то нават самы цяжкі з «семья» прынясе шмат радасці.

Зразумела, вы не хочаце сапсаваць сваё дзіця! Але варта паглядзець на новае-роджанае «восьмае» дзіця — і вы праледа! Гэта адно з самых чароўных дзяцей у нумаралагічным цыкле (пазней, калі настае цяжкі падлетковы ўзрост, вы задумаетесь: а ці не падманілі вам дзіця!). З гадамі вы зразумеете, што ваш выел карыстаецца асабістым абаяннем выключна на сваю карысць. Наогул характар у «восьмеркі» іядрэны, але бацькам гэтага сававольнага дзіцяці трэба трымаць яго ў руках, не блукаць і асадыць у патрэбны момант. Дзіця будзе нідаць вылікі вашам уладзе ў сям'і. І вы павінны з самага пачатку даць гэтаму маленькаму згусту энэргіі зразумець, што камандаваць парадом будзеце вы. Гэтыя дзіцяці пры гэтым асцарожнасць. Гэта маленькая «шаравае» маленькае вельмі патрабавальнае, сававольнае і непадабнае. Але калі ў вас ла займаецца з «восьмеркамі», вынік будзе ашаламляльным.

Дзіця — ваш першы настаўнік. Пачаўшы зноў будзе расці, вы ніколі ад яго не ведаецеся. Гэта чароўны маліш, які ведае, як выкарыстаць сваю рознабаковую талент і багатым уласным. Пачаўшы сярэд «дзевятка» сустракаюцца людзі са шмат розных професій, паспяхавыя сваёй цяжкай маюць ва ўсё тэрыі расце яго цяжы. насць да неадрывнага свету! «Дзевятка» не заўсёды выражаюць патрэбнасць у любові, хоць на самай справе ісцуюць яе. Бацькі іншы раз лёгка забываюць, што сур'ёзная душа жыве ў целе дзіцяці, якому хочацца і пасвавольніць, і пагуляць разам з равеснікамі. Прыслухоўвайцеся да маленькага і, незалежна ад яго пратэстаў, абдымаюць і ласкаюць — у будучым вы атрымаеце надзвычай шчырае і ілапацівае сэрца.

я вим, што поршыя размовы аб самым патаемным са сваімі дачкамі і сынамі павінны весці маці або бацька.

Медыкі канстатуюць: 80 працэнтаў 14—16-гадовых падлеткаў ужо ўступілі ў палавыя зносіны або маюць пастаянных палавых партнёраў. Гэта мы павінны прыняць за аксіёму і вучыць сваіх дачок засцерагацца ад небяспечных хвароб, непажаданай цяжарнасці. У размовах з дзецьмі аб «гэтым сашаным» сяброў і сябровак — ад нас з вамі — павінны яны ведаць і аб сексе, і аб палавых зносінах, і аб прэзерватывах і іншых мерах перасцярогі. Грэбаванне імі можа прывесці да самых трагічных вынікаў.

КАРЭСПАНДЭНТ: — А сярод вашых пацыентаў ёсць ВІЧ-інфіцыраваныя падлеткі або гэта хвароба людзей больш сталага ўзросту?

В. А. ГЛАЗОУСКІ: — Пік захворванняў прыпадае на ўзрост ад дваццаці да трыццаці пяці гадоў. Многія жанчыны заразіліся ВІЧ-інфекцыяй ад прыездных з іншых краін, асабліва з краін Афрыкі. Па існуючаму ў рэспубліцы палажэнню ўсе, хто прыехаў да нас з-за мяжы на працяглы тэрмін, павінны здаць аналіз на СНІД. Калі выяўляем ВІЧ-інфіцыраваных, дэпартаем іх з рэспублікі. Сістэматычна правяраем на ВІЧ-інфекцыю людзей так званай павышанай рызыкі захворвання: прастытутак, гомасексуалістаў, наркаманаў.

Сем чалавек у нас ужо памерлі ад СНІДу. І лічба гэтая з кожным годам будзе павялічвацца, бо паратунку ад гэтай хваробы няма.

КАРЭСПАНДЭНТ: — Некалькі гадоў таму назад ўсе мы былі ўзрушаны паведамленнем, што па недагляду медыкаў у Валгаградзе і Элісце дзеці былі заражаны вірусам СНІДу. Потым даведзіся, што ў нашай краіне на свет з'явіліся першыя дзеці ад ВІЧ-інфіцыраваных маці. Ці ж не злачынства гэта — даваць жыццё маленькай істоце, якой загадзя наканавана смерць.

В. А. ГЛАЗОУСКІ: — Ад хворага да здаровага чалавека ВІЧ-інфекцыя можа перадавацца праз кроў, і таму ўся донарская кроў у нас правяраецца на некалькіх апаратах. Можна смела сцвярджаць, што гэтая крыніца заражэння на СНІД цяпер надзейна перакрыта. А вось што датычыць дзяцей — гэта сапраўды трагедыя. У нас шасцёра ВІЧ-інфіцыраваных дзетак, прычым чацвёра нарадзіліся ад хворых маці. Напэўна, не трэба гаварыць, што лёс гэтых няшчасных — лёс ізгояў у грамадстве. Мы ўжо сёння сутыкнуліся з тым, што іх не хочуць прымаць у дзіцячыя садкі, школы, бо бацькі здаровых дзяцей катэгарычна супраць, каб тыя знаходзіліся ў кантакце з ВІЧ-інфіцыраванымі. І іх можна зразумець, бо дзеці — гэта і разбіты нос, і падрапаная калені, гэта — кроў, праз якую, на жаль, можа перадавацца інфекцыя, хаця на практыцы ў нас такіх выпадкаў пакуль што не было.

КАРЭСПАНДЭНТ: — З павелічэннем ВІЧ-інфіцыраваных жанчын, напэўна, павялічыцца і колькасць хворых нованароджаных?

В. А. ГЛАЗОУСКІ: — Так, гэта праблема, з якой ужо сутыкнуліся многія заходнееўрапейскія і афрыканскія краіны: з сіроцтвам гэтых дзяцей пасля смерці бацькоў, іхняй невылечнай хваробай, нежаданнем здаровых людзей з-за страху заразіцца СНІДам кантактаваць з імі. У краінах Афрыкі ёсць вёскі, дзе ад СНІДу павымірала ўсё дарослае насельніцтва. У Амерыцы гэтая хвароба становіцца нацыянальным бедствам: амаль кожная амерыканская сям'я тым ці іншым чынам сутыкнулася з гэтай хваробай. Таму і адносіны грамадства да хворых на СНІД іншыя, чым у нас: там шмат добраахвотных памочнікаў і медыкам, і хворым, вядзецца шырокая прапаганда здаровага ладу жыцця, прапагандуецца культ сям'і. У нас жа пакуль адносіны да хваробы і хворых на СНІД аб'якавыя, быццам мы жывём у адным вымярэнні, а СНІД гаспадарыць у другім. Але ж гэта не так! Ён распаўсюджваецца ў геаметрычнай прагрэсіі, і калі кожны з нас не зразумее гэтага сэнна, заўтра будзе позна што-небудзь рабіць.

КАРЭСПАНДЭНТ: — І ўсё ж мы павінны ўсвядоміць адно: каб не заразіцца СНІДам, трэба, як кажуць, спаць дома, весці маральны лад жыцця, пакланяцца культу сям'і, як гэта робіцца на Захадзе...

В. А. ГЛАЗОУСКІ: — Можна, каму-небудзь гэтыя высновы і пададуцца сумнымі, але без іх нам не абысціся. Я кожны дзень сустракаюся з ВІЧ-інфіцыраванымі і хворымі на СНІД людзьмі, яны ведаюць, што не сёння — заўтра памруць, многія з іх пакутуюць ад цяжкіх захворванняў, не могуць працаваць, сталі інвалідамі. Яны дакараюць сябе за тое, што некалі так легкадумна ставіліся да свайго жыцця, свайго здароўя. І вось расплата... Ім ужо нельга нічым дапамагчы, але іхні горкі прыклад можа папярэдзіць тых, хто балансуе на небяспечнай грані... Барані вас Божа стаць нашымі пацыентамі!



Сповідзь

НЕ МАГУ ТАК ЖЫЦЬ

Добры дзень, дарагая «Работніца і сялянка»! Пішу да вас у надзеі на дапамогу добрым словам, добрай парадай. Я часам сустракаю на старонках вашага часопіса гісторыі жанчын, лёс якіх склаўся вельмі нешчасліва. Такое ўражанне, што яны нарадзіліся, каб пакутаваць. Гэта ж магу сказаць і пра сябе.

Мне дваццаць пяць гадоў. Выгляд яшчэ прыгожы. Але ў вачах — гора. Бо жыву з болем у душы, што магу страціць мужа і дзяцей: сына Кірыла і дачку Ганну. Не ведаю, каго вінаваціць у гэтым. Магчыма, трэба сябе.

А пачыналася маё сямейнае жыццё так. У васемнаццаці гадоў выйшла замуж. Я — па разліку, а ён кахаў мяне. У выніку я пакінула яго, дакладней, збегла з аднагодовага дзіцём на руках. Чаму? Відаць, таму, што ва мне абудзілася Жанчына. Я марыла гарэць у полымі кахання. Хаця гэта ў той час здавалася нерэальным; у жыцці былі толькі п'ялёнкі, незадаволеныя бацькі, работа, а на чым слёзы ў падушку.

Аднойчы ў маё жыццё ўварваўся Ён. Пазнаёміліся на прыпынку. Тады я яму сказала, што свайму сыну бацькі на вуліцы не шукаю. Але ён і слухаць не хацеў, паабяцаў, што мы будзем разам. І выканаў сваё абяцанне. Было вяселле. Тое, аб чым я марыла, збылося. Свет здаваўся мне раем, мой каханы — Богам. Сын займеў клапатлівага бацьку. Як я была ўдзячна лёсу! І не заўважыла, як у гэты мой самы шчаслівы год у нашых адносінах з мужам з'явілася трэцічына. Усё зайздрасць людская.

Па суседзях і знаёмых папаўзлі плёткі. Спачатку некаму не спадабалася, што муж устае ноччу да сына: як жа, не яго дзіця. Потым — болей: «Сама ў адпачынку, а муж на

яе, лайдачку, працуе». Не ведаю, можа, і трэба было тлумачыць кожнаму, як дрэнна я пераношу цяжарнасць. Не зрабіла гэтага. І, відаць, пераканалі мужа: стаў ён горш адносіцца да мяне. У сварках са сваякроўкаю прымаў яе бок. Мог не прыйсці дадому начаваць. Усё менш і менш удзяляў мне ўвагі.

Я імкнулася заглушыць рэўнасць і крыўду ў сваім сэрцы, казала сама сабе, што ў жыцці не толькі свеціць сонейка, але і ідуць дажджы, бываюць навальніцы. Я старалася выратаваць сямейны ачаг пяхотай, добрым словам, клопатам. Буду шчырай, не заўсёды гэта атрымлівалася. Выйсце бачыла толькі ў адным: хутчэй нарадзіць дачку, аб якой так марыў муж. Але цяжкія таксікозы перапынялі мае цяжарнасці. А мой сын тым часам стаў абужай для сям'і мужа.

Калі прыйшла пятая цяжарнасць, жылі мы ўжо на кватэры. Я паціху знайшла супакоенне. Здавалася, наша каханне вярнулася...

Цяжкія роды былі не адзіным выпрабаваннем, якое ўгатаваў мне лёс. Я захварэла. Сын стаў часцей бываць у сваёй бабулі, муж з дачкой — у свекрыві. Мне зрабілі дзве аперацыі. У выніку цяжкай дэпрэсіі наступіла псіхпатычнае расстройство. Я адчуваю сябе непаўнацэнным чалавекам, абужай для мужа. Я маліла б Бога забраць мяне да сябе, але ж дзеці...

Ніякія ўрачы не могуць дапамагчы. Колькі ўжо было бяссонных начэй. Я раўную мужа, ведаю, што толькі з-за жалю ён лшчэ з намі. Хаця можа і тлеюць яшчэ вуглі былога кахання.

Я гіну. Дапамажыце мне не магу так болей жыць.
Ірына П.,
г. Мінск.

ЧАКАЮ ПІСЬМА

Сама я родам з Гродзенскай вобласці, была замужам. Так склаўся лёс, што вось ужо пятнаццаці гадоў, як мы з мужам разышліся. Але я заўсёды памятаю тыя шчаслівыя часіны, калі

былі разам. Я па-ранейшаму вельмі кахаю свайго Лёню і вельмі хачу ведаць, як ён жыве зараз. Не губляю надзеі атрымаць ад яго вестачку. Магчыма, адгукнецца ён, напіша мне па адрасу: 201665. Тульская вобл., г. Узлава, пас. Брусанка, вул. Кірава, 3, кв. 4. Любові Купрыян.

ВІ ВЯРНУЦЦА НА РАДЗІМУ?

Добры дзень, паважаная рэдакцыя часопіса «Работніца і сялянскі паўлаўна». Я — беларуска, але жыю ва Узбекістане. Мне 35 гадоў, замужам, выхоўваю дачку 2,5 гадоў. На першы погляд у нашым жыцці ўсё добра. Але ж сэрца напоўнена тужой па радзіме.

У Узбекістан я трапіла пасля заканчэння Беларускага дзяржаўнага ўніверсітэта па накіраванню ў 1981 годзе. Самі разумею, ніхто маёй згоды не пытаў. Пад пагрозай пазбаўлення дыплома нават пакінула ў вёсцы хворых бацькоў. Дзкана хімічнага факультэта я не вынаважу: у яго быў план і ў той час яго нельга было не выканаць.

Прайшлі гады, але я ўсё ж такі вельмі хачу вярнуцца дадому. Можна, хто з чытачоў часопіса падкажа, дзе ў Беларусі патрэбны хімікі (муж мой — хімік-тэхнолаг). Я згодна на любыя спецыяльныя швачкі, машыністкі, ведаю родную мову.

Але не толькі праца патрэбна мне і майму мужу. Нам на радзіме трэба недзе жыць. Тут, у г. Чырчыку, у мяне выдатная трохпакетная кватэра. Можна, хто з чытачоў часопіса згодзен на абмен?

Відаць, да вас у рэдакцыю звяртаюцца адзінокія пажылыя людзі, у якіх няма родзічаў, але якім патрэбна дапамога. Я згодна даглядаць іх столькі, колькі трэба будзе, калі яны змогуць завяшчаць мне сваё жыллё.

Я ведаю, што зараз перапіска патрабуе шмат грошай, таму гатовыя аплатаць усе выдаткі. Каб толькі вы ведалі, як хочацца зноў жыць у роднай Мінскай вобласці або ў Гродзенскай ці Віцебскай! Калі хто можа падкажаць шлях вяртання дадому, пішыце мне па адрасу: 702100, Ташкенцкая вобл., г. Чырчык, квартал Канструктараў, д. 8, кв. 25, Кім Г. П.

ДАПАМАЖЫЦЕ, ЛЮДЗІ ДОБРЫЯ!

Можна, праз ваш часопіс мне хто-небудзь дапаможа парадай ці падзеліцца вопытам. У мяне захварэла чатырохгадовая дачка, у якой выяўлены цукровы дыябет I ступені, цяжкая форма. Урачы кажуць, што хвароба невылечная. Цяпер мы жыём на ісуліне. Але я чула, што ёсць выпадкі поўнага выздараўлення, што людзі вылечваюцца з дапамогай народных сродкаў. А раптам і сапраўды ёсць яшчэ такая надзея! Вось і звяртаюся да вас з гэтай надзеяй. Можна, адгукнуцца тыя, хто сутыкаўся з гэтай хваробай, можа, хто ведае, як выратаваць дзіця ад каварнай хваробы. Людзі добрыя, дапамажыце парадай, сваім вопытам! Буду вельмі ўдзячна ўсім, хто нам напіша. 247760, Гомельская вобл., г. Мазыр, вул. Нафтабудавнікоў, д. 14-а, кв. 8. Чырык Людміла Мікалаеўна.

Напісалі ў рэдакцыю і М. Пятрэнка з Віцебскага раёна, Г. Моціна з горада Бяроза, Т. Луцэнка з Навагрудка, С. Шушкевіч з Баранавіч, Л. Мілашэўская з Дзяржынска. Ва ўсіх пісьмах адна просьба: «Дапамажыце прыдбаць лякарствы...» А далей ідуць назвы гэтых лякарстваў.

Хочам сказаць, паважаныя аўтары пісьмаў, што пошукамі лякарстваў, іх перасылкай рэдакцыя займацца не можа. Яны для нас — такі ж дэфіцыт, як і для вас. Таму не крыўдуйце. Спадзяёмся, выйсце вы ўсё ж зноў дзеце. Жадаем вам здароўя!

ХТО ВЕДАЕ?

Шаноўная рэдакцыя! Дзядзька майго мужа загинуў у час Вялікай Айчыннай вайны пры вызваленні Беларусі. Мы ведаем, што апошнія свае дні ён правёў у шпіталі, які знаходзіўся на тэрыторыі Гомельскай вобласці. Можна, на маё пісьмо адгукнецца хто-небудзь з медперсоналу шпіталю або з атрадаў «Пошук». Прашу пісаць па адрасу: 662793, Рэспубліка Хакасія, г. Саянагорск, 9 мікрараён, д. 13, кв. 10. Абухавай Валянціне Уладзіміраўне.

АД РЕДАКЦЫІ. Наша чытачка таксама цікавіцца, ці ёсць дзе якія медыцынскія архівы часу Вялікай Айчыннай вайны. Так, ёсць. Звяртайцеся па адрасу: 191180, Санкт-Пецярбург, Лазарэтны завулак, 2. Ваенна-медыцынскі музей Міністэрства абароны.

ЗНЯЎШЫ ГАЛАВУ, ПА ВАЛАСАХ НЕ ПЛАЧУЦЬ?

Кажуць, у вёсцы цяпер жывуць лепш, чым нядаўна, у працавітай жанчыны ёсць ўсё. А калі чагосьці і няма, яна можа дазволіць сабе купіць. І ківаюць на базар, дзе ад цэн на сельгаспрадукцыю галава кружыцца. Але хто гэтыя цэны падумае! Селянін на базар едзе рэдка і толькі па патрэбе. А вось горад грабіць яго, як і дзяржава. Так было заўсёды, але ў апошні час селяніну стала жыць цяжка, як ніколі.

Спытаеце: а каму сёння жыць лёгка! Зняўшы галаву, па валасах не плачуць. Развалілі краіну, каварна змянілі дзяржаўны лад, падманулі людзей. Я, напрыклад, ад жыцця нічога ўжо не чакаю. Данашу адзенне, як-небудзь буду харчавацца. Але ці заслужыла я такое жыццё! Не ведаю. Магчыма, і мая ў гэтым. ёсць віна. Як і ўсяго нашага народа, пакрыўджанага і прыгнечанага. Крыўдна толькі, што тыя, хто грабіць і забівае, робяць гэта амаль беспакarana. Але хай п'юць нашу кроў, хай тлусцеюцца. Нездарма ж кажуць, што сыты клоп не так балюча кусае, а п'яўка, якая ўжо насмакталася, адвальваецца сама.

Мая знаёмая з «дзялкоў» гаворыць, што прыйшоў іх час. Спачатку яны нахапаюць пабольш, а потым будуць эксплуатаваць спецыялістаў. А яшчэ яна лічыць,

што калі амерыканцы больш моцныя, чым мы, то трэба ісці справы да таго, што можа вымерці цэлая нацыя.

Вы ж паглядзіце, на якім галодным пайку большасць маленькіх жыхароў рэспублікі. Маладыя маці не маюць свайго малака часцей за ўсё таму, што дрэнна харчуюцца. Вядома, што штучны бялок ніколі не заменіць натуральнага, але і штучнага мала ў тых сумесях, якія прапануюць сёння малочныя кухні.

Што ні кажы, а да перабудовы і ўлада, і партыя праяўлялі клопат аб дзецях. Успомніце, што дзіцячыя рэчы і цацкі заўсёды каштавалі капейкі. А зараз сумленнаму чалавеку з яго грашмі не купіць нічога для малых. Вось і чуеш на кожным кроку матчыны праклёны. Ліха тым, хто даў краіну да поўнай галечы!

В. ЖЫБРЫК,
Інвалід I групы,
жыхарка в. Карачуны
Дзяржынскага р-на.

КАНСУЛЬТАЦЫЯ ЮРЫСТА

ЗАКОН ДАЗВАЛЯЕ, АЛЕ...

Я — адзіная гаспадыня прыватываанай кватэры. Ужо ў гадах, таму вырашыла завяшчаць і падарыць жыллё пляменніку. Але мне адмовілі. Чаму!

Ганна ПАЦЭВІЧ,
Брэсцкая вобласць.

Не трэба змешваць два паняцці: «завяшчаць» і «падараваць». Завяшчаць сваю кватэру вы можаце хоць сёння любому грамадзяніну, не кажучы ўжо пра пляменніка. Але памятайце, што права на спадчыну наступе пасля смерці завяшчальніка. А вось падараваць кватэру пляменніку сапраўды нельга. Калі хочаце, можаце яе прадаць, але не раней, чым праз тры гады пасля прыватывацыі жылля.

Нас у сям'і было чацвёрта дзяцей. Але бацькі-набожчыкі не ўключылі ў лік наследнікаў адну сястру. Яна ж гаворыць, што па закону яна атрымае сваю частку спадчыны. Няўжо дзяржава можа пайсці супраць волі завяшчальнікаў!

Ірына БОЙКА,
Гомельская вобласць.

Не, не можа. Але ёсць і выключэнні. Згодна з Грамадзянскім кодэксам Рэспублікі Беларусь частка спадчыны ў любым выпадку захоўваецца за непаўналетнімі дзецьмі завяшчальнікаў, непрацаздольнымі ўтрыманцамі. Яны атрымліваюць не менш як дзве трэці долі, якая прызначалася б ім, калі б іх імяны былі ў завяшчанні.

А. САМСОНАВА,
юрыст.

Многія з вас, відаць, памятаюць пісьмо ў рэдакцыю, апублікаванае ў 5—6-м нумары нашага часопіса пад загалоўкам «Хапаюся, як за саломінку». У ім Святлана з Брэсцкай вобласці прасіла ў чытачоў парад і паратунку ад псарыязу, ад якога вельмі пакутуе яе муж.

Рэдакцыя не чакала, што ў гэты час, калі ўсё добрае ў страшэнным дэфіцыце, на гэтую публікацыю адгукнецца столькі чужых людзей, якія жывуць не толькі ў Беларусі, а і далёка за яе межамі, адкуль нават пісьмо пясцаў зараз у капеечку абыходзіцца. Карэспандэнцыя для Святланы сабралася ўжо на добрую пасылку, а пошта прыносіць усё новыя і новыя лісты.

І мы падрыхтавалі іх для перасылкі на яе адрас, але ўспомнілі, што ўслед за Святланай з той жа бядой у рэдакцыю звярнулася і Надзея з Віцебскай вобласці. Яна расказала пра свайго добрага сябра, якога пакінула жонка, не вытрымаўшы ягоных пакут, звязаных з псарыязам. Потым прыйшло пісьмо ад другой Святланы — са Слуцка, якая таксама піша: «Бяда мая — псарыяз». І яшчэ адзіні ліст, напісаны 12-гадовай дзяўчынкай з Гродзенскай вобласці пад уплывам публікацыі «Хапаюся, як за саломінку». «Каварная» хвароба навалілася на мяне ў 11 гадоў, — піша яна. — Цэлы год хварэю, месяц праяжала ў бальніцы ў Лідзе, але псарыяз быццам толькі раздражнілі. Парайце і мне, як ад яго пазбавіцца...»

Вось і падумалі: аўтар публікацыі, напэўна, прабачыць, што, перш чым перасылаць ёй атрыманыя пісьмы, мы паспрабуем некай абагульніць парады чытачоў для такіх жа пакутнікаў, як муж Святланы, прачытаем разам хоць частку карэспандэнцыі, прызначанай для яго.

Наша зямлячка Праскоўя Паўлаўна Васюкова, якая жыве ў Маскоўскай вобласці, прыводзіць у сваім пісьме рэкамендацыі ўрача-дэрматалага: хворыя на псарыяз павінны перш за ўсё змяніць дыету — выключыць з рацыёну мясныя булёны, каўбасу, яйкі, з малочных ужываць толькі кісламалочныя прадукты. Можна дапамагчы і чай, завараны на травах: роўныя часткі крапівы, ваўчковай (череда), гусьялапкі (манжеткі), а вось падтынніку (чистотела) адна чвэрць такой жа часткі. 1,5—3 сталовыя лыжкі гэтай сумесі заліць шклянкаю кіпеню, 30 мі-

МАМА,

ГАЗЕТА



ЮРЬ САВІН

ДОБРЫ НАСТРОЙ НА ЛУЗЕ



Казка

Весела было на лузе.
Матылёк-пераліўніца танцаваў над кветкамі. А рознакаляровыя мятлушкі скакалі вакол матылька.

Чмель, паласаты, як тыгр, і махнаты, як медзведзяня, куляўся сярод дзьмухаўцоў-парашуцікаў.

Жабяня Шлёп высока скакала, яму здавалася, што яшчэ трохі да даскочыць да Сонейка.

Пчала-працаўніца не заўважала лугавой мітусні. Яна лётала ад кветкі да кветкі і збірала нектар.

Зелянушка-даўганосік сядзеў на травінцы і з прыемнасцю глядзеў, як усе веселяцца.

Сонейка назірала з вышыні, яму таксама хацелася веселяцца: скакаць, крычаць, летаць, смяяцца.

— Эй! — паклікала Сонейка Матылёк-пераліўніцу.

Але Матылёк не чуў.

Тады Сонейка паклікала Чмяля. Чмель таксама не пачуў яго.

— Эге-ей! — паказвала Сонейка сваім праменьчыкам жабяня.

І зноў нічога не пачула ў адказ. Тады яно скавалася за хмарку. І вяселле на лузе адразу заціхла.

Якому матыльку цікава танцаваць над кветкамі ў пахмурны дзень? А каму захацца куляцца сярод дзьмухаўцоў, калі на небе хмары. І навошта скакаць да Сонейка, калі яно знікла.

Усім стала вельмі сумна.

— Сонейка! — гукнуў Матылёк-пераліўніца.

— Чаго? — прабурчэла Сонейка з-за хмаркі.

— Выйдзі да нас.

— Не хачу, — адказала Сонейка. — Настрою няма.

— Без цябе і ў нас кепскі настрой, — пажаліўся Матылёк.

— Праўда? — высунулася Сонейка.

— Праўда, праўда! — дружна казалі ўсе на лузе.

— Добра, — задаволена адказала Сонейка і выкацілася з-за хмаркі.

І ўсім зноў стала весела. А Сонейка весялілася больш за ўсіх, таму што матылек вельмі прыгожа танцаваў.

Чмель вельмі смешна куляўся сярод дзьмухаўцоў.

Жабяня Шлёп высока скакала ледзь не да самага Сонейка.

Пчала лётала над кветкамі — займалася карыснай справай, — збірала нектар.

А Зелянушка-даўганосік уважліва назіраў, як усе веселяцца.

Ад добрага настрою Сонейка быў добры настрой ва ўсіх на свеце!

Два малыя бегемоты
Спалі ў лужы каля плоту.
А калі паспалі,
Страшна закрывалі:
— Ой, бяда!

Бяда!
Бяда!
Дзе вада?
Вада!
Вада!
Памажы нам, добры хлопчыкі!
Мы назад, дадому хочам!

— А адкуль вы!
— Мы не знаём!

Алесь БАДАК

БЕГЕМОТЫ

— Ну, а хто вы?
— Мы не знаём!
— Як завецца ваша мама?
— Мы не ведаем таксама!
— Ну, скажыце хоць тады,
Як вы трапілі сюды?
— Мы ў вадзе купаліся,
У гразі гуляліся,
Па пяску насіліся,
А калі спыніліся —
Заблудзіліся!
Сталі маму мы шукаць,
Сталі плакаць і крычаць.
Доўга-доўга мы блукалі
І не елі, і не спалі
Восем дзён і два гады!
Так мы трапілі сюды.
Памажы нам, добры хлопчыкі!
Мы назад, дадому хочам!

— Не сумуйце, бегемоты!
Прынясу я вам кампоту.
Прынясу я кожнаму
Па смачнаму пірожнаму.
А пасля вас намалюю
І малюнкі разашлю я
У розныя газеты
Усяго свету.

Ваша мама вас убачыць
І ад радасці заплача.
І ад радасці яна
Пабяжыць хутчэй да нас.
Закрывалі бегемоты:
— Ну, хутчэй малюй нас,
Што ж ты!
А пірожныя з кампотам
Будзем есці
Потым,
Потым!

Мал. Н. ГРАМЫКА.

маленькая Ленка. I тут Дар'я Сямёнаўна палстаўляла свай плячо: то пагулае з пашкам, то пагушкае Ленку. Калі надышоў час весці Лёшку ў дзіцячы сад, асцярожна прапанавала: «А можа няхай будзе на маіх вачах...»

Так і жывуць Люда з Талем пад матчыным цёплым крылом. I ёй плацяць цеплынёй ды спагадай. Сустрэў нека Людмілу з дзецьмі.

— А дзе ж Дар'я Сямёнаўна? — пытаюся.
— Мы яе ў санаторый праводзілі.
А. ГРЫЦКОУ,
настаўнік-пенсіянер.

ФРАУ-МАРТА

Есць у мяне фотакартка, якую захоўваю як дарагую рэліквію. На той фотакартцы жанчына з маленькім дзіцем. Дык вось дзіця — гэта я, а пра жанчыну толькі і ведаю, што імя яе фрау Марта, што працавала яна на кухні ў канцлагеры Мар'енталь, што размяшчаўся ў нямецкім горадзе Зоненбергу. Дзякуючы фрау Марце я і выжыла, бо гэтая добрая немка дапамагла мне і на белы свет з'явіцца, і падкормлівала, чым магла.

Сама я, вядома, гэтай спагадлівай фрау Марты не памятаю, пра ўсё мне расказала



i захавала фотакартку мая мама. У час Вялікай Айчыннай вайны нямецкія фашысты многіх жыхароў Беларусі, асабліва Віцебшчыны, загналі ў Германію. Сярод тых няшчасных, хто трапіў у няволю, была і мая цяжарная мама. Колькі даваўся ёй выпактаваць! Выжыла і мяне зберагла толькі таму, што дапамагалі такія людзі, як фрау Марта.

Стаўшы дарослай, я шукала гэтую нямецкую жанчыну, нават у выканком Чырвонага Крыжа ў Маскву звярталася, але ўсё безвынікова. З надзеяй пішу ў рэдакцыю, пасылаю фота. Хоць яно і цямнае, але, калі ласка, надрукуйце, можа, часопіс трапіць у Германію ці да каго з тых, хто быў разам з маёй мамай у канцлагеры, і яны адгукнуцца.

З павагай
М. ЛЕКАРЭВІЧ,
в. Кураполле
Пастаўскага раёна
Віцебскай вобласці.

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

АБ ГРАШОВАЙ ДАПАМОЗЕ

«Я працую ў школе. Знаходзілася ў водпуску па догляду дачкі да дасягнення ёю

ўзросту тры гады. Атрымлівала дапамогу ў памеры 110 рублёў у месяц. Калі дачцэ споўнілася 2,5 года, я спыніла водпуск датэрмінова і выйшла працаваць. Пасля гэтага пачалі выплачваць дапамогу на дачку ў памеры толькі 80 рублёў у месяц. Хіба гэта законна!

Л. АПАНОВІЧ,
г. Маларыта».

Законна. Пакуль вы, Ларыса Віктараўна, знаходзіліся ў водпуску па догляду дзіцяці да дасягнення ім трох гадоў, атрымлівалі дапамогу ў памеры 110 рублёў у месяц на падставе пункта 21.2 пастановы Савета Міністраў БССР ад 22 сакавіка 1991 года № 100 «Аб рэформе рознічных цэн і сацыяльнай абароне насельніцтва Беларускай ССР».

У ёй запісана, што ва ўказаным памеры выплачваецца дапамога па догляду дзіцяці да спаўнення паўтара года, а ва ўзросце ад паўтара да трох гадоў пры ўмове, калі дзіця не аформлена ў дашкольную ўстанову. Пры гэтым такая дапамога ў памеры 110 рублёў у месяц выплачваецца: працуючым маці, якія маюць гадавы стаж работы, працуючым жанчынам, якія не дасягнулі 18 гадоў, незалежна ад стажу работы; маці, якія вучацца з адрывам ад вытворчасці.

Пры нараджэнні двух і больш дзяцей дапамога выплачваецца на кожнае дзіця. Але калі маці спыніць водпуск па догляду дзіцяці і датэрмінова выйдзе працаваць, то ў гэтым выпадку яна будзе атрымліваць дапамогу на дзіця на падставе пункта 21.4 той жа пастановы. У ёй устаноўлена правіла: на дзяцей ва ўзросце ад паўтара да 6 гадоў выплачваецца штомесечная дапамога ў памеры 80 рублёў.

Пры гэтым на дзяцей ва ўзросце ад паўтара да трох гадоў выплачваецца гэтая 80 рублёў у месяц у тым выпадку, калі на іх не выдаюцца дапамогі па догляду дзіцяці.

Дададзім. За вамі захоўваецца права на атрыманне дапамогі ў памеры 110 рублёў у месяц, калі вы, не спыняючы водпуску па догляду дзіцяці, будзеце працаваць на ўмовах няпоўнага рабочага часу або на даму. Такое правіла ўстаноўлена артыкулам 167 Кодэкса законаў аб працы Беларускай ССР.

«Мой муж — інвалід першай групы. Даглядаю яго на працягу адзінаццаці гадоў. За гэты час ніякай дапамогі не атрымлівала. Цяпер, кажуць, выплачваюць. Ці так гэта?»
Т. КАЛТОВІЧ,
г. Чэрвень».

Пастановай Савета Міністраў Беларускай ССР ад 20 мая 1991 года «Аб дадатковых мерах па сацыяльнай абароне пенсіянераў, інвалідаў і іншых груп насельніцтва рэспублікі» вырашана выплачваць з 1 ліпеня 1991 года грашовую дапамогу ў памеры 60 рублёў у месяц асобам, якія не працуюць і не атрымліваюць пенсіі і ажыццяўляюць догляд інваліда першай групы, а таксама дзіцяці-інваліда ва ўзросце да 16 гадоў.

Пастанова адваротнай сілы не мае, за мінулы час указаная дапамога не выплачваецца.

М. УХВАНАУ,
юрыст.



СЛОВАРЬ НОМЕРА

АБРЫДЛА — осточертело, надоело, опротивело.
АГІДНЫ — безобразный, отвратительный, мерзкий.
БАЛЯСЫ — изгородь на балясине.
БУДАУНІЦТВА — строительство.
ВЫДАТНІК — отличник.
ВЫНІК — итог, результат.
ВЭЛЮМ — вуаль.
ВЯРГІНІ — георгины.
ГАДЗІНА — час.
ГАСПАДЫНЯ — хозяйка.
ГУСТ — вкус.
ДАБРАБЫТ — благосостояние.
ДАЛОНЬ — ладонь.
ДАТЭРМІНОВА — досрочно.
ДЗЬМУХАВЭЦ — одуванчик.
ДОСЫЦЬ — достаточно, довольно, вдоволь.
ЗАМІНАЦЬ — мешать, затруднять, быть помехой.
ЗАЙЗДРАСЦЬ — зависть.
ЗАРУЧЫНЫ — обручение, помолвка.
ЗЭЛЛЕ — зеленый корм, зелье (настой).
КАВАЛАК — кусок.
КАХАЦЬ — любить.
КОЛЕР — цвет.
КОЛЫ — колёса.
КРЫНІЦА — ключ, родник, источник.
ЛЭКАВЫ — лечебный.
ЛЕС — судьба.
ЛІТАРА — буква.
ЛЮСТЭРКА — зеркало.
МАЕМАСЦЬ — имущество.
МЯНУШКА — прозвище, кличка.
НЕЗАЛЭЖНЫ — независимый.
ПАДАБАЦЦА — нравится.
ПАСАГ — приданое.
ПЛЕН — плоды труда.
ПРАПАНОВА — предложение.
ПРАЦА — труд.
ПЛОТ — забор.
ПРÓЗВІЩА — фамилия.
ПРЫГАЖУНЯ — красавица.
ПРЫКЛАД — пример.
ПУСТАЗЭЛЛЕ — сорняки, бурьян.
ПЭНДЗАЛЬ — кисть.
ПЯШЧОТА — нежность, нега.
РАДÓК — строка.
РЫЗЫКАВАЦЬ — рисковать.
СКАРГА — жалоба.
СКВАРКА — ломтик жареного сала, шкварка.
СМАГА — жажда.
СОРАМ — стыд.
СПАДЧЫННІК — наследник.
СТРАТА — потеря, убыток, ущерб.
СТРЫЕЧНЫ — двоюродный.
СУМ — скука, тоска, грусть, печаль.
СЭНС — смысл.
СЯБАР — друг.
ТВАР — лицо.
ТЫДЗЕНЬ — неделя.
УДЗЯЧНАСЦЬ — благодарность, признательность.
ФАЛЬБОНА — оборка.
ФАРБА — краска.
ХВАЛЯ — волна.
ХВАРÓБА — болезнь.
ХМАРА — туча.
ЦЭГЛА — кирпич.
ЦІКАВЫ — интересный.
ЧАКАЦЬ — ждать.
ЧАСÓПІС — журнал.
ШКЛЯНКА — стакан.
ШЛЮБ — брак, супружество, бракосочетание.

МАМА,



ПАЧЫТАЙ!

Занядужаў Дзед Мароз. Ляжыць у сваёй снежнай хаціне. Ніхто не прыйдзе праведаць яго, памагчы. Прыходзіла, праўда, Восень. Ubачыла: прастудзіўся Дзед Мароз, і ўзрадавалася. Наспала дажджы, каб яны апошні снег змылі. «Не будзе снегу, — думала яна, — і забудуць людзі пра Новы год, ізноў гаспадыняй на зямлі буду я, Восень...»

Пра Марозаву хваробу даведлася Марынка. «Што будзе, калі да хлопчыкаў і дзяўчынак Дзед Мароз не прыйдзе! — жахнулася яна. — Якая ж ёлка без яго! Дзеду Марозу трэба памагчы!»

І стала збірацца ў дарогу. Узяла ліпавага цветку. Бо калі сама прастудзілася, дык мама варыла ёй чай з ліпавага цветку. І пайшла да Доктара.

— Не ведаю, што рабіць, Марынка! — развёў той рукамі. — Дзяцей я лячым, дарослых таксама, а Дзеда Мароза — ніколі!..

— Памажыце яму! — ледзь не заплакала Марынка. — Не будзе Новага года без Дзеда Мароза!

— Ну, добра, паехалі! — згадзіўся Доктар.

Доўга ляцелі яны над палямі і лясамі на верталёце «Хуткая

расціслаў БЕНЗЯРУК

Як Дзеда Мароза лячылі

КАЗКА

дапамога», аж пакуль не ўбачылі Марозаву хаціну.

Дзед Мароз ляжаў на пульхнай пярыне, ухутаны коўдрай. І крактаў:

— От немач прычапілася! Мне на ёлку трэба, а я ляжу!

— Не бядуй, дзядуля, вылечым! — суцешыла Марынка. — Я ліпавы цвет прывезла. І Доктар са мною.

Але аказалася, што ў Марозавай хаце няма печы. Дзе заварыць чай! Выручыў Доктар: ён спіртоўку падставіў пад чайнік, і вада хутка закіпела.

Дзед Мароз выпіў шклянку ліпавага чаю і адразу павесялеў:

— Здаецца, палягчэла!

Доктар прымусіў яго яшчэ мікстуру выпіць. Зусім ажывіўся стары: абў валёнкі і давай тупаць па хаце, прыгаворваючы:

— Дзякуй вам, дарагія! Вылечылі вы мяне!

Калі Доктар і Марынка сабраліся ад'язджаць, Дзед Мароз выйшаў праводзіць іх.

— Гэта непарадак, — забурчаў ён, — што пад Новы год замест снегу дождж ідзе. Пашлю мяцеліцу з марозам. — І паехаў на санях у дарогу, каб не спазніцца на ёлку.

Ён стрымаў сваё слова: якраз у пару прыйшоў на навагодняе свята. І ўнучку Снягурку з сабой прывёў.

Сярод сотні дзяцей, якія вадзілі карагод, Дзед Мароз пазнаў Марынку. Падміргнуў дзяўчынцы: памятаю, як ты мне дапамагла!

Мал. Н. ГРАМЫКА.

...і, даведаецца, у чым заключаўся трынаццаты падзвіг Геракла, пазнаёміцеся з палюбоўніцамі Брэжнева і ў якіх іншых выданнях вы не знойдзеце такой міжнароднай інфармацыі, як рыначныя цэны на прастытутак у ЗША і падрабязнасці жыцця іх калег у Данецку, Сочы, Сімферопалі. Вас пазнаёмяць не толькі з рэкордамі сексапаталогіі, але і з дванаццаццю палавымі запаведзямі рэвалюцыйнага пралетарыяту, нават з выданнем асацыяцыі сексуальных меншасцей «Тэма». А з яго вы зразумеце, чаму і ад каго трэба ахоўваць не толькі мужа, але дзяцей, сабак, іншых жывёл, калі яны ёсць у вас.

Што датычыць вашых адносін з мужам — не адчайвайцеся, яны абавязкова наладзяцца, калі вы выканаеце нашы парады. Справа ў тым, што некаторыя мужчыны аддаюць перавагу нечаму выключнаму. Такім выключэннем на фоне ўсеагульнай сексуальнай адукацыі — школьнай, студэнцкай і грамадзянскай наогул — маглі б стаць строга класічныя адносіны мужчыны і жанчыны. Паспрабуйце запрасіць мужа як бы ў гасці, купіце замест сексуальных выданняў ароматызаваныя свечкі, накрыйце стол на дваіх — харч павінен быць добры! Хай сабе гэта зойме шмат часу, але вынік варты затрат! Не пашкодзіць ціхая музыка. На вас павінны быць лёгкае бязважкае адзенне, карункавая бялізна, якая дышае на грудзях. Старайцеся, каб

вейкі хіліліся долу, у куточку вока павінна застыць слязінка шкадавання аб былым. Тэмы размовы з Васем — успаміны: як вы сустрэліся ўпершыню, як блукалі ў лесе, ля возера, слухалі саляўя, якая вы былі сарамлівая, худзенькая, летуценная. Запомніце, Вася найлепшы з мужчын і вы зразумелі гэта, страціўшы яго. Ваш позірк поўны пяшчоты і раскаяння, вас ахутвае воблака духоў — ледзь чутны водар сена, свежай травы, ваш голас — пяшчотны, як у сірэны. Ніякіх рэзкіх рухаў! Папраўляйце карункі на грудзях, выстаўляйце ножку ў туфліку. Ніякіх «часцінка чорта ў нас!» — гэта потым, у другім аддзяленні.

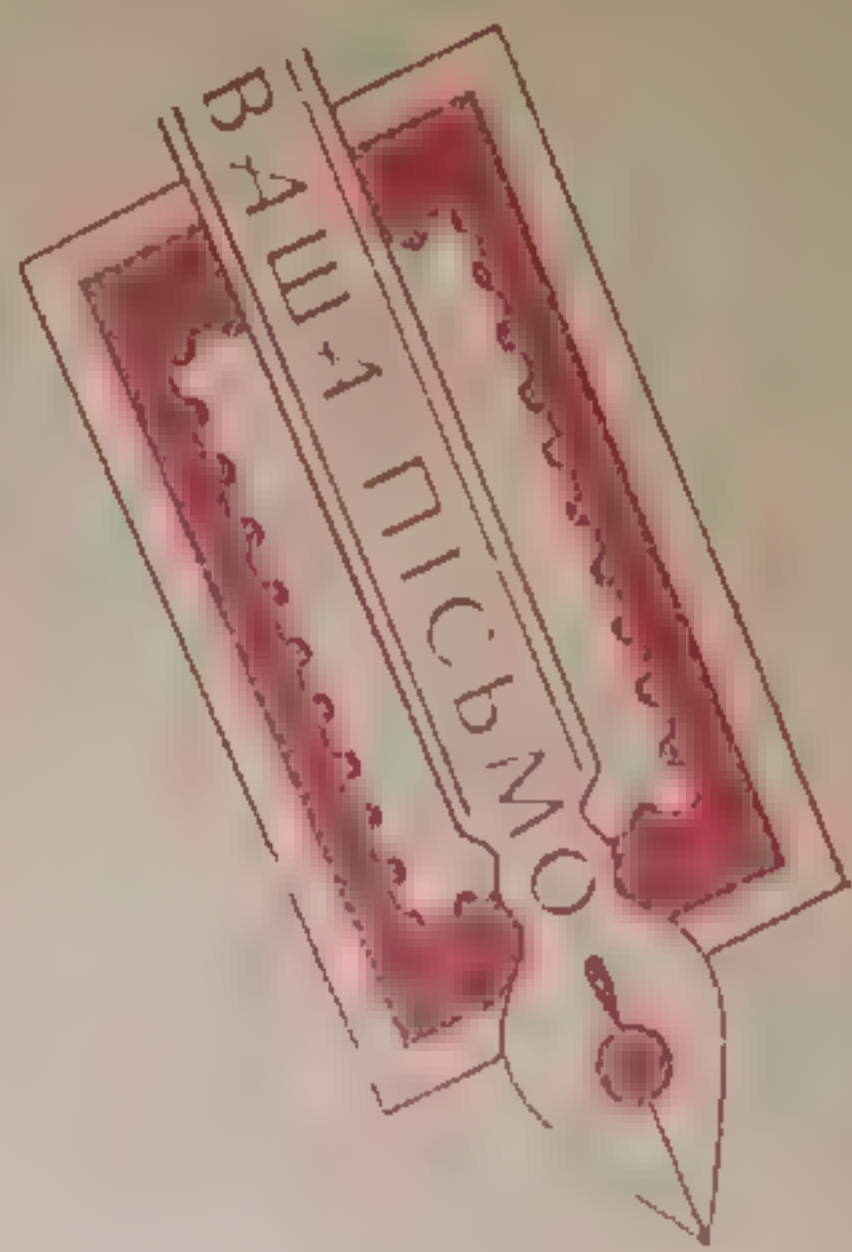
Свой сексуальны інтэлект трымайце ў кішэні! Памятайце, галоўную ролю вы павінны, як у танцы, аддаць партнёру. Ён вядзе, вы падпарадкоўваецеся. Схадзіце да экстрасенса на прадмет ажыўлення біяполя для бескантактнага масажу. Кантакт адцягвайце, але не настолькі, каб згарэў зарад вашага партнёра.

Заўсёды памятайце, што чалавека, які пераеў смачнага на банкеттах, цягне на капустны расол, селядзец з бульбачкай ці на цёртую рэдзьку. Так і вашага мужа Васіля цягне да спакойнага сямейнага сексу, да якога ён прывык у часы застою.

Дык чытаць ці не чытаць сексуальныя выданні? Калі накуплялі, дык ужо ж чытайце, дарагая Гэля. Магчыма, у хуткім часе гэтымі выданнямі пачнуць зараджаць друкарскія машыны з дапамогай секстрасенсаў і тым самым падымуць мужчынскія здольнасці на небывалую вышыню. Варта будзе толькі прыкласці іх да адпаведнага месца па сістэме шыацу. Тады кожны зможа дазволіць сабе ў адказны момант стаць «аслом у апошнім скачку» або «шаўкавічным чарвяком, які пранікае ў кокан». А пакуль аддайце грошы, прызначаныя для распальвання пачуццяў, на вітаміны для Васіля. Таксама дапамагае!

З павагай і добрымі пажаданнямі спецыяліст кааператыва «Сексрэтра».

В. НІКАЛАЕВА.



ДЗЯКУЮЧЫ

ГАЛІНЕ МІКАЛАЕЎНЕ

Жыву на Украіне, але Беларусь — мая другая радзіма. І вось чаму. У мяне прыроджаная траўма нагі, і магла б перамяшчацца толькі ў інваліднай калёсцы, калі б урачы Мінска не паставілі мяне на ногі. З васьмі месяцаў я праходзіла там курс лячэння. І праз гады зноў і зноў. Дзякую за намаганні і клопат дзіцячаму хірургу Галіне Мікалаеўне Лаўрухінай. Толькі дзякуючы ёй я зараз хаджу і нават бегаю.

Так стаў для мяне Мінск другім домам. Гэта горад майго дзяцінства. Я чытаю і размаўляю на трох мовах — рускай, украінскай і беларускай. І радзейшая за ўсе мне беларуская. Палюбіла яе яшчэ і дзякуючы тату: ён беларус і таксама вельмі сумуе па сваім краі.

У Мінску жыве шмат маіх сяброў. Хацела б, каб былі сябры і ў іншых гарадах Беларусі. Мне пянацца гудоў, люблю народную музыку і рок, захапляюся фатаграфіяй, люблю падарожнічаць і чытаць вершы, нават спрабую сама складаць.

З павагай ваша чытачка
Вольга БОНДАР.
349870. Луганская вобласць,
г. Рубежнае, вул. Фрунзе, 14,
кв. 6

ЮРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

СУМА ПАДАХОДНАГА ПАДАТКУ ПАНІЖАЕЦЦА

«У нас у сям'і двое малалетніх дзяцей. Я знаходжуся ў адпачынку за свой кошт па догляду дзіцяці, пакуль яму не споўніцца тры гады. Чула, што ў такім выпадку мужу належыць ільгота па падатку на падатку. Ці так гэта!

А. ВАКУЛЕНКА,
г. Брэст».

Новым законам СССР «Аб падатковым падатку з грамадзян СССР, замежных грамадзян і асоб без грамадзянства» ўстаноўлена, што для рабочых, служачых і прыроўненых да іх па падаткаабкладанню грамадзян, якія маюць на ўтрыманні трох і больш чалавек,

сума падаходнага падатку пніжаецца на 30 працэнтаў па даходах, атрыманых ад асноўнага месца працы. Такія правілы ўведзены ў дзеянне з 1 студзеня 1991 года.

У інструкцыі Міністэрства фінансаў СССР ад 25 чэрвеня 1990 года аб парадку прымянення ўказаўнага закона запісана, што пры прадастаўленні грамадзяніну льгот на ўтрыманцаў да іх ліку адносяць усіх асоб, якія жывуць на сродкі гэтага грамадзяніна і не маюць самастойных крыніц даходу, хоць бы яны і не знаходзіліся ў сваяцтвае.

Жанчыны, якія без захавання зарплаты знаходзяцца ў водпуску ў сувязі з нараджэннем дзіцяці, адносяцца да ліку ўтрыманцаў.

Такім чынам, мужу А. Вакуленка такая льгота належыць. А вось жанчыны, якія знаходзяцца ў водпуску ў сувязі з нараджэннем дзіцяці і атрымліваюць дапамогу па догляду дзіцяці да дасягнення ім узросту паўтара года, у лік утрыманцаў не ўключаюцца.

М. УХВАНУ,
юрыст.

ПАСЛЯ ВЫСТУПЛЕННЯ «РАБОТНИЦЫ І СЯЛЯНКИ»

«АВАРЫЯ»

Артыкул пад такой назвай, апублікаваны ў дзевятым нумары часопіса за 1990 год, абмеркаваны ў Міністэрстве ўнутраных спраў БССР. «Узнятая ў ім праблема з'яўляецца актуальнай, — зазначае намеснік міністра К. Платонаў. — Колькасць злачынстваў у сферы дарожнага руху пастаянна павялічваецца, МУС рэспублікі прымае рашучыя меры, каб можна было гарантаваць бяспеку дарожнага руху. На падставе аналізу правапрымяняльнай дзейнасці ў заканадаўчыя органы ўносяцца прапановы па ўдасканаленню крымінальнага і адміністрацыйнага заканадаўства. Сутнасць гэтых мер шырока тлумачыцца насельніцтву як вусна, так і праз сродкі масавай інфармацыі.

Ва ўсіх абласных цэнтрах і ў горадзе Мінску створаны спецыялізаваныя следчыя падраздзяленні па расследаванні і раскрыццю злачынстваў на транспарце, ствараюцца філіялы лабараторый аўта-тэхнічных даследаванняў у абласцях, ужываюцца іншыя захады для забеспячэння дарожнага руху без нарошчвання выпадкаў і аварый, для якаснага расследавання такіх злачынстваў.

Разам з тым неабходна адзначыць, што закранутая ў артыкуле тэма вызначэння пакарання за ўказаныя злачынствы ў большай ступені датычыць кампетэнцыі Вярхоўнага Савета БССР і Вярхоўнага суда БССР».

МАМА,



ПЯЦЫТАЙ!



Жыве побач з намі добры казачнік-чараўнік. Ягонае імя можна прачытаць на вокладках такіх цікавых кніжак, як «Азбука Васі Вясёлкіна», «Казка пра цара Зубра», «Вавёрчына гора», «Дударык», «Чытанка-маляванка», «Хто памагае сонцу» і многіх іншых твораў для дзяцей. Шмат гадоў ён быў галоўным рэдактарам «Вясёлкі» — часопіса для самых маленькіх чытачоў. Бадай, адзіны з усіх беларускіх пісьменнікаў Васіль Вітка ўзнагароджаны міжнародным ганаровым дыпламам імя славаўтага казачніка Ханса Крысціяна Андэрсена.

У гэтым месяцы Васілю Вітку спаўняецца 80 гадоў. Віншуючы юбіляра, перш за ўсё жадаем яму моцнага здароўя. А маленькая Жэня, якую вы бачыце на здымку разам з яе прадзядулем-казачнікам, чакае ад яго новых цікавых кніжак. І мы са сваімі чытачамі — таксама.

А пакуль прапануем тое, што ўжо напісана вялікім сябрам нашае дзяцвы.

Васіль ВІТКА

ГЕНЕРАЛ ВЕРАБЕЙ

(КАЗКА)

Гэй, дарогу, гэй, шырэй,
Лес густы, высокі —
На машыне верабей
Едзе да сарокі.

У пагонах, у шнурах,
У шпорах са звонам.
Белабока толькі: — Ах! —
Сказала з паклонам.

— Калі ласка, ваша чэсць.
Я даўно чакала.
Запрашаю за стол сесць
Госця-генерала.

Напучыўся тут мядзведзь
На такое дзіва.

— Цьфу, няма на што
глядзець! —
І ўсміхнуўся крыва.

Усхапіўся верабей,
Адважны задзіра,
Як падыме крык: — Не смей
Зневажаць мундзіра!

Загрудкі мядзведзя — цап:
— Ведай, з кім заняўся!
Ледзьве з вераб'ёвых лап
Мішка ўратаваўся.



ЛІЧЫЛКА

Малыя аленікі
Елі варэнікі,

Журавель — журавіны,
А жырафа — апельсіны,

Бегемот — ананасы,
А янот — бульбу з квасам.

Жук у-ур жор,
Тхор сыр цёр,

Грызла рысь рыс,
Барбос — барбарыс.

Вам наце
Па аладцы.
Табе, браце, —
Закрывацца.

АБЫЯК

Абыяку абы-як,
Або гэтак, або так,
Абыяку абы,
Абы збыць
Абы-куды,
Абы-што,
Абы-чыё,
Абы толькі
Не сваё.

Абыяк —
Абібок.
Вось і ўвесь
Яго урок.

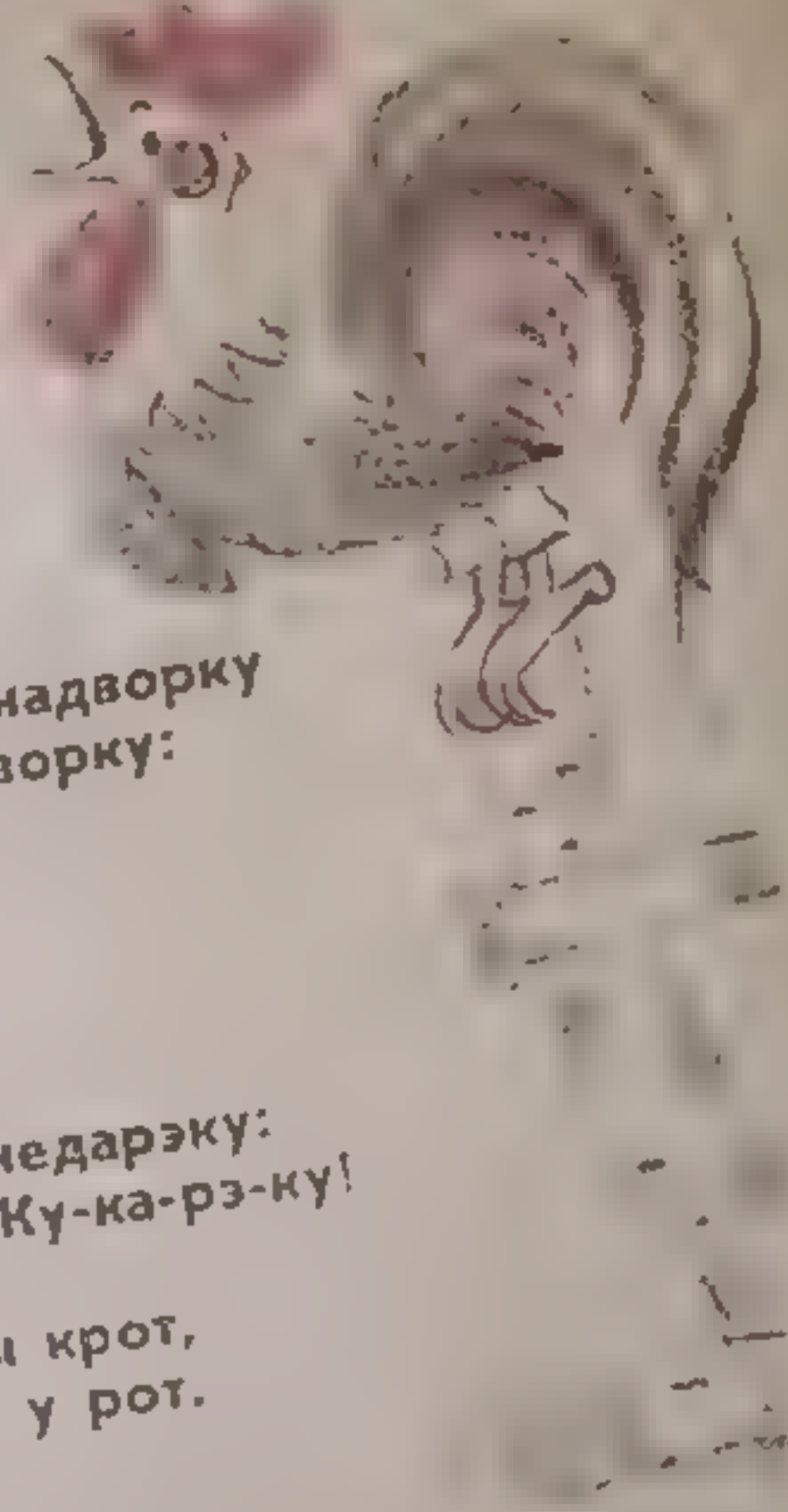


КРОТ

Хадзіў певень па надворку
І знайшоў скурагаворку:
Падрыў крот
Крывы плот,
Рыг норку
У згарод.

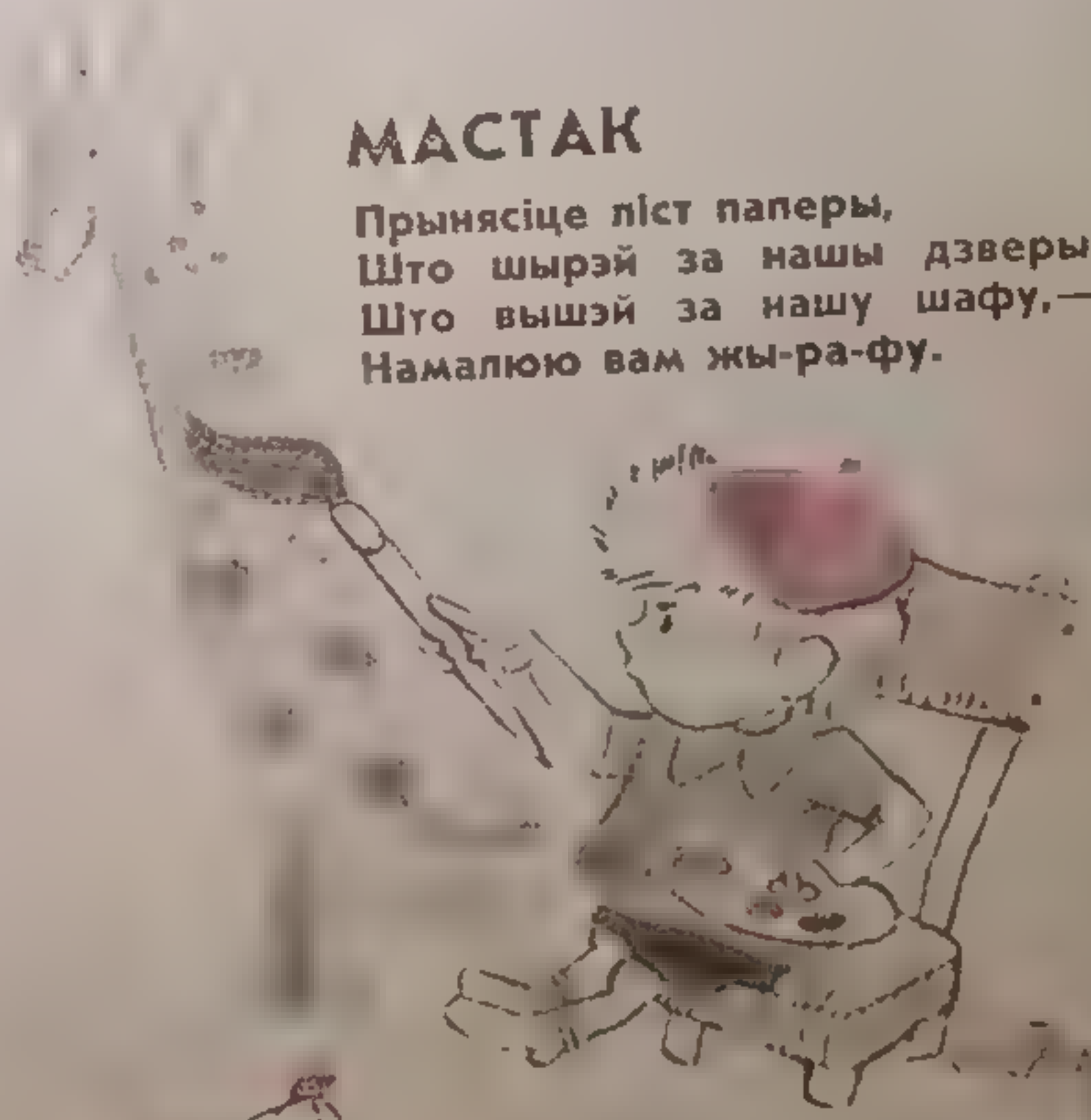
Трэ пастрашыць недарэку:
— Ку-ка-рэ-ку! Ку-ка-рэ-ку!

Затаіўся ў норцы крот,
Як зямлі набраў у рот.



МАСТАК

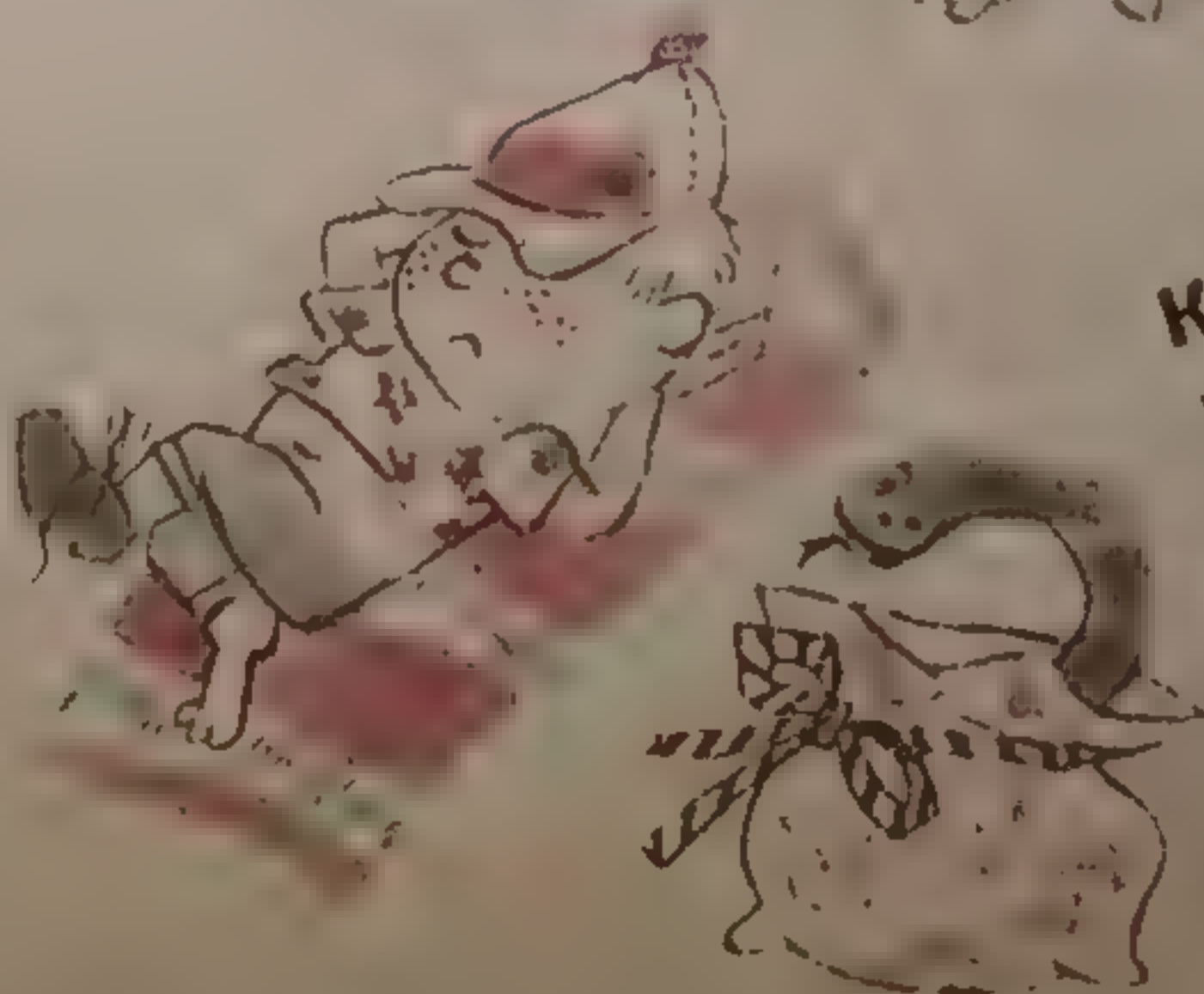
Прынясіце ліст паперы,
Што шырэй за нашы дзверы,
Што вышэй за нашу шафу, —
Намалюю вам жы-ра-фу.



КОБРА

Улавілі
Кобру,
Пасадзілі
У торбу.

Калі ў торбе
Кобра —
Гэта вельмі
Добра.



Мал. Н. ГРАМЫКА.

энцефаліт. І хвароба зрабіла сваю справу — хлопчык стаў інвалідам. Урачы дапамагчы не могуць, аддаць у інтэрнат, як раілі, я ніколі не змагу, як бы цяжка ні было. Можа, хто з чытачоў сутыкаўся з такой ці падобнай хваробай і здолее дапамагчы мне хаця б якой парадай! Адгукніцеся, калі ласка! 220055. Мінск, праспект Любімава, 30, корп. 2, кв. 50.

М. М. ЗАЛАТАР.

Усё, здаецца, было добра. Гадавалі мы з мужам двух маленькіх сыноў, працавалі. І раптам цяжкая захварэў муж. У яго псіхічная хвароба: праследуюць нейкія галасы, урачы называюць гэта галюцынацыямі. Ён вельмі пакутуе. Ды і мне не лягчы: нядаўна пахавала мамачку і бабулю, якія заўсёды падтрымлівалі мяне, а цяпер такая вось бяда з мужам. Іншы раз, здаецца, не вытрымаю і я, хаця мне толькі 23 гады, а нашым сыночкам два і тры гадоўкі.

Пішу з вялікай надзеяй на добрых людзей. Можа, хто параіць, як дапамагчы мужу, да каго звярнуцца.

230026. Гродна, вул. Томіна, 18, кв. 94. Тамары ЦыБРУК (для Іны).

Мая дачка ляжала ў трох бальніцах, і ўрачы не маглі паставіць канчатковы дыягназ. У яе дзень і ноч балеў живот. Я нават настойваў, каб зрабілі аперацыю. Але нам паралі звярнуцца да экстрасенса. І я павёз дачку да Настасі Зайцавай [Магілёўская вобласць, Бабруйскі раён, станцыя Брожа]. На працягу аднаго дня яна зняла даччыну боль. А мяне, хаця я нічога пра сябе не гаварыў, з таго дня не турбуе гастрит і ў мяне не торгаецца павеха. Можа, гэта жанчына і яшчэ каму здолее дапамагчы! г. Полацк.

М. ГАНЧАРОВ.

ЗАКОН АБ МАРАЛІ?

Нядаўна мне давялося трапіць у бальніцу. І ў першы дзень я зразумела, як неабходны нам закон аб маралі. Уявіце сабе стан маладзенькай дзяўчыны, якую ў першы ж дзень аглядзела шэсць мужчын. Можна запярэчыць, што ў лячэбніцы працуюць дактары, але ж якія б ні былі дактары — гэта мужчыны.

У народзе кажуць: «Хоць Бог, а ў парткох». Дзяўчаты ў 15—17 гадоў пазбаўляюцца сарамлівасці, цноты. Ім няма чаго берагчы для сваіх будучых «прынцаў». Пакрысе яны губляюць сваю чалавечую годнасць. Доктары, асабліва маладыя мужчыны, не шануюць дзявочую цноту, часам сваімі аглядамі наносічы дзяўчыне непяпраўную траўму. Адзін малады доктар, заходзячы ў палату, так звяртаецца да дзяўчаты: «Ну, паказвайце сваё багацце!»

Можна ж зрабіць агляд у прыстойнай форме, не пакідаючы дзяўчо «ў чым маці нарадзіла». І чаму менавіта ўрачы-мужчыны прыходзяць у палаты да дзяўчат, а дактары-жанчыны ходзяць да мужчын і юнакоў? Не згодна я і з тым, як праходзяць аперацыі. Маладзенькая дзяўчына ляжыць перад мужчынамі ў касцюме Евы. Ёй даюць наркоз... Прачынаецца яна ўжо ў палаце. І зноў пачынаюцца агляды.

Мне хочацца расказаць яшчэ і пра тое, як сустракаюць гэтых аглядальшчыкаў самі пацыенткі. Некаторыя хаваюцца, як могуць, іншыя, наадварот, стараюцца паўстаць перад імі ва ўсёй сваёй красе. І толькі рэдкія могуць ім запярэчыць. Вось і ўзнікае пытанне: як жа, прайшоўшы праз такія маральныя выпрабаванні, застацца сапраўды гордай асобай, захаваць сваю чысціню для свайго адзінага?

Памыляецца той, хто думае, што толькі фізічна можна забраць

у жанчыны гонар. Паглядзіце на вокалі Далёка не адна, выйшаўшы з такіх лячэбніц, робіцца дзяўчынай лёгкай паводзін. Губляць ужо няма чаго. І я заклікаю ўсіх дзяўчат, каму давядзецца чытаць мой ліст: не паддавайцеся ні на якія загады, ні на якія ўгаворы, калі гэта тычыцца вашага жаночага гонару.

...Шануй гонар замалада. Ці, як кажуць немцы, «згублены гонар — згублена ўсё...».

Іра К.

Юрыдычная кансультацыя

КАЛІ ДЗІЦЯ ІНВАЛІД...

«Нялёгка гадаваць дзіця-інваліда. Яно патрабуе асаблівай увагі, дадатковых клопатаў. Я сама адчуваю гэта. Кажуць, для бацькоў, якія выхоўваюць такіх дзяцей, устаноўлены дадатковыя льготы. Хацелася б даведацца аб іх».

Н. ДЗЮБА,
г. Магілёў

Так, ільготы ўстаноўлены. І невялікія. Жанчыны, якія маюць дзяцей-інвалідаў ва ўзросце да 16 гадоў, могуць прыцягвацца да звышурочных работ толькі з іх згоды. Забаронена адмаўляць у прыёме на работу і зніжаць заробатную плату жанчыне з-за таго, што ў яе дзіця-інвалід.

Звальненне адзіночых маці — пры наяўнасці ў іх дзіцяці ва ўзросце да 14 гадоў або дзіцяці-інваліда да 16 гадоў па ініцыятыве адміністрацыі не дапускаецца, акрамя выпадкаў поўнай ліквідацыі прадпрыемства, установы, арганізацыі. Але і тады магчыма гэта толькі з абавязковым працаўладкаваннем гэтых жанчын.

Адному з бацькоў (апекуну або папяршачу), які выхоўвае дзіця-інваліда, прадастаўляецца адзін раз у месяц дадатковы выхадны дзень з аплатой яго ў размеры дзённага заробку за кошт сродкаў сацыяльнага страхавання.

Непрацуючым жынчынам, што жывуць у зонах першачарговага адсялення і наступнага адсялення, калі яны маюць дзяцей-інвалідаў ва ўзросце да 16 гадоў, якім, паводле заключэння ўрачэбна-кансультацыйнай камісіі, патрэбен пастаянны догляд, штомесячна выплачваецца дапамога ў размеры мінімальнай заробатнай платы з улікам павышанага ўзроўню радыеактыўнага забруджвання.

Час догляду дзіцяці-інваліда ва ўзросце да 16 гадоў залічваецца ў стаж работы. У выпадку звальнення жанчыны з-за неабходнасці догляду дзіцяці-інваліда, якое не дасягнула ўказанага ўзросту, няспынны працоўны стаж для налічэння дапамогі па часовай непрацаздольнасці захоўваецца пры ўмове паступлення на работу да дасягнення дзіцём гэтага ўзросту.

Адному з бацькоў (апекуну або папяршачу), які выхоўвае дзіця-інваліда ва ўзросце да 16 гадоў, пры наяўнасці медыцынскага заключэння аб неабходнасці індывідуальнага догляду такога дзіцяці лісток непрацаздольнасці выдаецца на ўвесь перыяд санаторнага лячэння (з улікам часу на праезд).

Калі сям'я, якая выхоўвае дзіця-інваліда, мае патрэбу ў палепшэнні жыллёвых умоў, то ёй жылое памяшканне прадастаўляецца ў першую чаргу.

Новым законам «Аб пенсійным забеспячэнні грамадзян у СССР» устаноўлена, што маці інвалідаў з дзяцінства, якія выгадалі іх да васьмігадовага ўзросту, маюць права на пенсію па ўзросце, дасягнуўшы 50 гадоў і пры стажы работы не менш як 20 гадоў з залікам у стаж часу догляду дзіцяці-інваліда ва ўзросце да 16 гадоў або пры стажы работы не менш як 15 гадоў без заліку ў стаж часу па догляду дзіцяці. Новы закон «Аб пенсійным забеспячэнні грамадзян у СССР» уведзены ў дзеянне для маці, якія маюць інвалідаў з дзяцінства I і II груп, з 1 студзеня 1991 года.

Для аднаго з бацькоў, які выхоўвае і жыве сумесна з інвалідам з дзяцінства, які патрабуе пастаяннага догляду, сума падаходнага падатку паніжаецца на 30 працэнтаў па ўсіх даходах, якія ён атрымлівае.

Для асоб, якія суправаджаюць у паяздах інвалідаў з дзяцінства першай групы (не больш як аднаго суправаджаючага), устаноўлена 50-працэнтная скідка з кошту праезду ў асенне-зімовы перыяд па чыгунцы, на паветраным, водным і міжгароднім аўтамабільным транспарце.

М. УХВАНУ,
юрyst.



Атака з флангаў.

Фотажарт Я. МЯЦЕЛІЦЫ.



МАМА,

ПАЦЫТАЙ!



Даір СЛАУКОВІЧ

Апавяданне

ПРА ВАРОН, ДЗЯЎЧЫНКУ НАСЦЮ І ЧАЙ СА ЗВЕРАБОЮ

Лёталі-лёталі вароны, і над паркам кружыліся, і над таполямі, што стаялі абрэзанымі тычкамі ля высокіх дамоў, а потым падаліся куды каторая. Найбольш да недалёкага ляска. А дзве ўселіся на тэлевізійную антэну.

— Ну што там перадаюць па першай праграме? — спытала старэйшая варона ў малодшай.

— А, нічога новага, — малодшая варона папавіла перца на крыле. — Кажуць, што зноў усё падаражае.

— Каб што лепшае, а гэта... Раней, калі дзеці ў школу бралі булачку ці бутэрброд які, і нам бывала часам перападала што...

— То раней было. А цяпер... Во дзяўчынка з першага пад'езда, Насця, раней і нам, і галубам хоць крошкі ад чаго кідала, а цяпер часам і сама бывае галодная... А што там па другой праграме?

— Кра-а! Кра-а! Абы-што. Рэклама, як разбагацець і міяльнерам зрабіцца.

— Хутчэй бы багацелі!

Вядома, вароны размаўлялі не па-чалавечы, а на сваёй, варонінай мове. Таму іх ніхто, апрача варон, не разумеў. Не разумела і Насця, якая была ў кватэры і праз адчыненую фортку добра чула, што недзе на даху гучна каркаюць вароны. Толькі не ведала, чаго ім трэба.

Вароны пакаркалі-пакаркалі, паразмаўлялі па-свойму, па-варонінаму, і паляцелі ў лясок.

А Насця паглядзела ў чайнік, але чайнік быў пусты, а запальваць газ і самой кіпяціць ваду мама ёй яшчэ не дазваляла. Таму Насця напілася вады з-пад крана. Потым прысела ля акна і пачала пазіраць на вуліцу ў сіні вясновы паўзмрок. Пазірала-пазірала і заснула. А калі прачнулася, мама ўжо была дома. Яна ўключыла ў прыхожай святло і распраналася.

Мама пераапрунулася, увайшла ў пакой і ўключыла люстру. Насця ажно заплюшчылася ад нечаканай віднаты.

— Ну, што мы сёння вячэраць будзем, дачушка? — спытала мама, і ў Насці засмактала пад лыжачкай. — Мо кашу манную зварым? Манкі, што на талоны атрымалі, у нас яшчэ трошкі ёсць, а я сёння малака паспела купіць. Выдатная каша выйдзе!

— Ой, як хочацца манкі! — сонна ўсміхнулася Насця.

І мама пайшла гатаваць смачную манную кашу.

А потым яны сядзелі з мамай за сталом, накрытым ружовай, у клетку, цыратай і елі смачную гарачую манную кашу на малацэ.

— Дачушка, а чаму ты не даела? Не падабаецца? — раптам спытала мама.

— Яшчэ як падабаецца! Але я, мамка... трошчкі варонам пакінула. На талерачцы пастаўлю на балконе. Яны сёння гэтак каркалі, гэтак прасілі чаго... Заўтра раніцою будуць ляцець і ўбачаць, паласуюцца. А талерачку я памыю сама.

Мама нічога не адказала, толькі галавою закруціла. І ўздыхнула.



А пасля Насця і мама пілі духмяны салодкі чай. З заваранай травы зверабоя. Яе Насця з мамай сабралі летась, якраз на ўскрайку таго ляска, куды паляцелі вароны і за які заўжды хавалася надвечоркам, ішло спаць стомленае за дзень сонца.

«БЯДА МАЯ—ПСАРЫЯЗ»

нут настойваць і выпіць усё за паўгадзіны да прыёму ежы. Тры разы ў дзень на працягу трох месяцаў тройчы за год паўтараючы гэты курс.

Для стабілізацыі абменных працэсаў можна выкарыстаць і парашок з яечнай шкарлупіны: чайную лыжачку такога парашку пагасіць 5—6 кроплямі лімоннай кіслаты і прымаць два разы на дзень, запіваючы вадой, паўтара месяца. Тройчы на працягу года паўтарыць і гэты курс. Апрача таго, хворыя ўчасткі скуры варта змазваць маслам святаянніку (зверобоя) два разы на дзень на працягу аднаго — двух месяцаў.

А Вольга Аляксееўна Бруй з Ленінградскай вобласці даслала цэлы навуковы трактат пра гэту хваробу, яе сімптомы, развіццё і лячэнне. Пры гэтым яна выкарыстала даведнік па лекавых раслінах «Фітатэрапія» С. Я. Сакалова, І. П. Заматаева, перавыдадзены ў Маскве ў 1988 годзе. Звяртаем на яго вашу ўвагу і мы, каб вы самі маглі знайсці гэта выданне і выкарыстаць прыведзеныя там парады, рэцэпты, зборы лекавых траў.

Праз выпрабаванне псарыязам прайшла і Валянціна Сцяпанаўна Шадына з Кастрамскай вобласці. Лячылася ў многіх урачоў і народных лекараў — нічога не дапамагала. Але аднойчы ў Барвенкаве Харкаўскай вобласці ёй выпісалі вось гэты рэцэпт — Валянціна Сцяпанаўна дасылае яго Святлане, а мы капіруем усё, што ў ім напісана: нафтаган 25,0, атафан 3,0, рыцына (масло касторовое) 5,0, цынку вокіс 7,0. Мазь. А яшчэ прапісалі цюбік псарыязіну і ларындэну С. Урач рэкамендавала змазваць пашкоджаныя ўчасткі скуры спачатку ларындэнам, затым псарыязінам, а потым маззю, прыгатаванай па рэцэпту.

Але калі хворая прынесла ўсё гэта дамоў і падрыхтавалася лячыцца, то зразумела, што адной дозы гэтых лекаў ёй не хопіць. Тады яна добра перамяшала ўсе мазі і пачала змазваць два разы на дзень: «Праз два тыдні ўсе мае балячкі загаіліся, — чытаем у яе пісьме, — скура стара ружовая, чыстая, як у новароджанай. І калі я расказала доктару пра свой метады лячэння, яна прызналася, што паасобку гэтыя мазі можа і не дапамаглі б,

а ў мяне атрымалася зусім новае, цудадзейнае лякарства...»

Слушнымі нам уяўляюцца і парады Людмілы з Валгадонска (на жаль, прозвішча не напісала). Яна не верыць у экстрасенсаў, якія абяцаюць за адзін-два сеансы вылечыць ад псарыязу, раіць захоўваць строгую дыету — выключыць з рацыёну ўсё тлустое, смажанае, вэнджанае, вострае, салодкае, здобнае, а таксама яйкі, шчаўе і выкарыстоўваць мазь, прыгатаваную па такому рэцэпту. Жменьку здробненых карэнняў дзівасілу 15 мінут паварыць у 4—5 лыжках свінога несалёнага тапленнага тлушчу, працадзіць, дадаць 2 лыжкі бярозавога дзёгцю і 2 лыжкі парашку серы. Усё гэта добра размяшаць і потым націраць пашкоджаныя ўчасткі цела на ноч, а таксама раніцай. Праз 4—5 дзён (гэты час не мыцца) змыць яго моцным адварам дзівасілу — 50 г на 1 л вады — і зноў працягваць націранні, праз некаторы час ужо толькі на ноч. Адначасова піць адвар траў, які ачышчае кроў. Гэта святаяннік, ваўчкі, крываўнік, рамонак, корань лопуху, цыкорый, дзівасілу, спарышу, лісце сунічніку, кара вярбы, цвінтарэю, ягады шыпыны, глогу (што знойдзеца).

І яшчэ некалькі рэцэптаў з вопыту нашых чытачоў. Тры яечныя жаўткі ўзбіць міксерам ці лыжкай, дадаць дзве сталовыя лыжкі свежых вяршкоў (сливок), зноў узбіць да аднароднае масы і паставіць яе ў халоднае месца на 3—4 гадзіны, а потым уліць грамаў 40—50 бярозавога дзёгцю і ўсё добра перамяшаць.

Такой маззю лечыць ад экзэмы і псарыязу маці аўтара пісьма Людмілы Нарэйкі з Палтавы. Нешта падобнае практыкуе і маці Людмілы Падгайскай з Міншчыны. Яна бярэ лыжку бярозавога дзёгцю, лыжку свежых вяршкоў і адзін жаўток. Усё добра перамяшвае і рэкамендуе хворым раніцай і вечарам змазваць пашкоджаныя ўчасткі скуры, пасля праціраць іх спіртамі ці адэкалонам, але не мыць вадой. Праз тры дні рабіць пералынак на тры дні і гатаваць свежае лякарства.

Напакутавалася ад гэтай хваробы і Марыя Рыгораўна Янікіна з Луганскай вобласці, пакуль адзін добры чалавек

не параіў ёй узяць дзве бутэчкі борнага вазеліну і бутэчку сухога пеніцыліну, дадаць яшчэ гліцэрыну — усё добра перамяшаць у чыстай пасудзіне і потым намазваць струпы лішая (псарыязу) вечарам і ўранку. «Здаецца, простае лякарства, — піша Марыя Рыгораўна, — а я дагэтуль удзячна таму чалавеку, які падказаў мне яго».

А ў сям'і Рославых з Дзяржынска вылечылі дзяўчынку такой маззю: бялок свежага яйка — 12 г, лчаліны мёду кветкавы — 6 г, дзіцячы крэм — 2 г і салідол — 180 г. Адначасова з наружным лячэннем рэкамендуецца піць аптэчныя настоі араліі і элеўтэракоку: па чатыры кроплі раніцай і ўвечары, пачаргова — адзін дзень адно, другі другое.

І калі ўжо дайшло да салідолу, то Варвара Сцяпанаўна Халько з Гомельскага раёна рэкамендуе нават адным ім змазваць участкі цела, пашкоджаныя псарыязам. А Сцяпан Сяргеевіч Ціток з Хойніцкага — падказвае: нават аўтамашыннае масла (аўтол) дапамагае ў барацьбе з псарыязам. У пацвярджэнне гэтага Ганна Міхайлаўна Дзедзік з Рэчыцкага раёна даслала выразку з адной малдаўскай газеты, дзе былая хворая піша, што менавіта аўтол яе пазбавіў ад пакут.

«Можа, вы не паверыце, — піша наша чытачка Г. Ботвіч са Свіслацкага раёна, — але мне дапамагла звычайная гарчыца. А чым толькі не лячылася дагэтуль! І калі ў сына «выскачыў» гэты лішай на пальчыках, два месяцы лячылі ўрачы рознымі мазямі — ніякага выніку. Зноў успомніла пра гарчыцу. Змазала яго пальчыкі, крыху паплакаў — гарчыца вельмі шчыпле, але хвароба і ў яго прайшла».

Вось такі А чытачы В. Д. Дзевягіна з Варонежскай вобласці, С. І. Серы з Данецка, Тамара з Ульянаўска (прозвішча не напісала) раіць Святлане абавязкова знайсці кнігу англійскага доктара Дж. У. Армстронга «Жывая вада» пра ўрынатэрапію і расказваюць, як знаёмыя ім людзі пазбавіліся псарыязу з дапамогай урынавага галадання. На працягу 10 дзён прымалі (выпівалі) уласную мачу, нічога, апрача чыстае вады, гэтыя дні не ўжывалі ды яшчэ па дзве гадзіны штодня ўціралі мачу да-

нямі ў скуру, пашкоджаную хваробай. Хочаце верце, хочаце праверце. Можам толькі засведчыць: Дж. Армстронг у сваёй кнізе сапраўды рэкамендуе гэты метады лячэння.

Бадай, з той жа серыі і пісьмы Віталія Свістуновіча з Брэсцкай, Яўгеніі Дублеўскай з Магілёўскай і Наталлі Аваднёвай з Віцебскай вобласцей. Яны аднадушна сцвярджаюць: паводле народнай медыцыны сухі і мокрый лішай (а гэта і ёсць псарыяз) вылечваецца жаночай менструальнай крывёю і «потам» з аконнага шкла, што выступае ад перамены тэмпературы. Ім трэба змазваць пашкоджаную скуру.

«Каб твой муж, Святлана, не саромеўся распранацца ў лазні ці на пляжы, — піша Яўгенія, — на ноч змазвай ягоныя плечы, пакрытыя лускаватым лішаём, сваёй крывёю, а раніцай выцірай іх чыстай анучкай, змочанай «потам» з вокнаў». А Наталля і яшчэ адзін сакрэт раскрыла: яна свой лішай пакрыла некалькі разоў свежым конскім калам і ён знік, у той час як ніякія медыкаменты не дапамагалі.

Такія вось самыя нечаканыя парады чытачоў. Многія з іх перасылаюць Святлане і парады з лячэбніка Кураннога, апублікаваныя ў «Народнай газеце». Той жа аконны «пот» і «конскае мыла» — пена, што выступае на загнаным кані, — як сродак ад псарыязу. І, вядома ж, ёсць у пошце Святланы адрасы народных лекараў, экстрасенсаў, хаця яна і піша, што ў многіх з іх пабывалі з мужам, многія браліся вылечыць яго, але...

Тым не менш дашлём ёй і гэтыя пісьмы. Бо літаральна ў кожным лісце самая шчырая, гучная нота чалавечых сэрцаў: «Жадаем вашаму мужу хутэйшага выздараўлення і шчасця вам абамі!»

Да гэтага пажадання з усёй шчырасцю далучаецца і «Работніца і сялянка».



МАМА,

ПАСЯТАЙ!



павека з канём угледзела і занепакоілася».

І адразу ўслед: буль-буль-буль,— быццам хтосьці з біклажкі ваду выліваў. А ў канцы — уф, уф, — нібыта нехта пасля цяжкай працы паветра выдыхнуў.

І вось ужо конь капытом па лёдзе лёгенька забіў: цок, цок, цок.

Цікава, дзівіцца Стасік. Што конь у лесе, гэта не неліна, ды адкуль лёд узяўся?

Не паспеў хлопчык так падумаць, як пра-

Уладзімір
МАЦВЕЕНКА

БУСЕЛ БАЙ

Белы бусел
Ля буслянкі
Буслянятам
Баіў байкі...
Быццам
Бык біў
Бегемота,
Бо баксёрам
Быў бычок.
Барс
Баранаваў балота.
Брудзіў
Багнаю бачок.
Будзе
Байкі байць, бай,
Будуць
Буслікі бай-бай!

Бурундук
Кагось галіў,
Буйвал
Буданы бяліў,
Барабаніў
Барабан,
Булдавешкай
Біў баран.
Будзе
Байкі байць, бай,
Будуць
Буслікі бай-бай!..

ХРАБРЭЦ

Вы пазналі
Храбраца!
Юра ў рэчку
Даў нырца.
Хуценька
Назад туп-туп,
Сіні,
Як курыны пуп...
Ну а сёння
Дома Юра,
Бо ў яго
Тэм-пе-ра-ту-ра!

ЛІЧЫЛКА

Энікі-бэнікі
Падсілкаваліся,
Энікі-бэнікі
Пілі ваду.
Энікі-бэнікі,
Дзе вы схаваліся!
Энікі-бэнікі,
Я вас знайду.

Мал. Н. ГРАМЫКІ.

Стасік пакрыўдзіўся на бацькоў. Прышоў у лес, сеў пад дрэва і кажа сам сабе:

— Лепш няхай мяне тут ваўкі разарвуць альбо мядзведзь задзярэ, чымсьці я дамоў вярнуся.

І кулачком няпрошаную слязу са шчакі змахнуў.

Толькі ён супакоіўся, стаў уважліва прыглядацца да ўсяго, як за хвойнікам пачуліся гукі. Здавалася, быццам там нехта сякеркай сухія сучкі абсякае — цюк, цюк. Потым: т-пру, т-пру, — каня нехта супакойвае, каб той стаяў ціха, не кратаўся.

«Хто б гэта мог там быць!» — зацікавіўся Стасік.

«Крум! Крум!» — голасна пракрычаў крумкач.

«Бач, — думае хлопчык, — птушка ча-

цяжна — ры-ы-п, ры-ы-п — загрымелі калёсы, і зараз жа — «Гаў! Гаў!»

— Вохці мне! Дык гэта ж Тузік, — узрадаваўся Стасік. — Відаць, дзед Піліп па дровы прыехаў. Трэба яму дапамагчы.

Хлопчык узяўся з месца і пабег на прасенку.

Выбраўся з ельніку. Глядзіць, дровы на месцы ляжаць. І ні дзеда Піліпа, ні каня, ні Тузіка не відно нідзе. Адзін толькі крумкач на хвойцы сядзіць. Убачыў ён хлопчыка, узяўся ў паветра і давай усе тыя гукі паўтараць, што Стасік чуў, седзячы пад дрэвам:

«Цюк, цюк, цюк», — нібы сякеркай па сучках.

«Т-пру, т-пру», — быццам каня нехта прыпыняе.

«Крум! Крум!» — цяпер ужо па-крумкачынаму.

А пасля:

«Буль, буль, буль!»

«Ры-ы-п, ры-ы-п!»

«Гаў! Гаў!»

— Вось гэта дзіва! — падзівіўся Стасік. — Ніколі б не падумаў, што звычайны крумкач здольны на такое!

І ён хуценька заспяшаўся дамоў, каб раскажаць бацькам пра ўсё, што пачуў у лесе.

наважкі якія прарабілі, паводле паказан-
няў сьведка, на прадпрыемствах і ў кал-
гасках не менш як чатыры месяцы, рэпрэ-
саваныя: немцы, інгушы, чэчэнцы і іншыя,
вывезеныя ў Казахстан. Вось толькі нас,
падлеткаў з былых партызанскіх зон, не
прыраўнялі ні да партызан, ні да ўдзельні-
каў вайны, ні да працаўнікоў тылу, ні да
блакаднікаў. А я лічу, што нас можна
прыраўняць да любой з пералічаных катэ-
горый і нават да пажыццёва рэпрэсав-
ваных без надзеі на рэабілітацыю. Мы не
па свайму жаданню пазбавіліся самага да-
рагога — сваёй Радзімы, яе клопату і аба-
роны.

А можа нас на Радзіме неяк пайменава-
лі, да некага прыраўнялі, у такім вы-
падку нас і тут бы сацыяльна падтры-
малі. Калі такая пастанова яшчэ не прыня-
та, то пераканаўча прашу вынесці гэту
неадкладную і важную прапанову на раз-
гляд Вярхоўнага Савета Рэспублікі Беларусь,
выканаць гэты святы абавязак у памяць аб
тых страшных днях, удзельнікамі якіх мы
таксама былі.

Казахстан.

Я. ПАПОВА(СТАНКЕВІЧ).

ПРАПАНАВАННЕ КЛУБА «РОМА»

Якая культура ў ромі! На гэтае пы-
танне вам адкажа любы член краязнаўча-
га клуба «Роман», які нядаўна пачаў пра-
цаваць у Віцебску. Падобнае аб'яднанне
цыганоў пакуль адзінае ў Беларусі.

У наш час адраджэнне нацыянальных
меншасцей фактычна забыта. А ў цыга-
ноў — самабытная культура, цыганская мо-
ва, якая мае мноства дыялектаў. Вывучэн-
ню і прапагандзе цыганскай культурнай
спадчыны, умацаванню сувязей паміж цыга-
намі і беларусамі і прысвечана дзейнасць
клуба «Роман».

Продкі рома — выходцы з Індыі (і ты-
сячагоддзе н. э.). Звыш 10 мільёнаў цы-
ганоў, столькі, як і беларусаў, налічвае
сёння планета Зямля. У Беларусі жыве звыш
12 тысяч нашчадкаў рома, якія пера-
вандравалі да нас яшчэ ў 15—17 ста-
годдзях праз Польшчу, Германію і Венгрыю.

Гісторыя Беларусі ў розныя часіны ве-
дала вандроўных, паўвандроўных, аселых,
паўаселых цыганоў і метысаў, пераважна
цыганоў з беларусамі. Сярод цыганскіх
паселішчаў на Беларусі асабліва вядомы:
вёска Цыганы. Гарадоцкага, вёска Завячэл-
ле Лепельскага, вёска Лапатнікі і вёска
Мяшчэцы Сенненскага, вёска Калодзішчы
Мінскага раёнаў, пасёлкі Паўночны ў Мінску
і Цітаўка каля Бабруйска.

У 1927 годзе на сядзібе Міхалова Ві-
цебскага раёна быў створаны першы ў
СССР цыганскі калгас «Новае жыццё».
У 30-я гады паблізу Стрэшын Жлобін-
скага раёна існаваў таксама цыганскі кал-
гас, а ў Віцебску — цыганская сярэдняя
школа. На пачатку 60-х гадоў у Дзяржын-
ску працаваў цыганскі ансамбль песні і тан-
ца. Культурная спадчына цыганоў не па-
вінна быць забыта нам і ў канцы XX ста-
годдзя, каб перадаць як нашчадкам у XXI.

К. КАРНЯЛЮК,
краязнаўца.

НАВУЧЫЦЕ МЯНЕ... СКАНДАЛІЦА

Добры дзень, дарагая рэдакцыя!

Пішу да вас без усякай надзеі, што мой
ліст дойдзе да рэдакцыі і будзе надрукава-
ны ў часопісе. Але ж трывога за лёс маіх
дзяцей прымусіла ўзяцца за пера.

Дзесяць гадоў таму я страціла мужа і
засталася адна з чатырохгадовай дачкой
і сынам, якому не было і двух. Можа,
любоў да дзяцей мне і дапамагла выжыць.

Я шыла і сабе, і дзецям, так што
адзяваліся мы не горш за іншых. Дзеці
мае наведвалі розныя гурткі, сын — му-
зычную школу. Разам мы бывалі на пры-
родзе, адпачывалі на моры.

Што датычыцца асабістага жыцця, не
абышло мяне бокам вялікае каханне, але з
чалавекам, які быў жанаты. Разбіць сям'ю
я не хацела, прышлося расстацца. Жыццё

даравала мне новыя сустрэчы, але ж не
было на маім шляху вольных мужчын.

Цяпер дзеці падраслі: дачка — чатыр-
наццаць, сыну — дваццаць. Усё змяніла-
ся ў горшы бок. Дзеці не заўсёды слу-
хаюцца мяне, не хочуць вучыцца ў школе,
дапамагаць па гаспадарцы. У дачкі з'яві-
лася дрэнная кампанія, у якую яе ўсё
больш і больш цягне. Яна стала прапускаць
заняткі, запальчывая, грубіяніць.

Я — інжынерна-тэхнічны работнік, дрэн-
на ведаю дзяржаўную мову, і мне куды-
небудзь на працу ўладкавацца амаль што
немагчыма. Існую на грошы, якія зарабляю
за шытыя мною рэчы. Дзень за днём пра-
ходзіць у мяне за швейнай машынкай.
Вельмі сумна. Мне здаецца, каб прадаць
кватэру і паехаць жыць у вёску, вярнуцца
з Літвы на радзіму, у Беларусь, жыццё маё
яшчэ б наладзілася. Але дзеці і чуць пра
гэта не хочуць. Пакінуць іх тут адных
нельга, малыя яшчэ, а чакаць, пакуль вы-
растуць і зразумеюць мяне, няма сіл.

Не ведаю, як жыць далей. Я ніколі не
ўваходзіла ў канфлікт з дзецьмі. Толькі
ўсё плачу. І ненавіджу сябе за гэтыя
слёзы. Хто б навучыў мяне быць жорсткай,
навучыў скандаліць! Людзі, дапамажыце
мне.

З павагай Галіна.

Вільнюс.

ЮРЫДЫЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦЫЯ

КАЛІ ДЗІЦЯ НАВЕДВАЕ ЯСЛІ-САД

«У нашай сям'і трое дзяцей. Дзве ста-
рэйшыя дачкі вучацца ў школе, малодшы
сын наведвае дзіцячы сад. Ці вызва-
ляецца наша сям'я ад платы за дзіцячы
сад?»

А. ПАУЛЮЧЭНКА,
г. Баранавічы».

Па гэтаму пытанню трэба звярнуцца да
інструкцыі Міністэрства адукацыі Рэспублікі
Беларусь, зацверджанай 30 чэрвеня 1993
года. У ёй гаворыцца, што плата за
ўтрыманне дзяцей у дзіцячых дашкольных
установах не бярыцца:

— з бацькоў, у сям'і якіх памер сумесна-
га прыбытку на члена сям'і за мінулы
каляндарны год не перавышае сярэдняўз-
важанай велічыні мінімальнай зароботнай
платы ў месяц (у прайшоўшым 1992 г.
такая велічыня складала 985 рублёў);

— у санаторных дашкольных установах
(групках) для дзяцей, хворых на тубер-
кулёз;

— у спецыяльных дашкольных устано-
вах (групках) для дзяцей глухіх і з па-
слабленым слыхам, сляпых і з паслабленым
 зрокам, з цяжкімі парушэннямі мовы,
апорна-рухальнага апарата, а таксама разу-
мова адсталых дзяцей;

— з сям'яў загінуўшых рабочых, служба-
чых, ваеннаслужачых, якія выконвалі ін-
тэрнацыянальны абавязак ў краінах, дзе
вяліся баявыя дзеянні;

— з сям'яў, што пацярпелі ад катастро-
фы на Чарнобыльскай АЭС.

Для бацькоў, якія маюць трох і больш
дзяцей, незалежна ад узросту, плата за
ўтрыманне дзяцей у дашкольных устано-
вах зніжаецца на 50 працэнтаў.

Пры прадастаўленні такой скідкі ўліч-
ваюцца падчырыцы і пасынкі, якія пра-
жываюць у сям'і, а таксама дзеці, над-
 якімі аформлена апека (апекунства) у су-
вязі са смерцю бацькоў, пазбаўленнем
іх бацькоўскіх правоў, асуджэннем і паз-
баўленнем волі, уключаючы час знаходжан-
ня пад следствам або накіраваннем на
прымусовае лячэнне.

З указанай інструкцыяй можна азнаё-
міцца ў раённым (гарадскім) аддзеле асве-
ты. Там жа дадуць больш падрабязнае
тлумачэнне.

М. УХВАНУ,
юрyst.



Вы хочаце сустрэць Новы год
цікава і нестандартна! Прапа-
ную візы ў Папуа — Новую
Гвінею!

У першы дзень Новага года
здыму ў музеях ці на прыват-
ных кватэрах шэдэўры сусветна-
га жывапісу — творы мастакоў
Пікасо, Мадэльяні, Далі, Гаге-
на, Ван Гога, Цёрнера.

Кааператыўнае кафэ «П'ём да
раніцы» купіць тэлеграфныя слу-
пы для пастаянных наведваль-
нікаў у неабмежаванай коль-
касці.

Напярэдадні Новага года на-
буду старую кватэру, патрыма-
ны аўтамабіль, новага мужа.

Куплю копіі асабістых дзённі-
каў Эмануэль Арсан, сакрата-
рак генсекаў, прыбіральшчыц
гастрономаў.

Арганізацыя тэрмінова, у
першы дзень студзеня, рэалізуе
яд пчаліны, яд змяіны, тытунь
«Апошняя зацяжка», спірт
«Раял», помнікі работы вучняў
Радэна.

Шукаю нявесту, якая цікавіцца
антыкварыятам, асабліва
мужчынамі 1913—1917 гг. на-
раджэння.

Выпісаў Уладыс ЦВЯТКОУ.

МАМА,



ПАЦЫТАЙ!

АПОШНІ ЖУРАВЕЛЬ

Адам ГРЫЦКОУ

Усё лета на беразе невялікага возера жыў адзін журавель. Чаму ён быў адзін, ніхто тут не ведаў. Іншыя птушкі вілі гнёзды і выводзілі птушанят, звяры гадавалі зверанят, а журка ўсё адзін ды адзін. Прыляцеў ён сюды ўвесну, нібы з неба зваліўся.

— Глянь ты, прыямліўся, як касманаўт! — заўважылі мясцовыя насельнікі. З таго часу і пайшло — «касманаўт» ды «касманаўт».

Нялёгка жылося на возеры. З кожным днём яно мялела і высыхала. Адночы з'явіліся тут людзі і павысякалі на беразе дрэвы з птушынымі гнёздамі. А яшчэ аднойчы палілася ў возера нейкая смярдзючая жыжка, казалі, з жывёлагадоўчай фермы. І жыццё тут стала зусім кепскае — ні напіцца, ні падыхаць свежым паветрам. Хваляваліся звяры і птушкі, што занепадае іхняя радзіма, руйнуюцца іхнія гнёзды.

Тым часам мінула лета, настала восень. Птушкі пачалі адлятаць у вырай. І толькі «касманаўт» усё хадзіў ды хадзіў па беразе.

Неяк асмялеў заяц, падбег да журкі.

— Што, браце, усё адзін ды адзін!.. А дзе ж твая жураўліха!

— Ля суседняга возера нейкія хлопчыкі яе злавілі ў сіло. Сам я ледзь вырваўся, — са скрухай сказаў «касманаўт». — Думаў, на вашым возеры спайней, але і тут паратунку няма. Бачыш, як ногі жыжкай апёк.

— А я бруднай вады з возера папіў, цяпер живот баліць... А надоечы паляўнічы па мне страляў, бачыш, кавалак вуха адарваны...

Пачуў іхнюю размову шчупак, высунаўся з вады.

— Вам што! Адзін хутка паляціць у вырай, другі можа пабегчы ў суседні лес. Я ж павінен усё жыццё ў гэтай бруднай каламуці таўчыся. А якая раней чыстая вада ў возеры была, якая чыстая...

— У вырай я не палячу, бо з выраю трэба вяртацца сюды, дзе бруд і страх. Цвёрда надумаў — палячу на Марс. Ёсць такая планета, — сказаў журавель.

— «Касманаўт» ляціць на Марс! — пайшла пагалоска па возеры і ўзлеску. Што тут пачалося! Звяры, рыбы і нават некаторыя птушкі прасіліся ўзяць іх

таксама на Марс, бо жыць на Зямлі ўсё цяжэй і цяжэй. Скардзіліся:

— Тут маё гняздо разбурылі...

— Мне нагу прастрэлілі...

— Я на рыбалоўным кручку губу парваў...

— Я вадою атруцілася...

— Зусім знахабнеў чалавек — і б'е нас, і паліць, і труціць...

Але не мог «касманаўт» пасадзіць на свае крылы ўсіх. Зжаліўся ён над маленькім зайчыкам з парваным вухам ды над лісяняткам з перабітаю нагою. Раненька-рана, калі толькі заружавела на ўсходзе, ўзняўся ён са сваімі пасажырамі ў неба і паляцеў далёка-далёка. Сумнымі позіркамі праводзілі «касманаўта» ўсе мясцовыя насельнікі. У многіх у вачах блішчэлі слёзы, бо ніхто, нават і сам журка, не ведаў, ці ёсць жыццё на Марсе, ці не загіне «касманаўт» са сваімі пасажырамі на нялёгкай нябеснай дарозе. А яшчэ ўсім было сумна ад таго, што пакінуў родныя мясціны апошні тутэйшы журавель...

Скажы, дружа, а табе не сумна!

ЗАКОН

АБАРАННЕ МАЦІ

Я працавала настаўніцай пачатковых класаў. Знаходжуся ў водпуску па догляду дзяцей да дасягнення імі ўзросту трох гадоў. Першаму дзіцяці споўнілася два з паловаю гады, другому — шэсць месяцаў. Мяне скарацілі, на маё месца прынялі іншага чалавека. Ці правільна гэта!

К. ШЧУКО,
в. Кобраўцы Шчучынскага раёна.

Няправільна. Артыкулам 167 Кодэкса законаў аб працы нашай рэспублікі ўстаноўлена, што за час знаходжання маці ў водпуску па догляду дзіцяці да дасягнення ім узросту трох гадоў захоўваецца яе месца работы (паседа).

Артыкул 170 таго ж Кодэкса дадае: звальненне цяжарных жанчын і жанчын, якія маюць дзяцей ва ўзросце да трох гадоў (адзіночых маці — пры наяўнасці ў іх дзіцяці ва ўзросце да 14 гадоў або дзіцяці-інваліда — да 16 гадоў) па ініцыятыве адміністрацыі не дапускаецца. Дазваляецца звальняць указаных жанчын толькі ў выпадку поўнай ліквідацыі прадпрыемства, установы, арганізацыі. Але і ў гэтым выпадку звальняюцца яны з абавязковым працаўладкаваннем.

Законам дазволена толькі наступнае: на час знаходжання маці ў водпуску па догляду дзіцяці да дасягнення ім узросту трох гадоў можна прыняць на яе месца іншага чалавека толькі часова — да выхаду маці на сваё месца работы.

У даным выпадку К. А. Шчуко мае права звярнуцца ў народны суд з іскам аб аднаўленні на рабоце.

М. УХВАНЭУ,
юрyst.



сты, войны. Пра тое, што адабралі ўсе даброты ў нас, інвалідаў працы, я ўжо маўчу.

Коротка аб сабе, каб не паду-малі, што піша «наменклатура». Я беспартыйны, і бацькі былі беспартыйныя, простыя ся-ляне. Пішу менавіта вам, таму што ведаю — вы мяне, інваліда першай групы, зразумеете. Ваш часопіс — як глыток свежага паветра. Пра нас, старых і інвалі-даў, на сяле забыліся, не праяў-ляюць увагі ні калгас «Чырвоная зорка», ні Старынкаўскі сельса-вет. Лякарствы! Пайдзі выклечы іх у доктара, а потым паспрабуй атрымаць у аптэцы. Жыву ў калгасным доме з 1969 года. Ра-монт дома калгас не рабіў і не збіраецца.

З 14 гадоў пачала я праца-ваць на свінаферме. Праца была ручная, гумавыя боты з ног не здымала, таму і інваліднасць схапіла. Потым працавала пал-водам, вартаўніком, атрымлівала за працу капейкі ды яшчэ блу-кала па экспертных камісіях, якія нікому не падпарадкоўваюцца: мне зніжалі групы інваліднасці.

Калі прыйшоў горкі час ста-расці, мы не ўхіляемся ад працы і дапамогі роднаму калгасу, але нам не па сілах ужо гэтая чарна-вая праца. Няўжо за ўсё жыццё не зарабілі чалавечых да сябе адносін!

В. ЖЫБРЫК,
інвалід першай групы.
в. Карачуны
Дзяржынскага раёна.

ВЕТА НА КАХАННЕ?

Звяртаюся да вас таму, што чакаю дапамогі ад жанчын.

Больш як два гады знаходжу-ся я ў Бабініцкім доме-інтэр-наце Аршанскага раёна Віцеб-скай вобласці. Інвалід другой групы.

Пасяліўшыся ў доме-інтэрнаце, хацелася замкнуцца ў сабе і змі-рыцца са сваім становішчам. Але літаральна праз месяц я сустрэў адну з супрацоўніц дома-інтэрната, Таццяну. Мы зразу-мелі, што патрэбны адно аднаму. Але Таццяне пачалі раіць:

— Навошта табе інвалід! Якая з яго карысць? Быў бы добры, не адмовіліся б ад яго.

Нашы ўзаемаадносіны сталі нацягнутымі. З боку Таццяны я адчуваў адзін толькі жал, як да абяздоленага, як да інваліда. Нашы пачуцці паступова сплы-валі.

Няўжо інвалідам накладзена вета на каханне! Куды ж падзелі-ся чалавечыя даброты, літасць, шчырасць, вера! А я гэту жан-чыну кахаю па-сапраўднаму. Што зробіш, калі эдарылася гэта са мною ў сорок тры гады. У Тані шасцігадовая дачка, можа, і да-рэчы ім было б мужчынскае плычо!

Але не хочуць задумвацца аб гэтым родныя і блізкія Тац-цяны.

Што ж будзе з Таняй, са мною! Не адзін раз хацелася мне адысці туды, дзе цішыня і спакой. Але нешта спыняла мяне і вяртала назад. Гэта — попірк Таццяны. Разумеў я і іншае, што не здолею яна спра-

віцца з рознымі крыватолкамі. Можа, усе яны па-свойму маюць рацыю! Ведай, маўляў, інвалід, сваё месца! Што ж, прадбачыць такі вынік мне трэба было значна раней.

Думаю, выхад паднажуць ме-навіта жанчыны, таму да вас і звяртаюся.

А. ГАРАВЫ.

МОЙ ЛЮБЫ,
ВЯРНІСЯ!

Звяртаюся да ўсіх добрых лю-дей, якія чытаюць гэты часопіс. Можа, сярод вас знойдзецца та-кія, як я, і змогуць дапамагчы мне добрым словам, добрай па-радай.

Я не ведаю, як далей жыць. Думала, з цягам часу крыху су-пакоюся, але на душы ўсё горай. Мяне кінуў муж, не пашкадаваў сыночка, якому толькі годзік. Ужо амаль паўгода мы жывём без яго. Ён цяпер нібыта ў сваіх бацькоў у далёкім горадзе. Яны яго падбурваюць да разводу, відаць, ён гэта зробіць у свой час. А я яго кахаю, як раней, а можа нават і мацней. Я шмат яму пісала, але адказу не атры-мала. Усе гэтыя цяжкія месяцы я ўстаю і кладуся са слязамі на вачах і ўсе дні думаю аб ім. Раней я пісала яму пісьмы, на нейкі час супакойвалася, бо ча-кала адказу, а цяпер не пішу, усё нашу ў сабе. Ужо нічога не чакаю, але чамусьці зноў і зноў паглядаю на паштовую скрынку: ці была пошта! Нават у дактароў пабыла, каб трохі сябе супакоіць, але ўсё дарэмна, каханне выле-чыць нельга. Ды і навошта гэта-га хацець! Мне страшна думаць, што я магла б жыць з кімсьці іншым, каго не кахаю, і ўсё жыц-цё плакаць аб ім, маім першым і адзіным мужчыне, маім каха-ным, маёй палавінцы! Чым далей я жыву, тым больш адчуваю, што не змагу без яго, ніколі маё сэрца не зможа забыць яго.

Ратуйце мяне, людзі, як далей жыць! Ці ёсць сярод вас такіх, хто па-сапраўднаму кахаў і камаў здрадзілі! Як вы гэта перажылі! А можа хто з вас ведае, як мне вярнуць яго, калі добрыя, сардэч-ныя словы не дапамагаюць!

Пішыце, мой адрас у рэдак-цыі.

Люба Ч.

г. Ваўкавыск.

ХАЙ ШЧАСЦЕ
ДОЎЖЫЦЦА!

Дарагая рэдакцыя, у 9—10 ну-мары вашага часопіса за мінулы год надрукавана «споведзь Веры Д. «Бяда мая — маё каханне». Прачытала яе, і адразу ўспомні-лася мне мая маладосць. А па-чыналася ўсё так... Мы з Аль-бертам сустрэліся, калі нам бы-ло па дваццаць. Ён закахаўся і мне здавалася, што таксама яго і мне здавалася, што таксама яго і кахаю. Толькі калі пажаныліся, зразумела, як ён мне нямілы.

Было балюча, што мае рукі не хочуць абвіцца вакол яго шыі, што мае вочы не глядзяць на яго з захапленнем. А ў маёй блізкай сяброўкі ўсё было наад-варот — не магла нарадавацца ўзаемнаму каханню.

Чым жа ўсё скончылася! Ка-лі нам было па 36, муж (а ён да гэтага часу пачаў прыкметна астываць да мяне, і я яго добра разумела) аднойчы сказаў, што пакахаў іншую. І хоць я не ка-хала яго, было вельмі цяжка. Бо прывыкла, як да брата, як да бацькі манго дзіцяці. Але моўчкі адпусціла да той жанчыны. Ён быў абражаны, што вось так спакой-на аддала яго іншай.

Мінуў год. Ён паспрабаваў вярнуцца да мяне, але я адмо-вілася. Нашай дачцэ было 11 га-доў. Яна пакутавала больш за ўсіх, бо любіла бацьку. І ўсё ж я не змагла стаць зноў такой шчасливай, як калісьці. Мы ра-зышліся назаўсёды.

Але каханне да мяне ўсё ж прыйшло. Гэта было такое шчас-це!..

Цяпер, калі мне ўжо 56 гадоў, я сустракаюся з былым мужам, калі прыязджаю ў Сібір да дачкі. Бацька ёй ва ўсім дапа-магае, і я ўдзячна яму за гэта. Ведаю, ён не знайшоў свайго шчасця. Хаця і я, зведаўшы ка-ханне, не магу пахваліцца: з другім мужам таксама разышла-ся, бо ён злоўжываў алкаголем.

Мая сяброўка таксама ра-зышлася са сваім каханым му-жам. Прычым яна першая зра-біла крок да разрыву. Усё гэта сведчыць, што ў людзей па-рознаму складаецца лёс. І ка-халі — не змаглі быць разам, і не кахалі — разышліся. Тут схемы ніякай няма. Але я лічу Веру Д. шчасливай. Яна кахае. І няхай гэтае каханне працяг-ваецца як мага даўжэй.

Л. К.

г. Стары Аскол,
Белградская вобласць.

СВЯКРОЎКА

Як пайшла я замуж у хату да свякроўкі,
То пашкадавала, што не ўзяла вярхоўкі.
Як жа яна будзіць мяне рана-рана,
Каб яе сыночку падала сняданай.
Каб яму кашулі штодня

прасавала,
Каб не прысядала — толькі працавала.
Не было цяжэйшай у мяне дарогі,
З раніцы кручуся, ледзь цягаю ногі.
— Чаму ты, свякроўка, мяне не шкадуеш!
Ты ж сама дачушку некаму гадуеш.
— Як жа шкадаваць мне, як жа быць мне чулай,
Калі ты не хочаш зваць мяне матуляй!
Трэба, мая донька, з пыхай развітацца,
Як да маці роднай да мяне вяртацца.
Вось тады і будзеш ты дачушкай любай,
Я і пашкадую, я і прыгалублю.

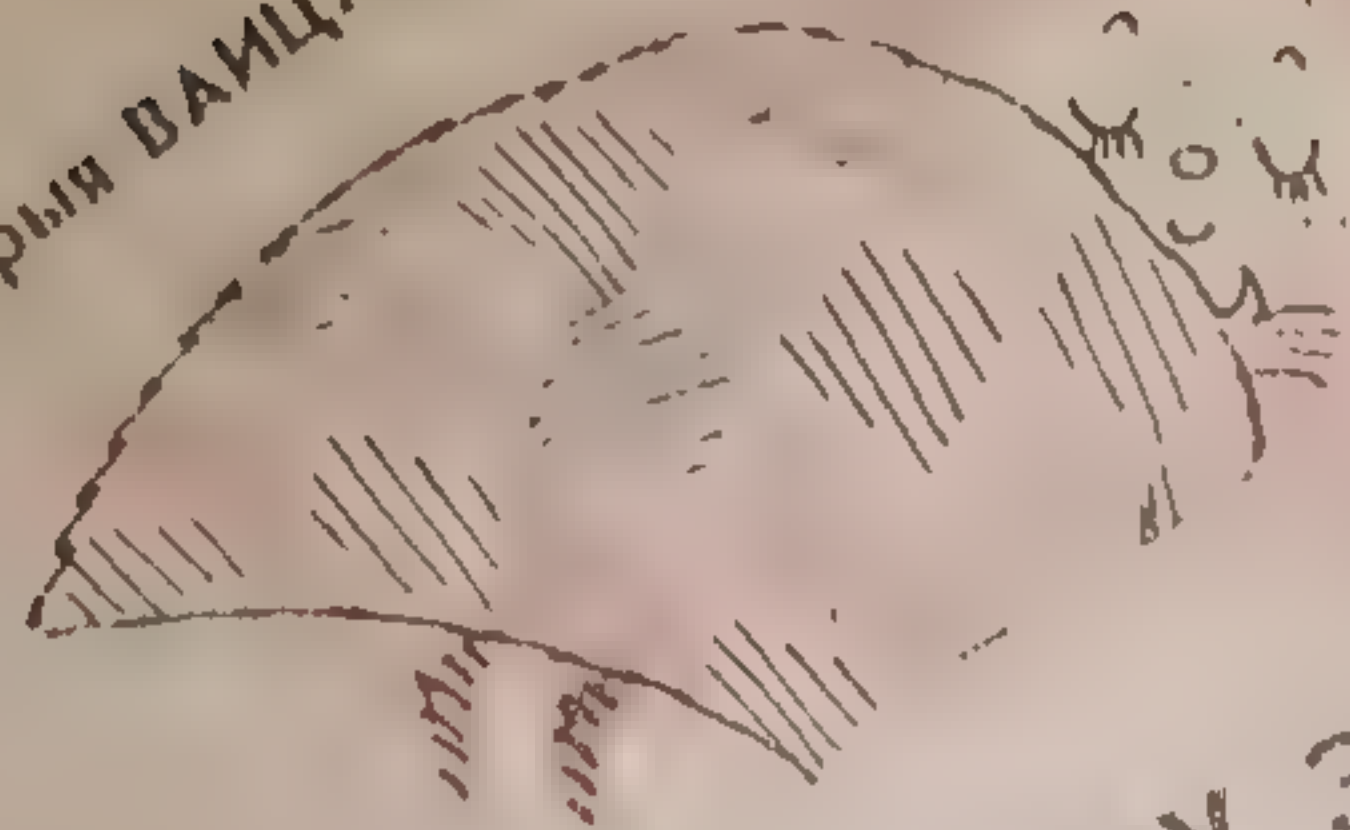
Марыя КАЗЛОВА.

МАМА,

ПАЧЫТАЙ!



Марыя ВАЙЦЯШОНАК



ЧАМУ ЗІМА ХАЛОДНАЯ, А ЛЕТА — ГАРАЧАЕ

КАЗКА

Скупы Дрывасек працаваў з раніцы да цёмнага вечара. Яшчэ Сонца толькі ўстае, мыецца, раскідвае вакол сябе пырскі-росы. Яшчэ Дзяцел, прачнуўшыся, прасуе скамечаныя за ноч свае чырвоныя штонікі. Яшчэ Ласіха займаецца з малымі ласянятамі, выстройвае іх адзін за адным, каб пайсці да вадапою. А Скупы Дрывасек за сякеру і ў лес! «Трэба нарыхтаваць дроў на зіму!»

Але вось і зіма прыйшла, а Скупы Дрывасек не кідае сваёй работы. Яшчэ Сонца спіць, захутваючыся ў ружовую коўдру. Яшчэ Дзяцел салодка пазяхае ў пасцелі, марудзіць уставаць. Яшчэ Ласіха прымярае перад лютэркам свае прыгожыя рогі, чысціць пацтофлі-капыткі малым ласяняткам, рыхтуючыся ў цяжкую дарогу па глыбокім снезе да вадапою. А Скупы Дрывасек ужо стукае сякерай...

Поўна дроў было ў Дрывасека. І за печчу, і на панадворку, і нават на вуліцы. І ўсе гэтак зложаны акуратна: бярвяно да бярвяна, паленца да паленца. Але ніхто не адважваўся ўзяць хаця б адну трэску, бо Скупы Дрывасек пагражаў, усё крычаў: «Мала дроў! Мала!»

Гуляў холад і ў царскіх пакоях, і ў хатах простых людзей. За ўсю зіму ніхто ніводнага разу не запаліў у печы. У комінах пасяліліся галкі. Хмарай падымаліся яны з гнёздаў. Мароз ляскаў кіем па вуглах халодных палацаў і хат.

Ды вось прыйшло лета. Ужо былі завалены дрывамі поле, лес, рэчка. Звяры жылі і спалі на дрывах, елі горкую кару. Грыбы раслі на бяровенні. На рацэ ўпокат ляжалі масты. Самыя адважныя рыбіны выходзілі з цемры на бераг.

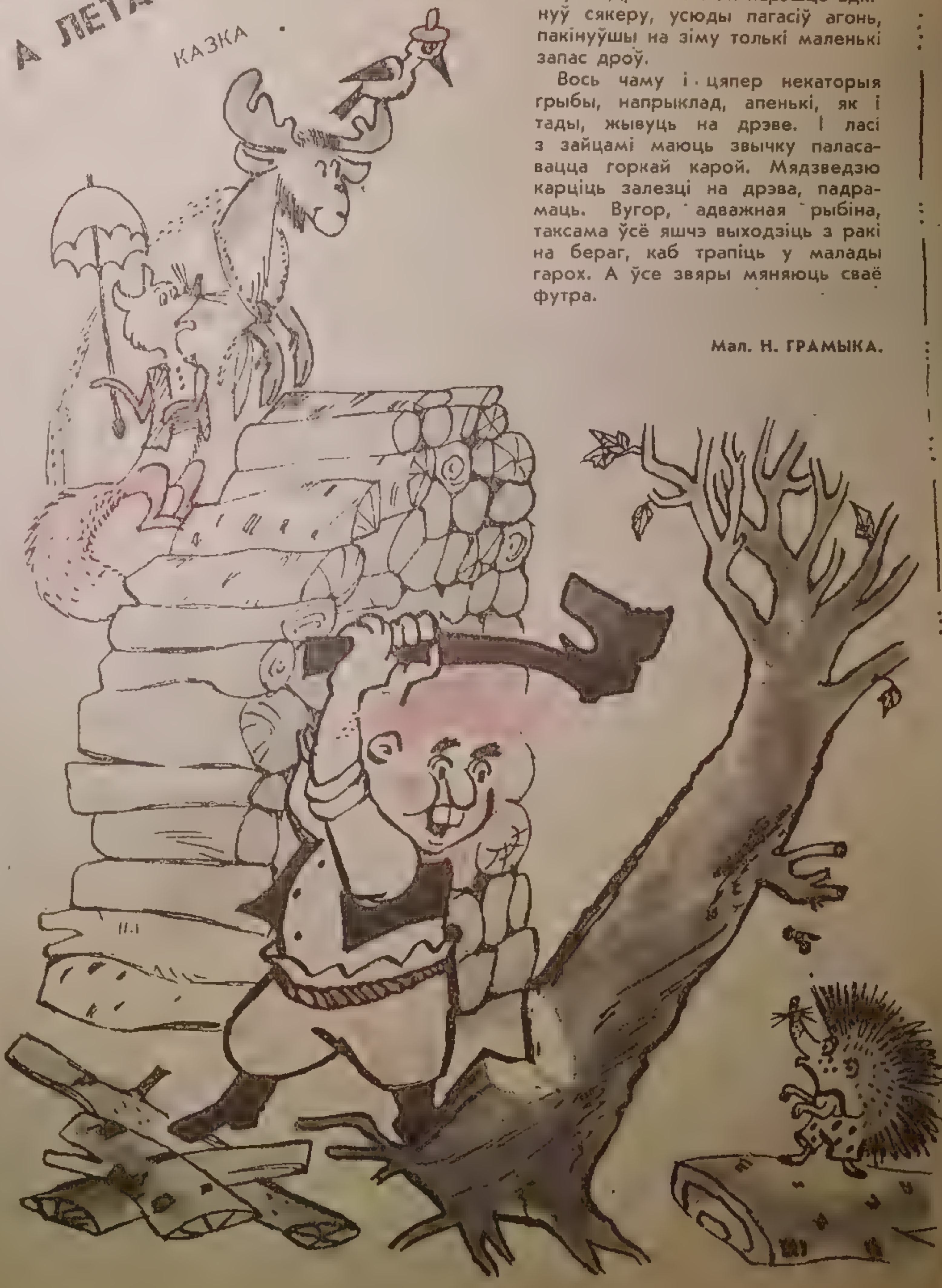
Толькі тады Скупы Дрывасек зразумеў, што залішняй была яго скупасць. І хаця на двары стаяла лета, узяўся паліць дровы.

Стала так гарача, што ў тым царстве растаялі ўсе свечкі. Пасохлі травы, кветкі, перасохла рэчка. Звяры ад нясцерпнай гарачыні паскідалі свае цёплыя футры. Сухія злыя навальніцы качаліся па небе, грывелі, як пустыя дзежкі. Дажджавыя хмары абыходзілі царства бокам.

«Што я нарабіў?» — спалохаўся Скупы Дрывасек. Ён нарэшце адкінуў сякеру, усюды пагасіў агонь, пакінуўшы на зіму толькі маленькі запас дроў.

Вось чаму і цяпер некаторыя грыбы, напрыклад, апенькі, як і тады, жывуць на дрэве. І ласі з зайцамі маюць звычку паласавацца горкай карой. Мядзведзю карціць залезці на дрэва, падрамаць. Вугор, адважная рыбіна, таксама ўсё яшчэ выходзіць з ракі на бераг, каб трапіць у малады гарох. А ўсе звяры мяняюць сваё футра.

Мал. Н. ГРАМЫКА.



Мне 70 гадоў, шмат чаго перажыла і пабачыла ў жыцці. Колькі дазваляла здароўе, працавала ў паліводстве і жывёлагадоўлі. Усялякае было. Быў час, калі мы, вясцоўцы, завіхаліся на калгасных палетках за пустыя працадні: гаспадарка не магла хаця б па мінімуму аплачваць нашу працу. Але я катэгарычна супраць таго, каб сёння ліквідаваць калгасы і саўгасы і зямлю раздаць усім жадаючым. Калі распусціць сельскія гаспадаркі, краіне пагражае голод і поўны развал эканомікі. Але лічу, што ўрад рэспублікі павінен падтрымліваць сялянскія гаспадаркі, арэндныя прадпрыемствы і г. д. Сельская эканоміка павінна стаць многаўкладнай.

Мне здаецца, больш увагі трэба звяртаць на быт сялян, рабіць усё магчымае, каб аблягчыць іхняе жыццё. У нашай вёсцы Карачуны заасфальтаваны дарогі, пракладзены водаправод, праведзены прыродны газ. Наколькі стала лягчэй, асабліва жанчынам, весці хатнюю гаспадарку! Ці даўно прысудзіліся ўчасткі сялян абмяжоўваліся трыццаццю соткамі, а сёння пры жаданні можна атрымаць зямлі да гектара. Толькі не лянуйся, працуй, і ўсё будзеш мець.

Дзяржынскі раён.

В. ЖЫБРЫК.

ДАПАМАГАЕШ ПРАБЛЕМЫ...

Дзень добры, мілая «Работніца і сялянка»! Вялікі дзякуй, што дапамагаеш жанчынам вырашаць многія жыццёвыя праблемы. Вось і я звяртаюся да цябе са сваёй бядой: захварэла аднексітам (запаленнем яечнікаў). Лячэнне не дапамагло, хвароба перайшла ў хранічную форму. Пастаянныя болі ўнізе жывата. Больш за ўсё хвалюе, што ў мяне пакуль няма дзяцей і гэтая хвароба можа прывесці да бесплоднасці.

Доктар сказаў, што сучасная медыцына не вылечвае такое запаленне, а толькі падлечвае. Але я чула, што ёсць нейкія хатнія мазі, прыгатаваныя на аснове мёду, якія вельмі дапамагаюць пры такой хваробе. Магчыма, хто-небудзь з чытачоў часопіса ведае, як іх гатаваць? Думаю, такі рэцэпт вельмі патрэбны не толькі мне адной. З нецярпеннем буду чакаць пісьма (мой адрас ёсць у рэдакцыі).

З павагай

Вікторыя Ф.

г. п. Круглае.

АДЛІЛІСЯ НАШЫ СЛЁЗЫ...

Вельмі мяне ўразіла пісьмо Ніны А. «Дзе вы, рыцары!», змешчанае ў № 8 «Работніцы і сялянінкі» за 1993 год. Магчыма, таму, што і мой лёс таксама паламаў «жаніх» па шлюбнай аб'яве.

Мой муж памёр, засталася з чатырохгадовай дачкой Марыяй. Праз два гады па аб'яве пазнаёмілася з афіцэрам Мікалаем. Перапісваліся, званіў па тэлефоне, прыязджаў, і праз паўгода прапанаваў пажаніцца. Я згадзілася. Ён вельмі спышаўся аформіць усе дакументы: «трэба тэрмінова прапісацца і перавесціся служыць у Мінск, пакуль ёсць месца...»

Наша шчаслівае сямейнае жыццё працягвалася ўсяго пяць месяцаў. Потым з Калужскай вобласці прыехала ягоная былая жонка з двума дзецьмі, хлопчыкамі трынаццаці і пятнаццаці гадоў. Маўляў, дзяцей яна кідае мужу, бо яны ёй не патрэбны.

Я прыняла хлопчукоў у сваю аднапакаёвую кватэру... А потым пачалося сучэльнае пекла. Хлапчукі зневажалі мяне, вечарам да іх прыходзіла маці, і нас з дачкой выганялі на кухню. Я падала на развод. Нас развялі, пасля ўсяго перажытага я з інфарктам трапіла ў бальніцу.

Выпісалася з бальніцы, прыйшла дадому, бачу, маёй дачушцы нешта ня добра. Выклікала «хуткую», і дзяўчынку адвезлі ў псіханеўралогічнае аддзяленне 7-й дзіцячай бальніцы. Абследаванне паказала, што ў яе было зрушэнне мазгоў. Пакуль мяне не было, гэтыя людзі білі яе па галоўцы.

Пасля ўсяго, што здарылася, я з дачкой пайшла жыць да сяброў, пакінула «мужу» і ягонай сям'і сваю кватэру. Судзіцца, канфіктаваць, разменьваць аднапакаёўку не было ніякіх сіл.

Шмат давялося перажыць. Дом маіх сяброў, якія тады далі нам прытулак, нядаўна знеслі, і мы з дачкой атрымалі кватэру ва Уруччы. Марыя вучыцца ў музычным вучылішчы. Але ў яе даволі часта баліць галава, і яна стаіць на ўліку ў неўрапаталага — вынік таго, у дзяцінстве, зрушэння мазгоў.

Ну, а як жа тыя людзі, што прымусілі нас так пакутаваць? Мікалай з першай жонкай і сынам жыве і цяпер у маёй былой кватэры. Старэйшы яго сын Ваня сядзіць у турме, Павел — рэкецір на Камароўцы. У самога Мікалая пачала сохнуць правая рука, нават інваліднасць далі. Напэўна, Бог пакараў яго за ўсе няшчасці, што перанеслі мы з дачкой. Адліліся яму нашы слёзы...

г. Мінск.

В. САВІЦКАЯ.

разрываўся на часткі, каб хаця мы выраслі не горшыя за іншых.

Як успомню, што палову свайго шлюбнага жыцця мамачка праначавала ў падвале, дык сэрца крывёю абліваецца. Бацька дэбашырыў з-за ўсялякіх дробязей, і яна хавалася ў тым падвале, а раніцай адтуль — на работу... Зараз жывём утрох. Сястра вучыцца ў педвучылішчы, я скончыла тэхнікум, маю спецыяльнасць эканаміста, ды вось работу знайсці ніяк не магу.

Але просьба мая вось якая. Надрукуйце, калі ласка, маё пісьмо. Можна, яго прачытае хто з народных лекараў і дапаможа нам уратаваць нашу мамачку. Яна з кожным днём слабее, і я не вынесу таго го-ра, якое можа здарыцца. Мы застанёмся зусім адны ва ўсім свеце. Збяру ўсё, што маем, каб толькі ўратаваць самага дарагога нам чалавека. Адгукніцеся ж, людзі, дапамажыце вылечыць матулю. Наш адрас у рэдакцыі.

АЛЕНА.

ПЕНСІЯ МНАГАДЗЕТНЫМ МАЦІ

«Мне хутка споўніцца 50 гадоў. Нарадзіла і выгадавала чацвярых дзяцей і аднаго ўсыноўленага ў чатырохгадовым узросце. Ці маю я права на пенсію ў пяцьдзесят гадоў? Стаж работы ў мяне больш як 20 гадоў.

А. П., г. Віцебск».

Маеце. У артыкуле 19 Закона Рэспублікі Беларусь «Аб пенсійным забеспячэнні» запісана, што жанчыны, якія нарадзілі пяць і больш дзяцей і выгадалі іх да 8-гадовага ўзросту, маюць права на пенсію па ўзросту па дасягненню 50 гадоў (а таксама жанчыны, у якіх к гэтаму часу пятае дзіця не дасягнула 8 гадоў), пры працоўным стажы не менш як 15 гадоў.

Пры вызначэнні пенсіі па ўзросту на льготных умовах ўсыноўленыя дзеці ўлічваюцца нароўні з роднымі дзецьмі, але пры ўмове, што яны ўсыноўлены да дасягнення 8-гадовага ўзросту.

Дарэчы, для многадзетных вясковых маці ўстаноўлены яшчэ больш высокія льготы. Жанчыны, якія нарадзілі пяць і больш дзяцей і выхавалі іх, у тым ліку ўсыноўленых, да 16-гадовага ўзросту, пры стажы работы ў калгасах, саўгасах і іншых прадпрыемствах сельскай гаспадаркі непасрэдна ў вытворчасці сельскагаспадарчай прадукцыі не менш як 10 гадоў (без заліку ў стаж часу догляду дзяцей) маюць права на пенсію незалежна ад узросту.

М. УХВАНАУ.

Паведамляю адрас: 231122, Гродзенская вобл., Ашмянскі р-н, п/а Гарэцкаўшчына, в. Седляроўшчына, Лычкоўскаму Вацлаву Пятровічу.

Л. РОУДА.

РАТУЙЦЕ НАШУ МАМАЧКУ

Пішу вам са слязамі на вачах. Мне 22, малодшай сястрыцы 17, у нас вельмі хворая мама. Ёй зрабілі аперацыю на сэрцы, але яно такое слабае, што не перакачвае вадкасці. Я не магу бачыць, як яна пакуе. У 44 гады ёй свет не мілы. Лёс яе незайздросны. Бацька нас кінуў, і яна

МАМА,

ПАЦЯТАЙ!

Анатолий ЗЭКАУ

КОТ-РАХУНКАВОД

— Што ты, кот Мурлыка, плачаш?

— Не рашаецца задача.

Плачу гучна ці цішэй —

Не злічу ніяк мышэй.

Мо патрэбна мне хутчэй

Папрасіць каго яшчэ?

— Але перш чым папрасіць,

Навучыся сам лічыць!

НАДЗЕЙКА І НАТА

Хоць сябровак і багата
У Надзейкі ёсць,

аднак

Больш Надзейка
любіць Нату,

Бо дарослая яна.

Ей заўжды Надзейка рада,
Хоча ёй дапамагаць...

Вось даведацца б ад Наты,
Як самой дарослай стаць.

БУСЕЛ І ЖАБОЦЬКІ

Па дрыгве-балоце
Пільны бусел ходзіць,
На скакух-жабоцяк
Жах-спалох наводзіць.

І адна ў жабоцяк
Мара ў вачах:
Каб вось так наводзіў
На бусла хто жах!

ВОЖЫК-ГРЫБНІК

Прыхапіўшы ў норцы кошык,
Па грыбы патупаў вожык.
Ля ялінак і дубоў
назбіраў ён шмат грыбоў!
З каптуром насыпаў кошык!

І цяпер бядуе вожык:
Як грыбы ён тыя ўсе
ў сваю норку занясе?

АД ГАЙМАРЫТУ ДА...

Трымаю ў руках важкі стос чытацкіх лістоў. У кожным адна і тая ж просьба: дапамажыце знайсці паратунак — ад гаймарыту, бронхіяльнай астмы, цукровага дыябету, ад жоўцекамянёвай і мочакаменнай хвароб, ад экзэмы, лімфадэмы, апушчэння нырак, эпілепсіі... Мяняюцца толькі дыягназы, прозвішчы і адрасы.

Усумніўшыся ў медыцыне, усе, як на нейкі чуд, спадзяюцца на знахароў, калдуноў, экстрасенсаў, а то і проста на выпадковага чалавека, які прачытае пісьмо ў часопісе і завочна дасць слушную параду, прышле лекавыя травы ці адрас народнага лекара. Летась рэдакцыя мела неасцярожнасць надрукаваць некалькі такіх лістоў і ледзь не захлынулася потым у патоку аналагічных пісем з усіх куткоў краіны. Апублікаваць і нават своечасова адказаць на ўсе няма ніякай магчымасці. Вось і гэты стос таксама.

Разумеючы вашы пакуты, паважаныя Г. Люткевіч, І. Белік, А. Пакуш, М. Рыбак, В. Сямёнава, Г. Дземянчонак, Г. Сацэвіч, А. Вароніна, З. Кандрашова, М. Букш і многія, многія іншыя, але і вы пастарайцеся зразумець нас правільна. Завочнае лячэнне можа нарабіць яшчэ большай бяды. Як бы ні скампраметава-ла сябе наша медыцына, усё ж лепей прыслухоўвацца да парады спецыялістаў-медыкаў. Паверце, гэта больш надзейна.

Цяпер адкрыта рэкламуюць свае здольнасці і сваю дзейнасць экстрасенсы і народныя лекары. «Работніца і сялянка» можа аказаць ім паслугу — за пэўную плату змясціць тую ці іншую іхнюю аб'яву. Можа, гэта дапаможа іншым чытачам: не трэба будзе звяртацца ў рэдакцыю і чакаць, пакуль хто-небудзь адгукнецца на ваша пісьмо.

Што датычыць рэдакцыі, то мы друкавалі і будзем друкаваць матэрыялы аб лекавых раслінах, а таксама парады, што маглі б аказаць дапамогу вельмі многім. Кожны ж канкрэтны выпадак патрабуе і канкрэтнага падыходу, а гэта найлепей можа зрабіць урач.

А пакуль — жадаем усім добрага здароўя. Ваша «РАБОТНИЦА І СЯЛЯНКА».

ИНВАЛИДЫ ЧАКАЮЦЬ МІЛАСЭРНАСЦІ

Звяртаюся да вас ад імя многіх інвалідаў, якія жывуць у Асіповічах. Раней нам больш дзейсную дапамогу аказвала мясцовае Таварыства Чырвонага Крыжа. Яго сёстры міласэрнасці часцяком, бывала, наведваліся да нас. І крывяны ціск змяраюць, і таблеткі якія прыносяць, і проста распытаюць пра здароўе, дадуць тую ці іншую параду. Але ім не сталі за гэта плаціць і людзі разбегліся. А як нам неабходна іхняя дапамога!

Я інвалід Айчынай вайны 2-й групы. На маіх руках дачушка — інвалід дзяцінства 1-й групы. Мне ўжо семдзесят два гады, дачцэ — трыццаць пяць. Ні сям'і, ні радні. Няма каму дапамагчы. А дачушку трэба і пакупач, і ў двор летам вынесці, у інвалідную каляску пакласці. Суседзі працуюць, у іх свае сем'і, свае справы. Пакуль была маладзейшая, неяк спраўлялася сама. А зараз ужо і да магазіна цяжка дайсці. Ногі былі перабіты ў час вайны. Даймае і радыкуліт, і адкладанне солей у пазваночніку і суставах.

Словам, нават ворагу не пажадаю ўсяго, што давалася перажыць мне. Спачатку вайна, раненне, а потым з сарака двух гадоў пажыццёва даглядаю цяжкахворых. Сем гадоў праляжала ў ложку паралізаваная маці, і ўжо васьмі трыццаць пяць гадоў на маіх параненых руках невылечна хворая дачка... Так што дапамога вельмі патрэбна. І не толькі нам. У нас шмат інвалідаў вайны. І няхай бы хоць Чырвоны Крыж не забываў пра такіх няшчасных гаротнікаў.

Магу і пахваліцца трохі. Нягледзячы ні на што займаюся рукадзеллем — выбіваю ды-ваны і голкай з-пад кропельніцы. Сама малюю, падбіраю колер і выбіваю. І вось летась на ВДНГ у Мінску была выстава нашых работ, прысвечаная 100-годдзю Максіма Багдановіча. Яна праходзіла пад дэвізам «Глядзі на мяне як на роўню». Дык вось мая работа атрымала там першы прыз. А перад новым годам ужо другі мой дыван быў на выставе работ інвалідаў у раённым Доме культуры. Хоць невялікая радасць, а ўсё ж цяплей на душы.

Л. Вішнеўская.

РАДЫ БУДЗЕМ УСЫНАВІЦЬ

Нам з мужам па трыццаць гадоў, у нас расце васьмігадовы сын. Але няма ў яго ні браціка, ні сястрычкі. Вельмі абрадаваліся, чытаючы ў вашым часопісе пісьмы пад загалоўкам «Шукаем маму». Нават хлопчыку казалі: едзем па браціка табе і па сястрычку. А потым убачылі прыпіску: Юру і Олю прынялі ў сваю сям'ю добрыя людзі. Баімся, што, пакуль дойдзе наша пісьмо, знойдзе маму і Віталік. (Так, знайшліся яму не толькі мама з татам, а і дзве малодшыя сястрычкі і брацік. — Рэд.).

За няшчасных дзетак шчыра радуемся, жадаем ім шчасця ў новых сем'ях і... сумуем, што не можам «купіць» свайму Рому ні браціка, ні сястрычку. А можа б рэдакцыя дапамагла нам у гэтым! У нас усё ёсць. Кватэра, праўда, пакуль невялікая, але чакаем большую. І ў кватэры ўсё як мае быць, ёсць і «Запарожац» свой. А вось дзяцей больш няма і не будзе. Таму як родных прыем у сваю сям'ю дзяўчынку або хлопчыка ва ўзросце ад года да шасці, а можам адразу і двух усынавіць. Толькі адкажыце, куды нам прыехаць па іх. Будзем вельмі ўдзячны за дапамогу. Наш адрас у рэдакцыі.

Юлія, Рыгор, Рамка

Вельмі хачам усынавіць дзіця. І як было б хораша, каб яно аказалася з Беларусі! Хочацца мець побач добрую душу, ласкавую дзяўчынку або хлопчыка. А беларусы — самая добрая і цяплівая нацыя. Вось і пішам вам, прачытаўшы ў часопісе пісьмы «Шукаем маму». Дапамажыце, калі ласка!

Мы аддадзім дзіцяці ўсе свае лепшыя пачуцці, ласку, матэрыяльны дабрабыт. Калі вам хто напіша пісьмо з прапановай усынавіць хлопчыка ці дзяўчынку да пяці гадоў, не публікуйце яго, а перашліце на наш адрас. Я — работнік культуры, муж — інжынер. Дзіця трапіць у добрую сям'ю. І мы будзем рады выхаваць беларуса, хаця самі рускія па нацыянальнасці, а жывём на поўдні Украіны, месцы тут цудоўныя, клімат — таксама.

Галіна А.

ХТО ПАДУМАЕ ПРА ДЗЯЦЕЙ

Я бабуля. Маю чатырох унукаў, і ўсё жыццё маё звязана з дзецьмі, пра якіх мы прывыклі гаварыць: «Самы прывіляваны клас...»

Мы дзеці ваенных гадоў. Перажылі страх і голад і, вядома, марылі аб шчаслівым дзяцінстве для нашых дзяцей і ўнукаў. Дзецям нашым давалася ўбачыць лепшае жыццё. Жыццё з кожным годам паліпшалася, прыгажэла. Мы ганарыліся, што з'яўляемся грамадзянамі магутнай дзяржавы. Мы маглі паехаць на адпачынак у Грузію,

Арменію або на Рыжскае ўзмор'е і нідзе не адчуваў страху, варожасці...

А вось цяпер мяне не пакідае пачуццё трывогі за дзяцей і ўнукаў. Як яны жывуць сёння і што іх чакае заўтра! Хто думае пра гэта! Міністэрства аховы здароўя, дэпутаты! Мне здаецца, ніхто. 16 грамаў ячных круп у дзень і 16 грамаў мукі. Цукру і масла сметанковага нават па талонах не заўсёды купіш. У магазінах пуста. Нават у агароднінных — ні сокаў, ні садавіны. Дзеці нашы не атрымліваюць рыбы, мяса, грэчкі, маюць круп, яек, раслінных тлушчаў. Пайкі ўстаноўлены ўдзельнікам Вялікай Айчыннай вайны і дыябетыкам. А што ж забыліся на дзяцей! Чаму ім не прызначыць пайкі! Мнагадзетным сем'ям што-небудзь даюць, а ў каго адно-двае дзяцей, у іх што, рот не такі! А дзе ж гуманітарная дапамога! Хто яе атрымлівае!

Праграмы парламент вылучае, толькі кашу з іх нашым дзецям не зварыць.

Я заклікаю ўсіх жанчын выступіць у абарону нашых дзяцей!

г. Барысаў.

Т. Якубіцкая.

ВОДПУСК ПА ДОГЛЯДУ ЗА МАЛЫМ

«Знаходжуся ў водпуску па догляду за дзіцем да дасягнення ім трохгадовага ўзросту. Хацелася б даведацца, якія льготы на мяне распаўсюджаюцца».

М. СЯМЁНАВА,
гор. Гродна».

14 лістапада 1991 года прыняты Закон Рэспублікі Беларусь «Аб унясенні змен у некаторыя заканадаўчыя акты Рэспублікі Беларусь па пытаннях аховы маці і дзіцяці і дзяржаўнай дапамогі сем'ям, якія выхоўваюць дзяцей».

Гэтым Законам артыкул 167 Кодэкса Законаў аб працы Рэспублікі Беларусь выкладзены ў новай рэдакцыі. У ім гаворыцца, што незалежна ад працоўнага стажу па жаданню жанчыны ёй прадастаўляецца водпуск па догляду за дзіцем да дасягнення ім узросту трох гадоў з выплатай за гэты перыяд штомесячнай дапамогі, памеры і ўмовы выплаты якой устаўляюцца заканадаўствам Рэспублікі Беларусь.

Дадзены водпуск прадастаўляецца цалкам або па частках маці дзіцяці або па рашэнню сям'і працуючым бацьку ці іншым родзічам, якія фактычна даглядаюць дзіця.

Па жаданню ўказаных асоб у перыяд знаходжання іх у водпуску па догляду за дзіцем яны могуць працаваць на ўмовах няпоўнага рабочага часу або дома. Пры гэтым за імі захоўваецца права на атрымманне штомесячнай дзяржаўнай дапамогі.

За час такога водпуску захоўваецца за імі месца работы (пасады). Перыяд знаходжання ў тым водпуску залічваецца ў агульны і бесперапынны стаж работы, а таксама ў стаж работы па спецыяльнасці. Аднак у стаж работы па спецыяльнасці наступныя штомесячныя водпускі, час такога водпуску не залічваецца.

М. УХВАНДУ,
юрyst.

МАМА,



ПАЧЫТАЙ!

Было гэта вельмі даўно — тады, калі птушкі, рыбы ды звяры яшчэ не так моцна адрозніваліся адзін ад аднаго, як цяпер. Птушкі не ляталі ў паднябессі, а толькі сядзелі на галінах — песні свае развучвалі. Рыбы не ў глыбіні плавалі, а на паверхні. А звяры... Ды я не пра ўсіх звяроў, а пра ката. Гэта цяпер ён ля ног трэцца, а тады быў дзікім, непрыручаным. Спытаеце, ці лавіў ён мышэй? Не, не лавіў, бо мышы з'явіліся крыху пазней — калі чалавек навучыўся сеяць жыта.

Таму перабіваўся коця-вуркоця невядомай нам жыўнасцю і, калі праўду сказаць, не знаходзіў сабе ніякага вартага занятку. Блукаў, купаўся, птушкам надакучаў... Ды вось аднойчы здарылася з катом непрыемная гісторыя. Захацелася яму не проста папалёскацца, а нырнуць у ваду з высокага рачнога берага. А тут і рыбіна знайшлася — падбухторшчыца:

— Скачы, — кажа, — не бойся. Удавіх нам весялей будзе.

Галіна КАРЖАНЕЎСКАЯ

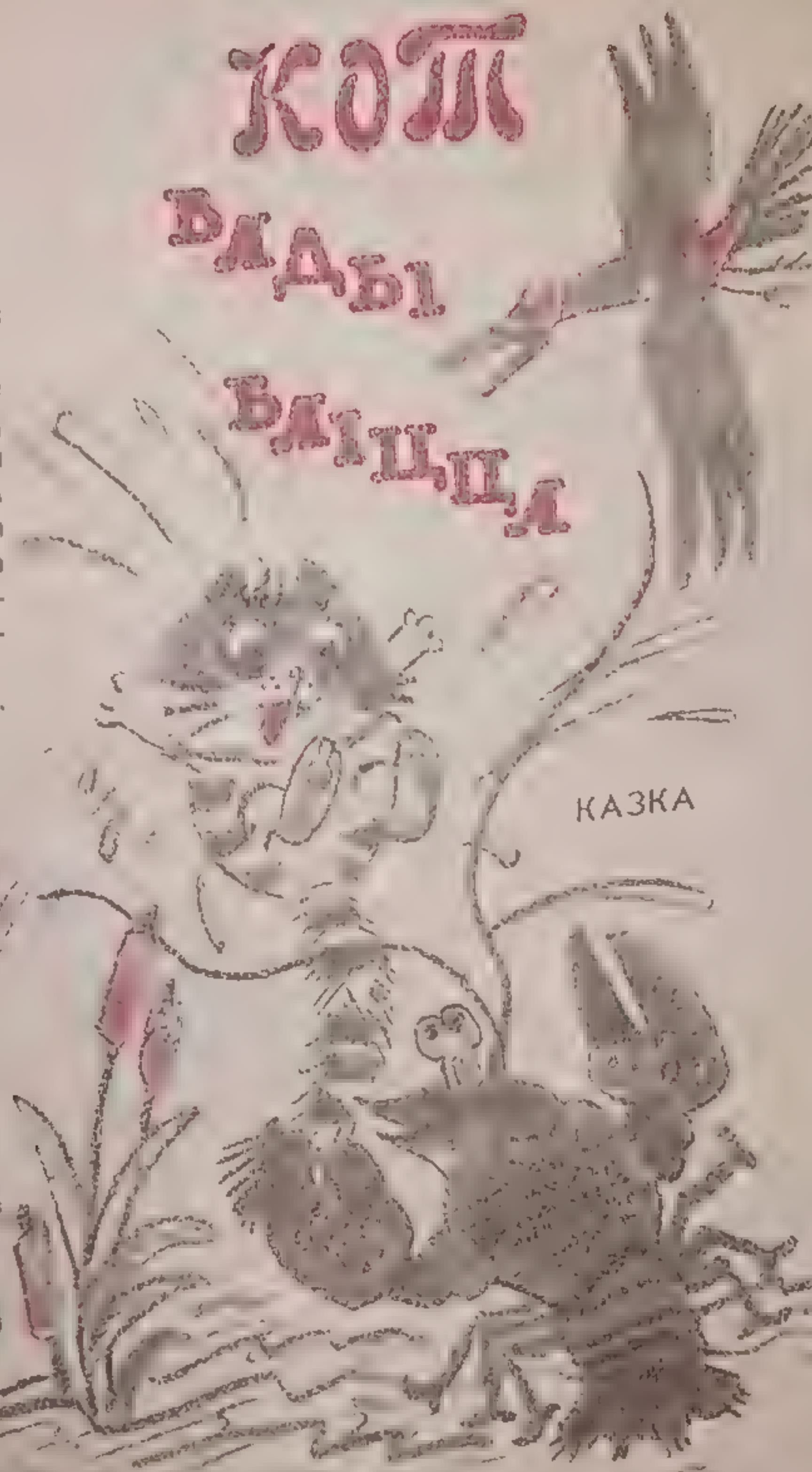
ЧАМУ

КОТ

ВАДЫ

ВАДЦЫ

КАЗКА



Прыгледзеўся кот: вадзіца тлыбокая, чысценькая, усе каменьчыкі на дне відаць, хоць ты палічы іх. А таго і не бачыць, што з-пад каменя клюшня тырчыць — рак у рацэ завёўся. Пад карчом начуе, на дне харчуецца, у пагодны дзень на камені ляжыць, думы свае рачыныя думае.

— Ты ж добра плаваеш, Нырні! — юркая рыбіна ўсё ўгаворвае ката.

— Чаму ж ты сама не ныраеш? — слаба бараніўся кот. І нарэшце адважыўся. Прысеў, заплюшчыў вочы, вушы шчыльненька прыціснуў і — скок!..

Так боўтнуўся, што ад прыпалаху аж птушка зляцела з галіны, а за ёй другая, трэцяя... Раскрычаліся, лётаюць і глядзяць, што далей будзе. А ката ўсё няма і няма — не паказваецца. Устрывожылася і рыбіна. Патоне, чаго добрага, трэба ратаваць вуркоцю.

— І сапраўды, што з ім? — спытаеце і вы. Здагадацца няцяжка: яго ў вадзе рак схопіў за хвост. Рачок быў малады, цікаўны. Падумаў: «Што гэта за стварэнне такое дзіўнае? Заместа клюшняў — лапы, заместа панцыра — шэрсць, адно вусы амаль як у мяне...»

Трымаў бы ён ката невядома колькі, калі б рыбіна ў час не падаспела, не выручыла. Выскачыў кот з вады, страсянуўся і даў дзёру.

З таго часу кот не залюбіў вады. Паспрабуйце пасадзіць яго ў балею ды намыліць — закрычыць немым голасам, вочы вытрашчыць... Страшная рачыная клюшня яму, напэўна, помніцца...

ЭДЗІ АГНЯЦВЕТ

СКОРАГАВОРКІ

ВОКА АБІБОКА

Белыя аблокі
Падплывалі збоку,
Адбіліся глыбока
У азёрным воку.
Не былі аблокі
У воку абібока.

ЧАПЯЛА І ЧАПЛЯ

Чапяла з хаты ўцякла,
раскрычалася,
— Чапу, чапля,
ногі доўгія ты маеш?
Чапу, чапля, па балоце ты
блукаеш?

Але чапля смяяцца пачала:
— Чапу-ляпу, чапу-ляпу,
Пешаходаў не чапай, чапяла!

ЛЯНІВЫ-САНЛІВЫ

Лянівы санліваму кажа: — Не
позна.

Санлівы ляніваму кажа: —
Марозна!

Лянівы санліваму: — Дзе мае
ноты?

Санлівы ляніваму: — Эх, ты,
лянота!

Санлівы-лянівы,
Лянівы-санлівы!

Мал. Н. ГРАМЫКА.

МОН ВЕЧНЫ БОЛЬ

Дарагая мая зямлячка «Работніца і сялянка», добры дзень! Я нарадзілася і расла ў Беларусі ў вёсцы Бандэлі Верхнядзвінскага раёна. Але не шукайце гэтую вёску на карце: яе зараз няма. У 1943 годзе, 18 лютага, нашу вёску спалілі фашысты разам з іхнімі латышскімі прыслужнікамі. Не толькі нашу вёску, але і іншыя, што былі непасрэдна ад латышскай граніцы. Таму мне вельмі балюча, калі чую, што гэтых карнікаў цяпер рэабілітуюць. Яны спалілі маіх трох сячцёр. І наш старэйшы тата, які выгадаваў дзевяць дзяцей, не займаў нават труны, яго таксама спалілі жывым. Пасля вайны вярнулася з канцлагера Равенсбрук мая сястра і знайшла бацькавы косці на кухні нашай былой хаты. Брацкая магіла ў былой маёй вёсцы, дзе закапаны косці аднавяскоўцаў, зарасла крапівой, няма каму яе даглядаць. А хіба гэтыя людзі не героі! Яны пайшлі на смерць, але халудзі ў немцаў не сталі.

Як жудасна ўспамінаць пра вайну сёння! Вельмі цяжка жыць, усюды чаргі вялікія, калі дзядуля-інвалід без чаргі падыдзе, маладзейшыя на яго накідваюцца: «Ды лепей бы вы не ваявалі!» А я стаю ў чарзе і слёзы на вачах: «Ведалі б вы, што такое фашызм, як цяжка губляць блізкіх і родных».

У дзяцінстве мне здавалася, што нічога прыгажэй за нашу вёску і за нашых людзей нідзе няма. І калі хто ад'язджаў або замуж выходзіў, я лічыла іх вар'ятамі. Я нікуды б не паехала, бо з пакалення ў пакаленне ўсе нашы заставаліся ў вёсцы. Арапі, сялі, гулялі вяселлі. Але жорсткія эсэсаўцы паклалі канец нашай любай вёсцы. З 1949 года я жыву ў Сібіры, але амаль кожную ноч у сне бачу сваё Бандэлі, дзе кожная сцяжынка пройдзена басаноў. У 1979 і ў 1981 гадах была я ў сваёй вёсцы. Толькі ніхто мяне не сустраў. Некалі ўрадлівыя палі параслі лесам. Падышла да мастка, з кустоў выскачыў заяц — можа, адзіная тут жывая душа. Я вельмі спалохалася, але ўсё ж пастаяла, успамінаючы, як спявалі і танцавалі тут мае аднавяскоўцы, якія добрыя ўсе яны былі. І вось няма іх нідзе — і следу не засталася. У адной маёй сястры было трое маленькіх дзетак, хлопчык і дзве дзяўчынкі. Яе муж адразу пайшоў на фронт, а сястру з дзецьмі спалілі. Спалілі і жонку брата з двума дзецьмі, а сам ён загінуп пад Палацкам у першыя дні вайны.

У нас быў пяцісценны дом, жыла ў ім вялікая сям'я — 13 чалавек. А пасля вайны не засталася ні братоў, ні сячцёр. Мяне выратаваў бацька. Мы, вясковыя дзяўчаты, схаваліся ў лесе. Навокал гарэлі вёскі, было вельмі страшна і вельмі холадна, народ уцякаў разуты і раздеты, а зіма была суровая. Раніцаю я вярнулася з лесу па-

грацца, а ў гэты час фашысты і латышскія паліцаі ўжо гвалі нашых кароў, акружылі нашу вёску. Бацька выштурхнуў мяне за дзверы: «Хутчэй, дачушка, ратуйся! Я ўжо аджыў, а ў цябе толькі пачатак жыцця». Гэта былі ягоныя апошнія словы. Я раздетая, у рваных валёнках сярод кароў перайшла граніцу Латвіі. Там жыў мамін брат, і я ў іх хавалася да 1944 года...

Прабачце, што шмат напісала. Але я вельмі хачу, каб моладзь ведала, як усё было, і што фашыстам нельга дараваць, якой бы нацыянальнасці яны ні былі. Занадта шмат гора прынеслі яны нашаму народу. Спаленыя людзі, разбаваныя хаты, выпаленая зямля — такім пакінулі маё Верхнядзвінне акупанты. І да гэтага часу краваточаць нашы раны — і на зямлі, і ў душы.

Ніна Ігнатаўна
КРАСНОВА.

г. Іркуцк.

ПАДХАПІЎ, НІБЫ ПУШЫНКУ

Я — інвалід Вялікай Айчыннай вайны і даволі часта езджу на лячэнне ў Мінск, у рэспубліканскі ваенны шпіталь. Іменна ў дарозе адчуваеш сваю бездапаможнасць, часта спадзяешся на дапамогу і сардэчнасць зусім незнамых людзей.

Дваццаць сёмага лістапада мінулага года я ехала з Мінска ў поездзе Мінск — Марыупаль у 13 гадзін у вагоне № 5. Я не ведаю прозвішча правадніка гэтага вагона, адно магу пажадаць, каб было больш такіх сардэчных, чужых людзей. Калі я, інвалід II групы, з кічкам спрабавала залезці ў вагон, ён, нібы пушынку, падхапіў мяне і дапамог падняцца па ступеньках. Калі прыехала ў Гомель, таксама амаль вынес з вагона.

Разумею, нічога асаблівага ён не зрабіў, моладзь павінна дапамагаць старым, нямоглым людзям. Але ў жыцці цяпер рэдка сустрачаш такую дапамогу. Вось чаму так уразіў мяне ўчынак маладога хлопца-правадніка. Дай Бог яму здароўя!

М. МАІСЕЕНКА.

г. Гомель.

ПРАЦЯГНЕМ РУКІ АДЗІН АДНАМУ

Мяне вельмі зацікавіў і крануў артыкул «Бацька-адзіночка» ў 11 нумары часопіса.

Я хачу выказацца за сумесную «Асацыяцыю адзіночак» і звяртаюся да вас, мужчыны, якія выходзілі дзяцей. Памятайце, што вы не адны, праблемы і клопаты ў нас з вамі адны, гора таксама адно. Дарагія мужчыны, не адсабляйцеся ад нас, якія страцілі веру ў дабро і справядлівасць, проста працягніце нам руку, а мы працягнем абедзве.

Думкі аб падобнай «Асацыяцыі маці-адзіночак» мяне турбуюць даўно. Я гатова арганізаваць яе, надта надакучыла адзінокае аднастайнае існаванне.

Прашу адгукнуцца тых, каго зацікавіць мая прапанова.

Ала РАМАНЧЫК.

220086, Мінск, вул. Славінскага, 7, к. 1, кв. 76.

ХВАРЭЕ СЫНОК...

Чарнобыль... Колькі бед ён прынёс людзям. Аб ім шмат гавораць, шмат пішуць, многім, магчыма, ужо даўно надакучыла пра гэта чытаць. І я не пісала б, калі б гэта датычыла мяне.

Выйшла замуж, пераехала да мужа ў зону жорсткага кантролю. Усю цяжарнасць пражыла там. Нарадзіла быццам бы здаровае дзіця, з добраю вагою і ростам. Паехала пару месяцаў і вырашыла паехаць да маці, таму што ў сына цалкам адсутнічае апетыт.

Цяпер яму два гады, а я не магу без слёз глядзець на яго. Вага яго, якую набраў да шасці месяцаў, каля сямі кілаграмаў, так і застаецца такою. Рост таксама, як у шасці — сямімесячнага дзіцяці. І апетыту няма ніякага. Такі маленькі, худзенькі, як трысціначка на ветры. Есць ён толькі рэдкае, на цвёрдае нават не глядзіць. І ўрачы не ведаюць, што з ім. Тэрапеўт адпраўляе да эндакрынолага, той кажа, што па яго частцы ўсё нармальна.

Шмат вітамінаў і дзіцячага харчавання наша дзяржава атрымлівае з-за мяжы. А хто ўсім гэтым карыстаецца? Мабыць, толькі частка трапляе па прызначэнню. Неяк паехала я да загадчыцы дзіцячай паліклінікі, узяла картчку аб хваробах сына, наіўна мяркуючы, што, калі яны атрымліваюць нейкія лякарствы і вітаміны, дадуць іх майму дзіцяці. А мне казалі, што я павінна радавацца, што жыву зараз у чыстай зоне, а лякарстваў ніякіх даць не могуць.

Можа, мая бяда каму здасца і не бядою, але пабачылі б вы майго сыночка. Тварык з кулачок, у ім ні крывіначкі, ручкі, як запалачкі. Падыдзе, абдыме мяне, скажа «мамушка»... Далібог сэрца крывёю абліваецца. А гаворыць ён добра, вершы расказвае, песні хутка запамінае.

Што мне рабіць? Да каго звяртацца? Можа, мне напішуць чытачы, у каго ў сям'і ёсць такія дзеці і яны ведаюць, як можна лячыць дзіця.

Загадзя ўдзячна ўсім

Вераніка ВАСЕВА.

230032, г. Гродна,
вул. Урублеўскага, 43-20.

БЮРАКРАТЫЧНЫЯ ГУЛЬНІ

Гэтае пісьмо ў рэдакцыю мяне прымусіла напісаць доўгае блуканне па пакутах. Працавала я на стаўніцай у Ільчоўскай СШ Брагінскага раёна з 1984 па 1986 год да чарнобыльскай аварыі. Жыла на прыватнай кватэры, але на тэрыторыі гэтага сельскага Савета (Глухаўскага) прапісана не была. Прапіска ў мяне па месцу жыхарства бацькоў — вёска Асарэвічы гэтага ж раёна.

Працавала я ў Ільчоўскай школе да ліквідацыі яе ў сувязі з высокай радыеактыўнасцю мясцовасці. З першага верасня 1986 года мяне перавялі ў распараджэнне Гомельскага райана, дзе і працую цяпер. І вось усе гэтыя гады хаджу

па замкнёнаму бюракратычныму колу: да гэтага часу мне так і не выплацілі кампенсацыю за маё масць, не атрымала я і эвакуацыйнага пасведчання.

Спачатку я даказвала супрацоўнікам Брагінскага райвыканкома, што жыла ў вёсцы Ільчы. Дзякуючы паверылі. Потым сабрала неабходныя дакументы, аднесла іх у Гомельскі аблвыканком. Адказу чакала аж два месяцы. Нарэшце прачытала: «Вы жылі ў вёсцы Ільчы на прыватнай кватэры, таму няма падстаў для выплаты вам грашовай кампенсацыі». А колькі рэчаў і адзін пакінулі мы на прапускным пункце! Не атрымала я і эвакуацыйнага пасведчання, хача выехала з забруджанай зоны.

Дык да якой катэгорыі пацярпеўшых ад аварыі мяне можна аднесці?

Н. ЛАЗАРАВА.

г. Гомель.

КОРЫДЫЧНАЯ КАНСУЛЬТАЦЫЯ

ДАПАМОГА ВИДАЕЦЦА

«Я цяпер у водпуску па догляду дзіцяці да дасягнення ім трохгадовага ўзросту. Чакаю другое дзіця. Як будзе выплачвацца мне дапамога па другой цяжарнасці і родах?»

З. БУДЗЕВІЧ,
Лідскі раён».

Пры прадастаўленні водпуску па цяжарнасці і родах у час знаходжання ў штогадовым водпуску, у водпуску па догляду дзіцяці (у тым ліку без захавання заработнай платы) дапамога выдаецца за ўсе дні водпуску па цяжарнасці і родах, якія пацвярджаюцца бальнічным лістком. Пры гэтым за перыяд часткова аплатнага водпуску па догляду дзіцяці жанчынам выдаецца, па іх выбару, або дапамога па цяжарнасці і родах, або дапамога па догляду дзіцяці (пункт 41 Палажэння аб парадку забеспячэння дапамогамі па дзяржаўнаму сацыяльнаму страхаванню).

Калі жанчына перад другой цяжарнасцю не спыняла водпуску па догляду дзіцяці і не выходзіла на работу, то дапамога па гэтай цяжарнасці і родах будзе налічвацца ёй у адпаведнасці з пунктам 75 таго ж Палажэння — з тарыфнай стаўкі (акладу) і сярэднямесячнай сумы прэмій.

М. УХВАНАУ,
юрыст.



МАМА,



ПАЦЫТАЙ!

Уладзімір
МАЦВЕЕНКА

СКОРАГАВОРКА

Гукалі нас
У позні час —
У балоце
Вяз завяз.
Туп ды туп,
Туп ды туп,
Падышоў
Да пяза дуб.
Раз і раз...
Ён, як КраЗ,
Выцягнуў
Той пяз ураз.

ЛІЧЫЛКІ

...
Тры вавёркі
На падворку
Між сабой
Вялі гаворку:
— Пабяжым
Да кошкі Муркі,
Пагуляем
З ёй у жмуркі.
Раз, два, тры,
Чатыры, пяць,
Мурка будзе
Выбіраць.

...
Бяжыць
Козлік вуліцай,
Крычыць
Гусцы з курыцай:
— Менш дарэмна
Час губляйце,
Лепш у хованкі
Згуляйце.
Раз, два, тры,
Чатыры, пяць,
Вам — хавацца,
Мне — шукаць!

Таццяна МУШЫНСКАЯ

ВЕТЛІВАЯ СІНІЧКА

Паснедаўшы, Дзяніска заўсёды сядзе за стол і малюе. Або будзе замак з рознакаляровых дэталек канструктара. Хлопчык любіць гуляць у сваім кутку. Тут ён адчувае сябе сапраўдным гаспадаром. Дый з акна ўсё добра відаць...

Дзяніска ўздымае галаву і бачыць, што на парэнках балкона бадзёра скачуць два вераб'і. «Сагрэцца хочуць, — здагадваецца ён. — Спадзяюцца, што такім чынам іхняе футра цяплейшае стане. Ды дзе там».

Хлопчык паціху вылазіць з-за стала і асцярожна падыходзіць бліжэй да шыбы. А вераб'і ўжо пераскочылі ў скрынкі з зямлёй, дзе сумна тырчаць сухія бадылі. Праўда, дзе-нідзе на іх яшчэ засталася насенне кветак. Чым не спажыва для галодных птушак?

Услед за вераб'ямі з'яўляюцца дзве шустрыя сінічкі. Грудкі жоўценькія, сінія з адлівам галоўкі, белыя палоскі на крылах. Сапраўдныя прыгажуні! Нешта прашчабятуюшы адна адной, сініцы

паляцелі, а замест іх на парэнках ўсеўся важны і пыхлівы чырванагруды снягір. Пакруціўся, убачыў, што папярэднікі нічога не пакінулі, і, пакрыўджа-ны, паляцеў...

«Трэба хутчэй будаваць кармушку!» — падумаў хлопчык. І ў суботу з бацькам яны ўзяліся за справу. Майстравалі ўвесь дзень. Атрымалася сапраўдная хатка для птушак.

У нядзелю якраз было сонечна. Дзяніска з татам прымацавалі хатку на балконе. Вераб'ям накрышылі хлеба, сініцам паклалі кавалачкі сала. Не паспелі зачыніць балконныя дзверы, як адзін увішны верабей знайшоў кармушку. Весела чырыкнуў і паляцеў клікаць сяброў. Што рабілася каля птушынай хаткі праз некалькі хвілін!

Падсілкаваўшыся, вераб'і пакінулі сала сініцам і весела паляцелі. Сініцы аказаліся больш выхаванымі. Пакаштаваўшы смачнага сала, адна з сінічак без боязі падляцела да самай шыбы, прыветна пахітала галоўкай і асцярожна стукнула дзюбай у шкло. Якраз там, дзе стаялі і назіралі за птушкамі тата з сынам.

— Глядзі! — узрадаваўся Дзяніска. — Сінічка нам «дзякуй» кажа!

Мал. Н. ГРАМЫКА.

АСЦЯРОЖНА: ПАДМАНШЧЫКІ

Па вашых просьбах, дарагія чытачы, мы пачалі друкаваць аб'явы, сутнасць якіх — узаемадапамога людзей адно аднаму. Але, на жаль, магчымасць даць аб'яву ў часопісе скарысталі некаторыя несумленныя людзі.

Праверыць правільнасць усіх пісьмаў-аб'яў наша рэдакцыя проста не ў стане, але аб'яваем вам у будучым больш асцярожна ставіцца да іх змяшчэння на старонках часопіса. Сёння друкуем некалькі пісьмаў у рэдакцыю тых людзей, якія сталі ахвярамі падманшчыкаў.

У нумары 9—10 за 1992 год «Работніцы і сялянкі» была змешчана аб'ява малога прадпрыемства, што знаходзіцца па адрасу: 196105, С.-Пецярбург, а/скр. 927 МП «ДК» «Методыка». Сутраціўшы і яго прапаноўвалі самыя разнастайныя методыкі. Адна з іх зацікавіла мяне, і я перавяла пэўную суму грошай на адрас гэтага прадпрыемства. Мінула шмат часу, а я так і не атрымала чаканай бандэролі. Грошы, мне, зразумела, таксама не вярнулі. Ды і хіба мяне адну падманулі гэтыя несумленныя людзі!

Аля БАЙРАМАВА,

г. Мінск

Напэўна, я — адна з многіх легкаверных вашых чытачак, што «клянулі» на рэкламу, змешчаную ў «Работніцы і сялянцы» № 9—10 за 1992 год. Малое прадпрыемства з С.-Пецярбурга заклікала нас скарыстаць распрацаваныя ім методыкі, накіраваныя «Твар і шыя без маршчын», «Як пахудзець за 2—3 месяцы без дыеты» і г. д. Трэба было запоўніць анкету і ўказаць свой узрост, рост, вагу і г. д. Усё гэта я зрабіла і разам з карашком ад паштовага перавода адправіла па ўказанаму ў аб'яве адрасу. Да гэтага часу нічога не атрымала.

Справа не толькі ў грашак. Крыўдна, што з-за такіх падманшчыкаў наогул перастаеш верыць людзям.

Ірына КРЫЛОВА.

Данецкая вобл.

У адным з нумароў вашага часопіса была змешчана рэклама МП «ДК» «Методыка», г. С.-Пецярбург, 196105, а/скр. 927.

У канцы кастрычніка 1992 г. выслала 121 рубель па названаму адрасу, але да гэтага часу так і не атрымала патрэбнай мне літаратуры. Напэўна, пад шыльдай гэтага малога прадпрыемства хаваюцца сапраўдныя шарлатаны.

Т. ПАУЛАВА.

г. Чэлябінск.

У вашым часопісе № 5—6 за 1992 год была змешчана аб'ява для тых, хто хацеў бы навучыцца шыць. Я напісала па ўказанаму адрасу, хутка атрымала адказ. За гэту паслугу трэба было перадаць 350 рублёў. Грошы я перавяла і атрымала праграму курсаў кройкі і шыцця, у якой

былі ўказаны тэмы і нумары лекцый і адначасова лекцыя № 1. Працяг лекцый паабяцалі выслать у чарговым пісьме, але дагэтуль я так нічога і не атрымала. Нядрэнны сродак выцягваць грошы з даверлівых людзей абрала для сябе Ірына Іванаўна Масюкевіч і студыя «Чароўны клубок», якія «дзейнічаюць» па адрасу: 231300, Рэспубліка Беларусь, Гродзенская вобл., г. Ліда, вул. Варшаўская, дом 47, корпус 1, пакой 413.

З павагай
Іраіда ЦАЛЬ-ЦАЛКО.
г. Магілёў.

Я заўсёды марыла навучыцца шыць, але, як вядома, у вёсцы курсаў кройкі і шыцця няма. Таму вельмі ўзрадавалася, калі ўбачыла ў вашым часопісе аб'яву, у якой студыя «Чароўны клубок» з г. Ліды прапаноўвала завочна навучыць шыць, вышываць, вязаць і г. д. Я адправіла пісьмо і хутка атрымала адказ, якія паслуга колькі каштуюць. Перавяла грошы. І вось мінула некалькі месяцаў, а адгук — поўнае маўчанне. Што ж, кожны зарабляе грошы, як можа! Толькі як жа наконт сумлення!

п/а Рось,

в. Студзенец.

Валянціна КУХТА.

ПРЭЗІДЭНТ

Натоўп перад магазінам пасля абедзеннага перапынку сабраўся немалы. А калі дзверы адчыніліся, то кожны кінуўся хутчэй да прылаўка, бо давалі і цукар, і сасіскі. Пачулася лаянка, абразы. І раптам гучны голас аступіў гэты гурт: «Людзі, куды мы трапілі: у свінарнік, кароўнік ці магазін!» На маладога мужчыну паглядзелі, як на дзівака: абчым, маўляў, ты! Хаця ўсе бачылі, што на падлозе магазіна было шмат бруду. А мужчына, нават не заняўшы чаргу за дэфіцытамі, працягваў пра бруд і клікаў загадчыцу. Тая выйшла не адразу — самаўпэўненая, з ухмылкай: «Што трэба?» — спытала.

— Чаму такі бруд у магазіне, перапынак жа быў!

Відаць, начальніца падумала, што перад ёй нехта з вярхоўці санстанцыі, і запрасіла ў свой кабінет. Але мужчына адмовіўся.

І тады загадчыца спытала: — Што вам трэба: цукар, сасіскі!

— Не, лепей дайце мне анучку і вядро з вадой...

Аднекуль з'явілася прыбіральшчыца, прадаўцы павыскоквалі на свае месцы. Пачулася: калі ласка, дзякуй.

Пакупнікі запрасілі мужчыну ўзяць без чаргі і цукар, і сасіскі...

А цікаўная загадчыца магазіна спытала:

— Прабачце, дык вы хто!

— Ды ніхто я. Проста ўчора з Польшчы прыехаў. Вось там парадак.

Загадчыца магазіна зырнула і падалася ў свой кабінет. У чарзе нехта прамовіў: «Во, а мы ўсё крыўдзем на тых, хто ў Польшчу ездзіць...»

І. СЦЯПУРА.

г. Асіповічы.

НЕ ХАЧУ БЫЦЬ БЕЖАНКАЙ!

Нарадзілася я ў Оршы, тут прайшлі мае маленства і юнацкія гады. Але лёс склаўся так, што замуж выйшла ў далёкі Таджыкістан.

Заўсёды марыла вярнуцца на Радзіму, а пасля крывавай падзей 1990 года заставацца ў Таджыкістане стала проста небяспечна. Пачалі думаць аб пераездзе. Але куды ехаць! Мама, якая жыве ў Оршы, не магла прыняць маю сям'ю, бо самі ўпачынах мясіліся на дваццаці квадратных метрах. Купіць сваё жыллё не мелі магчымасці. А тут у Таджыкістане пачалася сапраўдная грамадзянская вайна, часу на роздум не засталося, трэба было ратаваць сваё жыццё і жыццё дзяцей. Кінулі кватэру, хатні скарб і сталі бежанцамі. Так мы апынуліся ў Ліпецкай вобласці. Але ўсё тут для мяне чужое.

Вырашыла звярнуцца ў ваш часопіс, бо спадзяюся, што Беларусь не пакіне сваіх дзяцей, дапаможа ім. А мы адплацім працай. Мой муж — спецыяліст па ЦЭЦ, мае дыплом тэхнікамеханіка, можа працаваць шафёрам на машынах любой маркі, на трактары. Магчыма, у якім-небудзь калгасе ці саўгасе Беларусі спатрэбіцца ягонны ўмелыя рукі. Нам многа не трэба — дах над галавой ды пастаянную работу.

Пішыце нам, калі ласка, на адрас: 399170, Ліпецкая вобл., Даброўскі раён, вёска Вялікі Хамуец. Інтэрнат. Валянціне Басільеўне ЮНКІНАЙ.

ЮРЫДЫЧНАЯ

КАНСУЛЬТАЦЫЯ

Я СТАНУ МАЦІ

«Вучуся ў інстытуце» на дзённым аддзяленні. Хутка стану маці. Ці належыць мне атрымаць дапамогу па цяжарнасці і родах!

С. ЯНУШКЕВІЧ,
г. Гомель.

Дапамогу атрымаеце. Жанчыны, якія вучацца з адрывам ад вытворчасці ў прафесійна-тэхнічных, сярэдніх спецыяльных, вышэйшых навучальных установах, аспірантуры і клінічнай ардынатуры, права на дапамогу па цяжарнасці і родах маюць.

Указаная дапамога прызначаецца ім у размеры ступендыі, якую яны атрымліваюць па месцу вучобы, але не менш як дзве мінімальныя заработныя платы.

Новае правіла ўстаноўлена Законам Рэспублікі Беларусь ад 30 кастрычніка 1992 года «Аб дзяржаўных дапамогах сем'ям, якія выхоўваюць дзяцей», і дзейнічае яно з 1 студзеня 1993 года. Раней гэтыя жанчыны такім правам не карысталіся.

М. УХВАНАУ,
юрyst.

МІМА,



ПАЎТАЙ!

Мікола ЧАРНЯЎСКІ

У ЗАПАРКУ

Марынка не надзівіцца —
яна
упершыню пабачыла
слана:
— Чаму ў вушастага
такі даўжэзны нос!
Куды і як
схаваць яго ў мароз!

ЗАМАЎЛЯНКА

— Ой, пірог, ой, пірог,
Не хадзі ты на парог:
Насця ў доме жыве,
Насця ўміг цябе
Зжуе!
— Ой, пірог, ой, пірог,
Ты прыйдзі на мой парог!
Ты не стынь,
Не пытай —
А на стол завітай.
Пад гарачы твой бачок —
Падсцялю ручнічок.
Разалью ў сподкі —
Што!
Кісель салодкі!
Не аглядайся ў журбе:
Я адна не з'ем цябе —
Я табой, я табой
Падзяплюся з дзятвой!

Ці ты згодзен,
Ці не!

— Кліч дзяцей
Да мяне!

АБ'ЯВА

Згаладаўшыся, дый добра —
спала зранку моцным сном, —
на пяску
аб'яву кобра
напалёхкала хвостом:
«Хто ка мне загляне ў гасці
надвячоркам, у пару,
падару такое штосьці —
акуляры падару!»

Вушкі, хвосцікі мільгаюць:
то тушканчык ці хамяк
прачытаюць —
і ўцякаюць!
Хто куды ўсе
і хто як!

Кобра аж ад злосці млее —
блісь вачмі,
хвостом верць-круць:
— Мусібыць, чытаць не ўмеюць —
нешта ў гасці
не бягуць.

ЖУРЫЦЦА НАСЦЯ...

Ой, як жа хочацца Насці
бегаць,
ды так,
каб не ўпасці!
Гляньце на рукі гарэзы —
шрамы на іх,
як парэзы.
Гляньце
на ногі дзяўчынкі —
спрэс
сінякі-напамінкі.
Гляньце
на нос ды на шчокі —
скуль, бы ў нямыцкі,
падцёкі!
Гляньце
яшчэ на сукенку —
хто гэта спляміў
усеньку!

Мама сказала малой:
— Дома пабудзеш са мной!

Хныкае Насця ды стогне:
як не пабегае —
ссохне!

Нудзіцца,
журыцца Насця:
«Што ж гэта будзе за шчасце!
Што ж гэта будзе за шчасце —
ані пабегаць,
ні ўпасці!»

НАШТО ЯРШУ ГРАБЕНЬЧЫК!

Раз уюн павучаў ярша:
— Кінь ты грабень, каб ён не мяшаў!
Хіба змалку не надакучыў,
гэткі востры,
нязграбны,
калючы!

— Ды які ж ён нязграбны, мой грабень! —
Ерш здзівіўся. — Ды ён мне патрэбен.
З ім я — смелы: не дзеля красы
Ім расчэсваю сому
вусы!



НЕ ШТУРХАЙЦЕ ДЗЯЎЧАТАК У «ЯМУ»!

Мой сусед, шаснаццацігадовы Віцька, зайшоў неяк увечары да нас у кватэру. Папрасіў кнігу. Яму трэба было тэрмінова напісаць сачыненне па рускай класічнай літаратуры. Ubачыў на маім сталe накіды для будучага артыкула — выпіскі з рэкламных старонак газет «Вячэрні Мінск», «Добры вечар», «Двое», жоўтую праспект-брашуру інтым-сервісу «Крокус», дзе ўкрадлівым шэптам за некалькі тысяч рублёў сённяшнім панам-бізнесменам прапаноўвалі задаволіць любыя (!) эратычныя фантазіі.

З майго дазволу хлопец прысеў да стала, доўга і ўважліва перачытваў усю гэтую разам сабраную поскудзь, нешта хмыкнуў сабе пад нос, потым ціха, нібы між іншым, сказаў:

— У нашым класе таксама ёсць дзевтры дзяўчынкі, якія за бутэлку віна ці пачку цыгарэт ідуць на вакзал і...

Зрабіў доўгую паўзу. Відаць, усё ж пасаромеўся назваць пэўныя рэчы сваімі імёнамі.

— І як ты да іх ставішся? З абурэннем? З агідаю? Ці мо хоць крыху шкадуеш? Ты чытаў «Яму» Купрына? Разумееш, што такое прастытуцыя, што яна азначае для жанчыны?

— Як я стаўлюся? Ды ніяк. Мне ўсё роўна. Няхай робяць, што хочуць. У нас цяпер свабода...

Мой юны субяседнік не самы лепшы, але і не самы горшы прадстаўнік пакалення, якое падростае і ідзе ў жыццё ў так званым посткамуністычным грамадстве. Чытае фантастыку, дэтэктывы, круціць «відзікі», слухае сучасную музыку. Магчыма, крышку бравіруе сваёй абыякавасцю, але факт застаецца фактам: лёс дзяўчынак-аднакурсніц яго не кранае ні на кроплю. Няхай робяць свой бізнес як умеюць, як хочуць. Гэта іхняя справа. Ці такое бачыў ён на сваіх «відзіках» ды і на звычайным экране тэлевізара. А ці не на яго тады яшчэ

зусім дзіцячую галаву два-тры гады назад абрынуўся ўвесь той брудны паток парнаграфіі, які адкрыта затапіў усё нашы пераходы ў метро, крамы і кіёскі прывакзальнай плошчы. Пакуль расчукаліся нашыя новыя ўлады, пакаленне такіх вась Віцек і Сашак «адукавалася» так, што нам, бедным, і ў страшным сне не снілася. Чаму ж цяпер здзіўляцца? Каго абвінавачваць?

Але пакінем у спакоі Віцьку і яго пакаленне. Няхай ім будзе ўсё роўна, дзе і як закончаць сваё жыццё дзевтры юныя аднакурсніцы: у венерычным дыспансеры, у калоніі для непаўналетніх злачынцаў ці пад плотам на якой-небудзь прывакзальнай плошчы. Але нам, усім нам, хто яшчэ не страціў сумлення, сораму, спачування чалавека да чалавека, няўжо і нам стала ўсё роўна?

Гавораць, што разумныя людзі вучацца на чужых памылках. Дурні бясконца паўтараюць памылкі сваё ўласныя. Як жа нам назваць саміх сябе?

Толькі-толькі прыпынілі той самы брудны паток парнаграфіі, як, на табе, вылезла наверх новая з'ява, больш хітрая, «цывілізаваная», спакуслівая і небяспечная. «Кадры» прайшлі першы этап падрыхтоўкі, цяпер можна рухацца далей. Можна адкрыта, з дапамогай некалі паважанай усімі намі прэсы распачаць гандаль жаночай плошцю ў якіх хочаш маштабах. Хоць сабе ў міжнародных. Няма праблем! Заплаціў грошы ў рэкламным бюро «Вячэрняга Мінска» ці «Добрага вечара» — і давай, гандлюй, рабі свой агідны бізнес на жывым і таным тавары. Беларускіх дзяўчынак, напрыклад... Вось некалькі ўзораў такога бізнесу. Вывады рабіце самі:

«Запрашаем на высокааплатную работу маладых, разняволеных, незакамплексаваных дзяўчат з добрымі знешнімі данымі».

Або яшчэ:

«Замежная фірма фарміруе банк даных для знаёмства з мужчынамі з ФРГ». «Дзяўчаты, якія жадаюць працаваць у Заходняй Еўропе, прышліце

свае даныя і 100 рублёў», «Запрашаем на работу ў ЗША прывабных дзяўчат». І гэтак далей.

Спяшайцеся, маладзенькія дурніцы, хутчэй вымярайце памеры сваіх грудей, бёдраў, ног, высылайце свае фотакарткі, і вас ацэняць, як цялушак на кірмашы. Мо і купіць хто-небудзь. А калі вы яшчэ «закамплексаваная», калі не страцілі рэшту дзявочай сарамліва-сці, не хвалюйцеся. Гэта не бяда. Газета «Двое» прапануе вам сваю паслугу: за пэўную плату племянны жарэбчык пазбавіць вас нявіннасці. Няма праблем!

Вось тут мне хочацца на хвіліну перадыхнуць і сказаць: «Божачка мой! Дык што ж гэта такое робіцца! Калі ўжо на нашай, на беларускай, зямлі ідзе такі адкрыты гандаль белымі рабынямі, то мо і праўда павіс над намі нейкі д'ябальскі цень, нейкае пракляцце лёсу! Ці не настаў час, калі ўсім нам трэба працягнуць рукі да неба і ўзмаліцца: «Божа, уратуй нас!»

Але да Бога высока. Да замежных фірмаў і замаскіраваных пад іх дамарошчаных, нашых напалавіну бізнесменаў, напалавіну крымінальнікаў — далёка. Іх не схоліш за хвост. Яны робяць усё паводле закона. А вось тых, хто садзейнічае ім, хто выконвае ролю друкаванай зводніцы, — іх яшчэ можна выцягнуць на белы свет і прышпіліць да грамадскага ганебнага слупа.

Але перш за ўсё дазвольце задаць ім пытанне. Скажыце, спадары-панове, ці як вас цяпер называць, з вячэрніх і іншых газет, у вас ёсць дочки ці ўнучкі? Як іх завуць? Пэўна, у іх прыгожыя, светлыя імёны, інакш мы не называем сваіх дзяўчынак. Дык вось уявіце сабе зусім рэальную рэч: аднойчы ў вашай газеце ваша дачка або ўнучка прачытае адну з вашых заманлівых рэклам, вышле ўпотаі ад вас свае даныя і адправіцца кудысьці задавальняць сексуальныя фантазіі кліентаў фірмы «Крокус» ці якой-небудзь іншай, замаскіраванай, не без вашай дапамогі, пад агульнай назвай «Забава-сервіс». Потым будуць і алкагалізм, і наркаманыя, і венерычныя хваробы, і, магчыма, нават СНІД.

Што, вы здрыгануліся? Вам не падабаецца такая перспектыва? Вы ўявіце сабе не можаце, што з вашым дзіцем адбудзецца нешта падобнае? Якое ж права маеце вы падсоўваць такую перспектыву дзецям іншых бацькоў, цягнуць іх у ложку да разбэшчаных, сытых, даруйце за грубае слова, але назавём рэчы сваімі імёнамі, — кабялёў?

Ледзь не ў кожнай сям'і падростаюць дзяўчынкі з прыгожымі, светлымі імёнамі: Аленкі, Наталкі, Настачкі... Іх песцяць, аберагаюць на кожным кроку бацькі, бабулі і дзядулі. Кожная маці інстынктыўна бачыць у сваёй дачцэ ўсё сваё ўласныя, магчыма, не поўнаццю ажыццёўленыя мары. Хоча бачыць яе здаровай, прыгожай, любячай і любімай. Кожная нацыя, якая паважае сябе, якая хоча выжыць і жыць з годнасцю, — не дазволіць нікому зганьбіць і знішчыць свой генетычны фонд — сваіх дзяўчынак, сваіх жанчын. Не штурхайце іх у «ямы»!

А. УЛАДЗІМІРАВА.

МАМА,

ПАШТАЙ!



ЖАЎРУЧОК

Затрапеча
У сінечы
Легкакрылы жаўручок
Галасочак,
Як званочак,
Як вясенні ручаёк!
Уздыхае
Палявая,
Палявая мышка:
— Мне б званочак-ручаёчак
Хоць на крышку!
Тым званочкам
Я б сыночка
Пабудзіла.
Гэткі соня ён
Сягоння,
Проста дзіва!

БАЯЗЛІВЫ ЯНКА

Баязлівы Янка
Стаіць на ганку.
Шчанюка
Убачыў —
Вось-вось заплача!
О-ёй, што будзе!
Збягайцеся, людзі,
Не пашкадуеце!
Такога крыку,
Такога плачу
Яшчэ ніхто з вас
Не чуў.
Няйначай!

Прыбегла суседка,
Малая Светка.
Прыбег сусед,
Старэнькі дзед.
Прыбег паштальён,
Не даеўшы булён.
Мала!
Прыбег паляўнічы, што

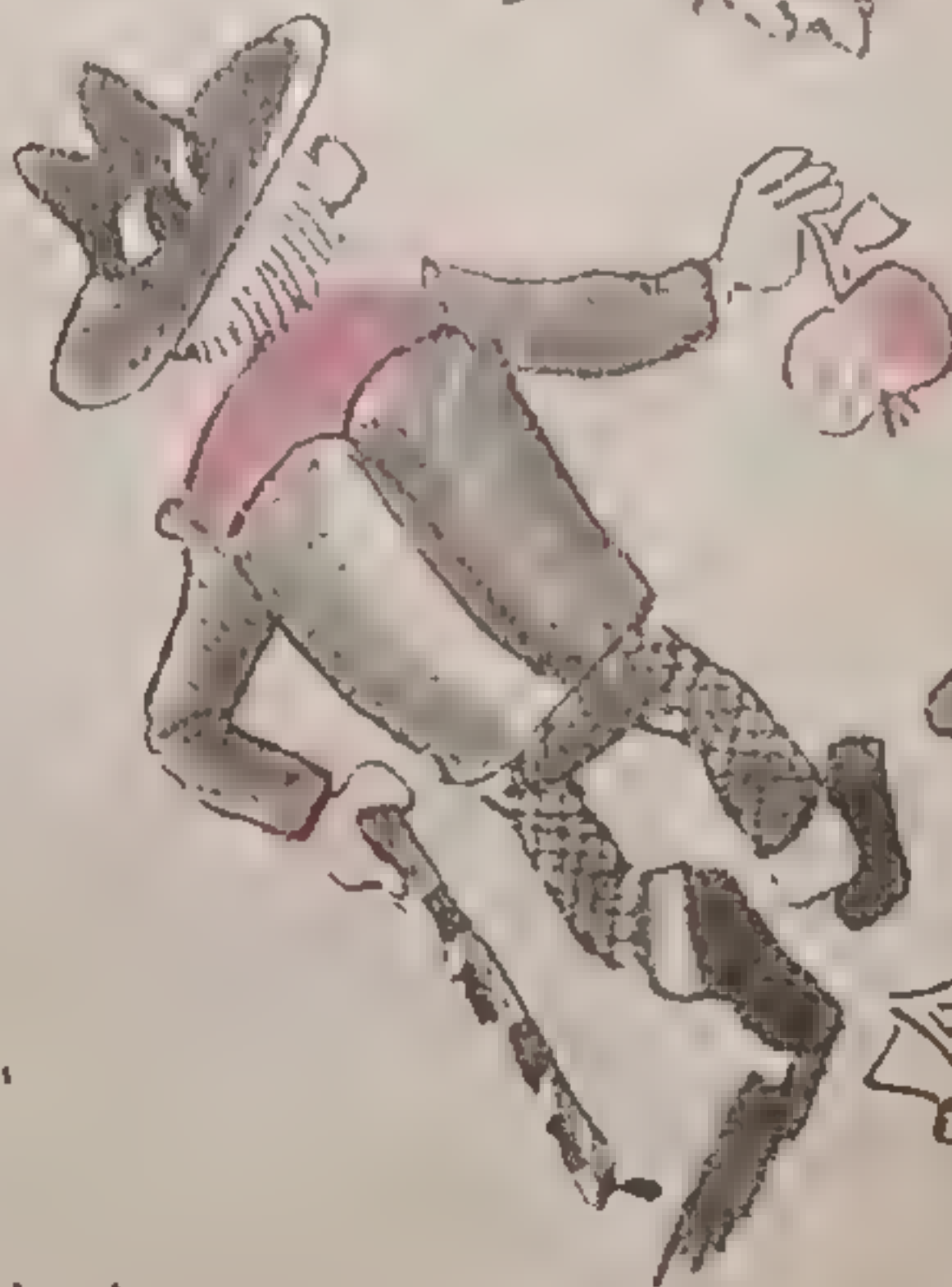
За мухай ганяўся, што месяц
Пажарнік прыбег, што ў
Ніяк не мог патушыць парк
Саскочыў назад з запалку.
Пасажыр з каўбасою ў руках.
Мала!
Нарэшце прыбег участковы ўрач,

І ўсе казалі хлопчыку:
— Плач!
Плач, ну, што ж ты?
Мы хочам знаць,
Як моцна можаш ты
Крычаць!

А Янка надзьмуўся,
Ад іх адварнуўся,
І ціха сказаў,
Пазіраючы ў неба:
— Вельмі трэба!



Алесь БАДАК



ДЗЯКУЕМ ЗА ЛЮБОЎ

Жыхарцы горада Ульянаўска Ларысе Анатольеўне Прахарэнка вельмі падабаецца наш часопіс: дадатак «Алеся» і многія, многія артыкулы. Але, на жаль, яна не ўсё разумее па-беларуску, нягледзячы на тое, што ў кожным нумары мы друкуем невялічкі слоўнік. Таму Ларыса Анатольеўна прапануе: «...Выдаць беларуска-рускі слоўнік такога ж памеру, як і сам часопіс...» Прапанова, вядома, добрая, толькі ж здзейсніць яе ў наш час часопісу не пад сілу. Няма ў нас такіх сродкаў, каб парадаваць сваіх чытачоў слоўнікам, выдадзеным асобнай кніжкай. Таму застаецца толькі падзякаваць Ларысе Анатольеўне Прахарэнка за яе прапанову, а галоўнае, за любоў да нашай прыгожай мовы і да часопіса.

Юрыдычная
кансультацыя

СКАРАЧЭННЕ ШТАТАЎ І ВЫХАДНАЯ ДАПАМОГА

«У якім размеры выплачваецца выхадная дапамога пры звальненні па скарачэнню штатаў!»
І. ДЗЯМЕНЦЕВА
г. Мінск».

Адказ на гэта пытанне змешчаны ў артыкуле 36 Кодэкса законаў аб працы Рэспублікі Беларусь, якім устаноўлена, што пры спыненні працоўнага дагавора ў сувязі з ліквідацыяй прадпрыемства, установы, арганізацыі, ажыццяўленнем мерапрыемстваў па скарачэнню колькасці (штату) работнікаў, спыненнем дзейнасці прадпрыемства выплачваецца выхадная дапамога ў размеры не менш за трохразовы сярэднямесячны заробак.

А ў выпадку спынення працоўнага дагавора ў сувязі з эвакуацыяй, адсяленнем або самастойным выездам з зон эвакуацыі, першачарговага і наступнага адсялення ў выніку катастрофы на Чарнобыльскай АЭС такая дапамога выплачваецца ў размеры чатырохразовага сярэднямесячнага заробку.

М. УХВАНАЎ,
юрыст.

няя карткі і іншыя важныя (у сэнсе неабходнасці) паперкі. Давялося павесіць аб'яву: «Просьба да свядомага чалавека, які акажаўся ўладальнікам чужога мужчынскага карычневага кашалька, вярнуць яго. Можна толькі з паперкамі. Тэл. ...» І колькі ж прыемнага, хваляюча душэўнага адчуў я, калі атрымаў кашалёк ад Гайдуквай Ірыны Канстанцінаўны, проста прыбральшчыцы нашага вучэбнага корпусу № 1. Яна знайшла яго ў нейкім кутку. І Ірына Канстанцінаўна радавалася больш чым я ад таго, што робіць нешта добрае і прыёмнае амаль незнаёмаму чалавеку. Дык дзякуй Вам, Ірына Канстанцінаўна! Нават ужо і не за кашалёк, а за сумленне. Можа, і не варта было б пра гэта пісаць, але добрыя чалавечыя ўчынкі множаць чыстае, светлае, чаго, на жаль, так бракуе ў сённяшнім нашым жыцці. Як гэта добра, калі побач жывуць прыстойныя, мілыя, добрыя людзі!

А. САЛАМОНАЎ,
доктар тэхнічных навук,
прафесар.

«ШТО СКАЗАЛА КЛАСНАЯ?»

Прачытала ліст Л. Партыкі з горада Магілёва наконт вымаўлення ў радыёпраграме «Беларуская маладзёжная», які быў надрукаваны ў красавіцкім нумары «Работніцы і сялянкі» за гэты год. Хачу выказаць сваю думку.

Мне 52 гады, больш за трыццаць гадоў працавала настаўніцай пачатковых класаў у рускамоўнай школе (другіх у нашым горадзе з 1959 года не было). Нарадзілася я ў вёсцы, бацькі беларусы, 7 класаў скончыла на беларускай мове, але ніколі не чула ні ад бацькоў, ні ў школе такога вымаўлення.

На маю думку, асабліва цяпер, калі пачынаецца адраджэнне роднай мовы, трэба карыстацца той арфаграфіяй, арфаграфіяй, літаратурнай мовай, якая выкладаецца ў школе, ужываецца ў розных дакументах, гучыць па радыё, тэлевізары. І не патрэбна ніякай бытаніцы. А то ўжо ў двары можна пачуць, як дзеці, падлеткі і насмешкай крычаць: «Якія ў цябе пляны на сёння! Што сказала класная!» і г. д.

Мая думка адназначная: усім трэба карыстацца сучаснай беларускай мовай, тымі правіламі, якія ў нашай цяперашняй граматыцы, а калі па-іншаму, то патрэбна пачынаць з дзіцячых садкоў, школы, а не быць «белай варонкай», як гэта робяць на «Беларускай маладзёжнай».

Мне здаецца, што вядучыя, журналісты павінны быць прыкладам для ўсіх, вучыць нас, асабліва моладзь, правільнай літаратурнай беларускай мове. Я ўдзячна «Работніцы і сялянцы», што ўздымае гэтае пытанне на сваіх старонках, дае магчымасць чытачам падзяліцца сваімі думкамі.
г. Гродна.

В. ЦЫГЕЛЬ.

... і муж, а яшчэ і жонка. Дзверы яе дома зачыненыя, заўсёды нехта зачыніў. Быццам па справе — папрасіць солі, запалак, часопіс, рэцэпт торта, нейкай парады. На самам жа справе ўсё гэта — толькі зачэпка. Людзі ляцяць на ясны агонь.

А як яна ўмее частаваць! Колькі разоў сама назірала: прыходзіць да яе ўзвінчаны, пакрыўджаны на ўвесь свет чалавек, пап'е чайку, глядзіш — мяняецца на вачах.

Не сурочыць бы, але сям'я ў яе трывакая. А колькі разоў «высакародныя» людзі казалі ёй: «Кінь ты свайго п'яніцу! Разумная, цікавая жанчына, што ты пакутуеш!»

— Ён мой муж, а значыць — самы лепшы!

Ці часта мы вось такое гаворым пра сваіх мужоў! І сыну яна цвярдзіла з п'яна: «Нічога ў жыцці не бойся, я — з табой». І двойкі, і бойкі, і разабраны на часткі — дзеля цікавасці — магнітафон не бяду. Маці зразумее памылку. Ніводная рэч у свеце не варта таго, каб з-за яе ваша дзіця ператваралася ў маленькую запалоханую істоту. Выж усё роўна яго любіце. Але ж яно пра гэта не ведае. Як вы жыць яму без упэўненасці ў вашай бязмежнай любові, на каго абавязаны, як не на мацярынскую вернасць? І сын маёй сяброўкі — цудоўны хлопец.

Па цяперашнім часе гэтага сям'я хутчэй выключэнне. Перадлічыце сваіх знаёмых — ці цёпла ў іхніх сем'ях! Як жа так атрымліваецца, што ў сваім доме, нярэдка, нам няўтульна, што больш у ім узаемных крыўд, прэтэнзій, дакораў, чым любові і дабрыні. Кажуць: жыццё такое, нічога не дастаць, усё нерваюцца. Гэта правільна. Але ў чымсьці трэба перабарць, пераканаць сябе, што жанчына — гэта душа свайго маленькага сямейнага экіпажа, яго добры дух. Трэба для пачатку сказаць самой сабе: маё — значыць, лепшае. Прыказка ёсць у нас: пакахай мяне шэранькага, а беленькага мяне кожны пакажае. Чамусьці я ўпэўнена, што калі ў нашых сем'ях прыбавіцца хоць крышачку шчасця, лепей будзе ўсёй рэспубліцы, усяму грамадству.

С. СМОЛЬСКАЯ,
выхавальніца дзіцячага сада № 28,
г. Барысаў.

ШАНЦАВАЛА НА ДОБРЫХ ЛЮДЗЕЙ

Дзень добры, дарагія землякі! Трымаю ў руках ваш часопіс, і радасці маёй няма мяжы. Дзякуй вам за тое, што робіце добры часопіс і мы, беларусы, якія апынуліся за «мяжой», маем вольную дарагую сувязь з Радзімай.

Крыху аб сабе. Бацькі мае з Віцебскай вобласці, загінулі ў час вайны. Ратавала ад вайны мяне цётка Алена. Потым быў Перавалокі дзіцячы дом. Сем гадоў я жыла ў ім.

Як ні цяжка было, але з удзячнасцю ўспамінаю тыя часы. Памятаю выхавальцаў, настаўні-

каў, але больш за ўсіх нашу настаўніцу Веру Іванаўну Цэльмер і піянерважатага Аляксандра Лявонцэвіча (на жаль, прозвішча забыла). Вельмі цікавыя, добрыя людзі, яны імкнуліся неяк аблегчыць нашу сіроцкае жыццё. Вера Іванаўна заўсёды з намі нешта вучыла, наладжвала самадзейныя канцэрты. З Аляксандрам Лявонцэвічам летам мы хадзілі ў паходы. На прывалах ён заўсёды нам нешта раскажваў. Так, усё ж такі цікава нам жылося ў дзіцячым доме!

Потым было рамеснае вучылішча № 24 у г. Мінску. Атрымала спецыяльнасць токара. Там у нас, дзяўчынак, быў майстар Мікалай Андрэвіч Малчанаў. Ён для нас быў нібы бацька. Так атрымалася, што самыя лепшыя мае ўспаміны звязаны з Беларуссю. Усе людзі, з якімі мне даводзілася сустракацца, былі вельмі добрыя, клапаціліся, сардэчныя.

Асабістае жыццё шчасця мне не прынесла. Уся радасць была і ёсць у сыне. Выхоўвала яго амаль адна. І цяпер ён добры, працавіты чалавек, любіць сваю сям'ю, клапаціліся муж і бацька. Вельмі цяжка жылося мне. Калі сын пайшоў у школу, я паступіла ў педвучылішча, дваццаць чатыры гады працавала ў дзіцячым садку выхавальніцай. Нядаўна пайшла на пенсію, але не сумую. У дзіцячым доме, вучылішчы мяне многаму навучылі, і я не сяджу склаўшы рукі. Вялікі дзякуй маім выхавальцам-беларусам за гэта!

Лідзія БЯРОЗКА.

Адэская вобл.

«ПРОСЬБА ДА СВДОМАГА ЧАЛАВЕКА...»

Мне даводзілася прысутнічаць на сустрэчах з нарвежскай і амерыканскай групамі падзвіжнікаў-пенсіянераў. Яны за свой кошт ездзілі па гарадах былога СССР з канцэртнымі прапаведзямі, у якіх раскажвалі пра тое, што яны пазналі за сваё працяглае і нялёгкае жыццё. Ім хацелася данесці да нашай свядомасці, што паратунак наш у духоўных, хрысціянскіх учынках і дзеяннях, якія завешчаны Чалавеку Богам. Былі сярод гэтых ахвярнікаў і людзі, бацькі якіх пакінулі Расію пасля 1917 года. Узрост некаторых удзельнікаў груп перавышаў 80 гадоў. Але яны спявалі для нас ад усёй душы. Імкнуліся перадаць Мудрасць мінулых пакаленняў і сваю Вялікую Веру ў яе ўратавальныя магчымасці. Гучанне хору гэтых надзвычай прыгожых людзей успрымалася як Святое.

Калі ж я раскажаш пра гэта некаторым нашым інтэлігентам з нашым жыццёвым стахам (у тым ліку і навукоўцам), то ў адказ пачуў прыкладна наступнае: «Няма дурных рабцаў такога. Трэба жыць для сябе». З гэтага вынікае, што ў розных людзей погляды на добрае розныя. І, быццам, процілеглыя.

Не магу не ўспоміць, як аднойчы не знайшоў у кішні свайго кашалька. Грошай там было ня-многа. Але ў ім знаходзіліся камандзіровачныя білеты на адчувальную для мяне суму, візіт-

А. СМЕРНОВА-КОЗЛОВА

Маяковский смеется

В июле этого года исполняется 90 лет со дня рождения великого советского поэта В. В. Маяковского. Мы начинаем публикацию материалов к этой знаменательной дате.

На большинстве фотографий, публиковавшихся в печати и экспонируемых в его музее, Владимир Владимирович Маяковский запечатлен с лицом озабоченным, напряженным или вот таким, сердито насупленным.

А мне довелось видеть, как он умел весело, от души смеяться, ласково глядеть и каким он был добродушным. В такие минуты этот могучий человек совершенно преображался и от его суровости не оставалось и следа.

Маяковский часто выступал в Высшем литературно-художественном институте имени Брюсова. Иногда он приходил с группой поэтов из ЛЕФа, а иной раз — вдвоем с Сергеем Есениным.

Все вечера проводились у нас в самой большой аудитории, где сейчас конференц-зал Союза советских писателей. На это время столы из аудитории выносили, а впереди, из нескольких столов, делали один длинный и покрывали его красной материей, а иной раз и без всякого покрытия. За ним, на стульях, располагались гости, а слушатели стояли.

Из задних рядов плохо было видно выступавших. Конечно, Маяковского отовсюду было видно хорошо, и его рыкающий бас тоже был слышен всем. А что было делать невысокому Есенину?.. Тогда он вставал на стол.

Помню, как однажды со стола он читал свои стихи. В одном из стихотворений забыл какую-то строфу. Стоит, как провинившийся школьник, и смущенно тербит зубами уголок носового платка. И никак не может вспомнить. И вдруг с детской непосредственностью и виноватой улыбкой обратился к публике:

— Простите, товарищи, забыл.

В ответ раздались дружные аплодисменты.

Это получилось так трогательно, что не умилиться было нельзя. Даже Маяковский, казавшийся нам человеком, чуждым всяких чувствительностей, очень добро улыбался, глядя на Есенина.

Так и запечатлелся в моей памяти стройный, в светло-сером костюме, с виноватой, но обаятельной улыбкой на очень бледном, точно припудренном лице Сергей Есенин, стоящий на столе и смущенно тербящий уголок носового платка, и Маяковский, ласково смотрящий на него.

Но когда начал выступать сам Маяковский, то выражение его лица снова стало суровым и черты сделались как будто резче.

Как всегда, после вечера студенты, взяв в тесное окружение гостей, долго не выпускали их из аудитории. В этот вечер Есенина и Маяковского разъединили друг от друга, и вокруг каждого образовался круг. Вот я вижу, как к Маяковскому протиснулся студент поэт Алио Машаваили и о чем-то заговорил с Владимиром Владимировичем. Разговора я не слышала, но видела, насколько серьезен был Маяковский. Они говорили, вероятно, минут пять-шесть. Наш гость вдруг широко улыбнулся и крепко потряс руку Машаваили. Но тут их разъединили. Кольцо вокруг Маяковского стало теснее, посыпались вопросы, на которые



Эта фотография В. Маяковского хранится в архиве А. И. Смирновой-Козловой и ранее не воспроизводилась. О съемке, во время которой она была сделана, рассказал в книге «Вижу Маяковского» Л. Ф. Волков-Ланит. В очерке «Пермские съемки Половодова» исследователь проследил историю снимков поэта, выполненных в начале 1928 года в Перми П. П. Половодовым. Фотограф использовал шесть стеклянных пластинок. Две из них разбились. Волков-Ланит сообщает о трех известных доселе пермских фотографиях Маяковского. Эта публикация прибавляет к ним четвертую — и последнюю.

Владимир Владимирович едва успевал отвечать. Отвечал он, как всегда, остроумно, так как все время слышались взрывы смеха. А сам Маяковский оставался очень серьезным.

Вдруг энергичным движением руки Маяковский раздвинул круг и устремился к кошке, неведь как забредшей в аудиторию. Согнувшись в три погибели, он ласково гладил животное, почесывал у него за ухом. А кошка, зажмурив глаза, с тихим мурлыканьем терлась

о его ногу. В аудитории наступила тишина. Все с любопытством наблюдали эту сцену. Но она длилась недолго. Вбежала испуганная уборщица и, схватив кошку, выбежала вон.

Странно было видеть такого могучего человека, большого поэта, всегда очень занятого и озабоченного, внезапно прекратившего беседу и забавляющегося с кошкой.

А однажды я наблюдала, как заразительно и озорно смеялся Маяковский.

Как-то стало известно, что в консерватории состоится вечер Маяковского. Мы — пятнадцать студентов ВЛХИ — решили пойти на этот вечер. Билетов не было, что не смутило нас — авось, пройдем на ура.

По улицам идем с комсомольскими песнями, в вестибюль ввалились шумно, а там двое милиционеров. Спрашивают пропуска или приглашения. Ни того, ни другого ни у кого не было. Нас просят удалиться восвояси. Доказываем, что мы студенты Высшего литературно-художественного института и обязаны быть на выступлении Маяковского. Доводы показались неубедительными. Требуем вызвать Маяковского.

— Мы на посту. Не имеем права уходить.

Мы начинаем скандировать:

— Мая-ков-ский!.. Мая-ков-ский!..

— Ребята! Граждане! Товарищи! По-хорошему просим вас — уйдите, не нарушайте порядок! — взмолились милиционеры. — Как людей просим.

— Позовите Маяковского, и мы утихнем.

— Сказано же вам — не имеем права уходить с поста!..

А «ребята», «граждане», «товарищи» продолжают скандировать. Наконец, по боковой лестнице в вестибюль спустился Маяковский. Мы к нему:

— Владимир Владимирович! Что же это получается, мы из ВЛХИ и не можем попасть на ваше выступление!..

— Товарищи, а что же я могу сделать!?

— Скажите, чтобы пропустили нас. Ведь немного, всего пятнадцать студентов.

— Здесь я никому не могу приказывать. Вот есть у меня один билет, — он вынул из бокового кармашка пиджака билет. — Но ведь вас это не устроит.

На все наши просьбы он отвечал одно:

— Не могу, не имею права.

Пока ребята толковали с Маяковским, а милиционеры на них заглядывали, трое наших ринулись по лестнице вверх, а за ними и остальные. Схватившись, милиционеры стали ловить бегущих, хватать за полы... Да куда там!.. Одного схватят, погонятся за другим, этот убежал. Да и как двум было справиться с пятнадцатью шустрými, ловкими молодыми людьми.

Маяковский стоял и, наблюдая эту сцену, весело, громко хохотал. Милиционеры, усталые с нами, тоже рассмеялись и махнули на нас руками. Маяковский же, уходя, задорно крикнул вслед нам:

— Молодцы ребята!..



ЧАСТЬ ПЯТАЯ

Своя жизнь у ночной степи. Даже с отдаления можно безошибочно узнать, что это задонское сияние — от машин, которые всю ночь шастают по асфальту из Ростова в Цимлу и обратно. Если прислушаться, можно уловить и сплошной однотонный гул. А ближе, между асфальтом и Доном, какие-то охотники опять, должно быть, умудрились поджечь на озерах камыш, выгоняя из него секачей. Но, может быть, это переметнулся огонь на камыш и со стерни, которую трактористы осенью зачем-то выжигают за собой. Ветром наносит оттуда соломенную гарь.

Над палубой раздорского парома, который медленно движется через Дон к левому берегу, тоже плывет легкое розовое свечение от стоп-сигналов автомашин. Ему пересекает путь целый венок света над полумночным рейсовым «омом». Но вот и над паромом, уткнув-

Анатолий КАЛИНИН

РОМАН

Книга вторая

Рисунки П. ПИНКИСЕВИЧА

ЦЫГАН

шимся в левый берег, так же ослепительно вспыхивает и двумя большими рукавами протягивается в Задонье, раздвигая мглу. Автомашины, съезжая с парома, одна за другой включают фары, нащупывая дорогу, по которой им нужно будет ехать дальше, в глубь табунных степей.

Когда-то ездила по этой дороге и Клавдия Пухлякова. Давно это было.

Еще тише, чем всегда, стало в хуторе. Не стояли в простенках домов, под заборами и в садах амфибии и рации. Не носились по улочкам в облаках красной пыли мотоциклы. Не зазывали с наступлением сумерек на танцплощадку девочек трубы курсантского духового оркестра.

И у ревнивых мужей не осталось больше причин гоняться вокруг дома за женами с жердинами, выдернутыми из огорожи, а у жен их — делиться через забор с соседками тем, о чем так бы хотелось узнать их мужьям. Только и развлечения, ненароком оглянув живот соседки, прикидывать и сопоставлять, не с того ли самого дня начал он округляться у нее, когда председатель Совета привел к ней на постой brave старшину или же совсем молоденького, с цыплячьей шеей курсанта.

Одна лишь Катька Аэропорт не испытывала ни малейшего поползновения втягивать под чужими взглядами или же прятать в оборках платья свой живот и другим не позволяла заноситься.

— Вот скоро мы с тобой, Тamarочка, и ровесников дождемся, — с преувеличенной бурно-стью начинала она выражать свою радость той, которой, по ее мнению, пора уже было

указать место, чтобы она не слишком выхвлялась благополучием своей семейной жизни.

— Ты, Катька, совсем сбесилась, — оглядываясь, шипела на нее подружка. — У меня, слава богу, муж есть.

Катька Аэропорт хохотала:

— Мужья, Томочка, на то и существуют, чтобы с квартирантами в подкидного дурачка играть.

Клавдии же Пухляковой она однажды повинулась:

— Вот только чего не знаю, того не знаю, с той ли это ночи, когда я моего рыжего сержанта попросила помочь мне койку от духоты в сад вынести или когда позвала твоего Ваничку проводку в летнице починить.

— Смотри, Катерина, не забреживайся, — пригрозила ей Клавдия.

Катька Аэропорт охотно пошла на мировую.

— Успокойся, безгрешный твой Ваничка, как молочный теленок. Он даже собирался от меня в окно сигануть. Правда, намерялась я его в тот день невинности лишить, да твою материнскую гордость пожалела. А не надо было. — Катька переключалась на мстительную волну: — Вон ты какой хочешь быть — из всех самой чистой. Даже начальники с тремя боль-

шими звездочками не смогли твою крепость взять.

Клавдия обещала:

— Когда-нибудь, Катерина, вырвут тебе твой язык.

— Ничего, скоро у меня тоже будет защитник. А ты, Клавдия, если правду сказать, со всех сторон круглая, хоть ты член правления и мой персональный бригадир. Сама себя счастья лишила. Еще какая круглая. Мой сержант говорил, что твоему бывшему квартиранту к октябрьской годовщине вместо трех серебряных звездочек должны будут на погонах одну золотую засветить. Я бы за него с закрытыми глазами пошла. Шутка ли, из нашего зарастающего бурьяном хутора прямо в генеральши попасть!

И она, вытанув шею уточкой, сделав руку калачиком, семенила рядом с воображаемым генералом, наглядно демонстрируя, как бы все это могло у нее получиться. Но, не выдерживая роль до конца, раздражалась бурным смехом. Глядя на нее, смеялась Клавдия и тут же осекалась, обезоруженная ее столь же бурными слезами.

— Что ты, Катя, нельзя, чтобы другие видели наши слезы, — успокаивала она Катьку, обнимая ее плечи. — Нам гордыми надо быть.

— Я-то согласна быть гордой, а как ему будет, когда родится, безотцовщину терпеть?

— Я же, Катя, двоих вырастила сама.

— Твои всегда знали, что их отец на фронте погиб, а я своему, когда подрастет, что буду отвечать?

— К тому времени еще обязательно найдется хороший человек и станет ему отцом.

Катька Аэропорт отнимала ладони от глаз,

Предлагаем вниманию читателей пятую и шестую части второй книги романа Анатолия Калинина «Цыган». Первая книга в четырех частях была опубликована в нашем журнале в 1960, 1968, 1969, 1974 годах.

В 1980 году на телевидении с успехом прошел многосерийный фильм «Цыган», созданный по этому роману.

...После войны спешит домой бывший разведчик цыган Будулай. Он хотел найти свою семью, и находит могилу на окраине далекого хутора Вербоного, где немецкий танк раздавил цыганскую кибитку. Многими дорогами пришлось пройти Будулаю, и среди них очень непростой — к счастью своему, которое не может состояться без Клавдии Пухляковой, воспитавшей его сына, найденного возле раздавленной кибитки.

слезы мгновенно высыхали у нее, и она начинала ожесточенно кричать, не боясь, что еще кто-нибудь может услышать ее:

— Не нужно мне больше никого! Всех их, какие были хорошие, поубивали на войне. Им бы только свое от бабы получить. Не хочу, чтобы и у моего маленького такой же был отец. Лучше, когда подойдет срок, уеду за Дон в роддом к знакомой медсестре и брошу его там государству на воспитание.

Клавдия содрогалась.

— Перестань, Катя. Ты еще пожалеешь о своих словах.

Но Катька Аэропорт бунтовала уже не на шутку.

— Ни капельки не пожалею. А он меня с будущим младенцем пожалел, этот, который... — Она дотрагивалась рукой до своего живота. — Все равно государство лучше воспитает, у него денег много. Рожу и брошу прямо в больницу. Теперь, говорят, многие так делают. — Она вдруг опять начинала бурно хотеть. — Буду и я, как та же кукушка, чем я хуже других? О-ох, Клавочка, и развеселую я себе устрою жизнь! Сколько буду рожать, столько и буду государству свою безотцовщину оставлять. И ему будет прибыль, чтобы

русский народ на убыль не шел, и мне без забот. Ох, и устрою, Клавочка, я... Ха-ха, кукушка...

Теперь уже никакими силами было не укротить этот смех.

Что ж, может быть, по-своему, она и права была, эта сумасбродная и несчастная Катька. Пора было и Клавдии раз и навсегда расстаться со своими несбыточными надеждами и мечтами. Довольно с нее, она уже не девочка, чтобы поддаваться глупым бабьим чувствам. Идет время, и чувства, они, как земля, тоже зарастают травой. Не брать же траву и не выпалывать раз за разом эту траву из души, как она это делает у себя в саду. Да и никому, оказывается, не нужен ее сад.

Пора и подумать о себе, если, конечно, еще не поздно. Пока при ней были дети, она еще могла тешить себя этими надеждами, да и детям был нужен отец, а теперь они уже и без матери могут обойтись. Раз и навсегда надо решить, иначе одиночество дотрясет ее.

Только теперь она и поняла, что это такое, одиночество. Нет, это совсем не то, когда тебя, особенно по ночам, снедает тоска, но с тобой все-таки они, дети, ни на минуту не позволяя оставаться наедине с жалостью к самой себе, потому что тогда некогда будет их жалеть, и заполняя собой тебя и все твоё время без остатка. Теперь же не на кого и не кричать, когда совсем уже выйдешь из сил: «Да навязались вы на мою душу!»

Но нет, навсегда уже отзвучали они в доме. Пусто и тихо, одни их школьные карточки остаются перебирать, где они с портфельниками лепятся вокруг своих учителей и бесстрашно



таращатся на мир широко раскрытыми глазами.

Пора и карточки эти убирать туда же, где, завернутая в похоронную, лежит махонькая, с вишневый лист, карточка ее мужа. А вот от другой, несостоявшейся любви у нее и самой маленькой карточки не осталось. И с какой бы радости ей быть, если даже на это у нее нет никаких прав. Теперь вот и Ваня, живая его карточка, если и будет иногда появляться перед глазами матери, то уже как гость, а правильнее сказать, как новорожденный месяц, который тут же и спешит откочевать в другие края, никогда надолго не задерживаясь на одном месте.

Несбыточной оказалась и надежда, которой она до недавнего времени еще тешила себя, что, может, хоть Нюра, родная кровь, не позволит молодому мужу увезти себя далеко от матери, а там, смотри, и наградит ее внуком или внучкой, чтобы можно было на закате лет попытаться опять начать все сначала. Есть же вокруг такие счастливые, уже не молодые, но и не старые еще женщины, которые и смеются и плачут, гоняясь во дворах с хворостинами за своими непослушными внуками: «Да навязались вы на мою душу!»

Никакая родная кровь не в силах удержать молодость под родительским крылом, когда у нее вырастают крылья. Недаром и Нюра, бывало, когда Клавдия принималась ругать ее за то, что она за полночь возвращается домой с гулянок, невинно осведомлялась:

— Ты, мама, в мои годы, конечно, вместе с курами ложилась спать, да?

Слава богу, она так ничего и не рассказала Ване. Не решилась девочка, боясь, должно быть, потерять в нем брата, а может быть, тоже не в силах согласиться с тем, что он ей не брат. Еще неизвестно, какими бы глазами он на все это посмотрел. И неизвестно, как бы для него было лучше: узнать правду или же так и жить, как жил до сих пор. Уже поздно ему узнавать.

Давно уже Клавдия не чувствовала себя такой рассудительно-умиротворенной. Она и раньше больше всего нравилась самой себе, когда после бурь и терзаний входила в эти грустно-спокойные берега. Знала за собой и то, что в такие дни из нее можно было веревки вить.

И председатель Тимофей Ильич как будто тоже знал, что у нее такой день. Из окна Клавдия увидела, как он подъехал к ее дому на новенькой кофейной «Волге».

Но, когда проскрипев ступеньками, он открыл дверь, Клавдия с удивлением обнаружила, что и оделся он сегодня не так, как всегда, — не в свой рябеный костюм и брезентовые туфли, а в военные тщательно отутюженные китель и брюки с лампасами, какие перестали носить в хуторе и самые старые люди. Даже дед Муравель уже напаял свои на мешок с соломой, который торчит у него посреди виноградного сада на опоре в устрашение сорокам.

Еще больше Клавдия удивилась, когда брызнул на нее из-за бортов его расстегнутого плаща целый водопад фронтовых наград. Она не помнила, чтобы он когда-нибудь не по праздникам надевал их.

Как видно, заметив все эти вопросы у нее в глазах, он сразу же поспешил предупредить:

— Ладно, ладно, Клавдия Петровна, не спеши меня презирать. Мне и самому с неприличиями совестно. А чего же, спрашивается, стыдиться? До чего же это мы дошли, если уже и заслуженные награды начинаешь от чужих глаз ладошкой прикрывать. Как будто ты украл их или в карты выиграл. Так и боишься, как бы кто-нибудь с молодыми усиками не посмеялся: «Нацепил, дед, свои цацки». До чего дошли, а? — с изумлением повторил Тимофей Ильич. Только после этого он протянул Клавдии руку: — А теперь здравствуй.

Клавдия подвинула ему стул.

— Садитесь, Тимофей Ильич.

— Я у тебя долго не задержусь, мне прямо от твоего двора длинный маршрут предстолит. Из-за этого, между прочим, пришлось и все их надеть. — На секунду он прикрыл свои фронтовые награды ладонью, но тут же с негодованием отдернул ее от груди: — Вот видишь, уже приучили молокососы. Ты, Клавдия Пет-

ровна, знаешь, что я и сам не люблю старыми заслугами новые грехи прикрывать. В другие дни они у меня в правлении в сейфе в коленкорных коробочках лежат, но теперь мне без них никак нельзя появляться туда, где я сегодня к вечеру должен быть. Потому, что все мои товарищи, с которыми я в донском корпусе служил, должны будут съехаться сегодня туда, на конезавод, и я должен вместе с ними быть.

Клавдия вдруг негромко прервала Тимофея Ильича:

— На какой, Тимофей Ильич, конезавод?

— Это далеко за Доном, почти триста верст, ты там никогда не была,— небрежно пояснил Тимофей Ильич.— Там начальником мой бывший комдив генерал Стрепетов.— Тимофей Ильич не удержался:— Какие у него лошади, какие лошади! Это отсюда я и твоего разлюбимого Грома, за которого ты с меня не одну стружку сняла, привез. Теперь-то, когда он сдесертировал, ты, кажется, сама поняла, что за него не жалко было и все десять тысяч отдать.

У Клавдии чуть вздрогнули руки на клеенке стола. Тимофей Ильич великодушно успокоил ее:

— Еще неизвестно, то ли это действительно работа каких-нибудь проезжих цыган, то ли дед Муравель под бахусом проспал, когда он стенки конюшни копытами громил. Еще найдется твой Гром.

Тимофей Ильич не договорил, вдруг услышав от Клавдии то, что он меньше всего ожидал услышать от нее.

— А меня, Тимофей Ильич, вы не смогли бы с собой взять?

Он обиделся.

— Ты, Клавдия, шутишь, а у меня для этого совсем свободного времени нет.— Он взглянул на окно.— Видишь, дождь находит, еще могу до вечера не успеть. И с какой же, извини, радости я бы тебя на конезавод с собой привез?

— Мне, Тимофей Ильич, тоже интересно лошадей посмотреть.

— Как будто тебе мало нашего табуна. Смотри сколько хочешь. Я, стало быть, тебя на своей «Волге» покачу, а моя драгоценная Валентина Никифоровна нам вслед ручкой помашет, да? Это же персональное дело в чистом виде. Ты смеешься надо мной.

Она серьезно покачала головой.

— Не смеюсь, Тимофей Ильич. Думаете, только вам разрешается лошадей любить? Меня к ним отец с детства приучил.

— Поэтому ты и всю свою зарплату на рафинад для Грома тратила, да? А он взял и отблагодарил тебя.

— Значит, не возьмете, Тимофей Ильич?

— Даже если и захотел бы, то не смог. Мне тогда совсем не на кого будет в колхозе эту штуку оставить.— Он отвернул борт своего плаща, роясь в нагрудном кармане.— Как ты знаешь, мой заместитель — на семинаре в Ростове, и я в отлучке пробуду не меньше трех дней. Из-за этого я к тебе, как к старшему члену правления, и заехал.— Он наконец достал из кармана и положил перед Клавдией на стол круглую медную коробочку.— Вот.

Клавдия взяла коробочку в руки, с недоумением поворачивая перед глазами.

— Это что?

— Гербовая!— Отбирая у Клавдии коробочку, Тимофей Ильич не без торжественности извлек из нее за петельку медный кружок.— Она здесь без меня каждую минуту может понадобиться. Мало ли зачем: то кому-нибудь из специалистов на командировочное удостоверение по вызову в область, то на пенсионную справку о среднем заработке в райсобес или завгару на письмо в «Сельхозтехнику» о запчастях. Без гербовой печати и колхоза нет. Вся жизнь замрет...

Клавдия прервала его:

— А при чем здесь я?

— Ни при чем,— сразу же заверил ее Тимофей Ильич.— От тебя только потребуются покрепче надавить на нее, когда к тебе бухгалтер с чеком или с накладной подойдет. Я на этот счет все распоряжения отдал.

— Вот пусть он сам и надавливает. У него силы больше.

Тимофей Ильич вздохнул.

— Ему я не могу доверить печать. Ты же сама хорошо знаешь, что он жулик, если за

ним не смотреть. Конечно, из всех наших членов правления ты, Клавдия Петровна, больше всего мне портишь кровь, но, может быть, по этому я больше всего и доверяю тебе.— Вкладывая печать в коробочку, Тимофей Ильич громко защелкнул ее и решительно придвинул к Клавдии.

С той же решительностью она ребром ладони отодвинула ее от себя.

— Я, Тимофей Ильич, не согласна прикладывать ее к тому, что мне будут жулики подносить.

— Я же имел в виду, что он не вообще стопроцентный жулик, а только может быть жуликом, если за ним не доглядывать.

— Вот пусть и доглядывают, кому нужно. Я почти на каждом правлении твержу, что гнать нужно такого главного бухгалтера вместе с главным кладовщиком в шею.

Против такого довода Тимофею Ильичу ничего было возразить. Он лишь развел руками, с тоской взглянув в окно, где его ожидала новая кофейная «Волга», которой он в глубине души надеялся похвалиться и перед своими фронтовыми друзьями.

— В таком случае мне придется отказаться от этой поездки на задонский конезавод. Конечно, я понимаю, что тебе уже не до колхоза, раз ты собираешься из хутора уезжать...

Клавдия тихо спросила:

— Куда же это я, Тимофей Ильич, по-вашему, собираюсь уезжать?

— Весь хутор об этом говорит.

Грустная усмешка тронула уголки ее рта. — А вы и обрадовались! Может быть, вы и свою персональную «Волгу» прикажете к моему крылечку подать?

Тимофей Ильич попробовал обеими руками заштититься от нее:

— Что ты, Клавдия! Разве ты не знаешь, что я к тебе со всей душой?

Клавдия жестко перебила:

— Знаю. Из-за этого и не дожидетесь, когда я к вам с заявлением приду. Чтобы не портишь вам больше кровь.

Тимофей Ильич оскорбился в лучших чувствах. Вот и распахни свою душу. Он даже из-за стола встал, оглаживая ремень, как перед выступлением на заседании правления колхоза.

— Такие слова я отказываюсь от тебя выслушивать даже в твоём собственном доме. Если думаешь, что я хочу от тебя избавиться за твой язык, то я не какой-нибудь зажимщик и прохвост, который не умеет делать скидок на женский характер и неудачную личную жизнь.

Теперь и Клавдия встала за столом.

— Откуда это вам известно, что у меня неудачная жизнь? Детей своих я, слава богу, без чужой помощи на ноги подняла и вообще никогда вам не жаловалась на свою несчастную долю.— Тимофей Ильич хотел вставить слово, но она не дала:— А если я своей долей довольна, тогда что? Если я самая счастливая в нашем хуторе и никуда не собираюсь уезжать? Может, кому-нибудь и хочется, чтобы я уехала, а я вот возьму и не уеду.— Она отвернулась, глядя в окно на Дон, над которым ползли, набухая, низкие темно-синие тучи.

Тимофей Ильич окончательно вышел из себя. Все, что угодно, он мог позволить наговаривать на себя, мало ли чего не придет одинокой вдове в голову, а ты, председатель, терпи и не ешь в первую очередь вину, а все ту же мачеху-войну, которая так непоправимо, на всю жизнь обворовала ее. И Тимофей Ильич давно уже научился терпеть от хуторских солдаток все, что ни припасали они на его голову бессонными ночами, но только не это. Да что он, действительно какой-нибудь душегуб, которому ничего не стоит стереть с лица земли беззащитную женщину? Он, сам от себя не ожидая, вдруг так стукнул ладонью по крышке стола, что из подпрыгнувшей на нем солонки высыпалась на клеенку соль.

— Утри слезы!— крикнул он на Клавдию таким голосом, каким, пожалуй, только на фронте кричал, когда требовалось безоговорочно покорить растерявшихся в трудную минуту подчиненных одним словом.— Я кому сказал!— повторил он, нисколько при этом не удивляясь, что Клавдия, на которую никто во всем хуторе не смел повысить голоса, тут же и подчинилась ему. Вдруг быстро-быстро, как заяц лапками, она стала вытирать мокрые глаза кулаками и, вытерев, уставилась на Тимо-

фея Ильича снизу вверх испуганными глазами. На мгновение ему стало жаль ее, но срававшийся гнев пересилил жалость:— Ты что же, глупая баба, думаешь, если меня насильно на пенсию увольняют, так, значит, можно теперь на меня все, что вздумается, нести? С Дона и с моря? Ты думаешь, если я нашей сельхозуправе поперек горла встал, так, значит...

Его привел в себя удивленный вопрос Клавдии:

— На какую, Тимофей Ильич, пенсию?

В искренности ее удивления он не мог усомниться. Два тревожных язычка вспыхнули у нее в глазах, как будто кто две спички зажег.

— Как будто ты не знаешь ничего. Не только весь хутор, но и весь район об этом говорит.

Два огонька, еще больше заостряясь, замерли у Клавдии в глазах.

— И что же они, например, говорят?— не столько спросила она, сколько проворкотала тем голосом, который, он хорошо знал, не мог предвещать ничего хорошего.

— Например, что товарищу Ермакову Тимофею Ильичу четырнадцатого декабря, то есть через два месяца, уже исполнится шестьдесят, а раз так, то вот тебе ровно четырнадцатого декабря персональная пенсионная книжка. Хочешь, положи ее себе под подушку и спи, как зимний суслик, а хочешь, загорись ею, как забором, от всякого беспокойства и разводи себе кроликов на мясо и на мех.

Вдруг Клавдия в тон ему заметила:

— Кролики, Тимофей Ильич, это уже дело устаревшее. Гораздо выгоднее на мех и на мясо нутрий разводить.

От возмущения Тимофей Ильич онемел. И это может советовать ему она, Клавдия Пухлякова! Та самая Пухлякова, от которой он, после того как почти четверть века с переменным успехом сражался с ней на пользу колхоза, все что угодно мог ожидать, но только не этого неминуемого злорадства по случаю его вынужденного ухода на пенсию.

— А еще выгоднее, Тимофей Ильич, песцы. Теперь не только престарелые пенсионеры от кроликов и нутрий на песцов переходят.

Глядя на Клавдию и слушая ее, говорившую все это серьезным, проникновенным голосом, Тимофей Ильич полуглазливо выкрикнул:

— И это ты, подлая, смеешь советовать мне, бывшему фронтовику?— Неожиданно для самого себя у него вырвалось из глубины оскорбленной души:— Да знаешь ли ты, что я только ранен был целых семь раз?!

В ответ на эти слова лишь глубочайшее презрение прочел он на ее лице.

— Тот фронтовик, какой был ранен семь раз, там же и остался, где его ранили, а этот добровольно соглашается, чтобы его под ручки вывели за ворота колхоза, какому он всю свою послевоенную жизнь отдал.

Тимофея Ильича вдруг осенило. Ему стал понятен истинный смысл этих острых огоньков в глазах Клавдии.

— Так, по-твоему, я должен...— обрадованно начал Тимофей Ильич.

— Не знаю, кому там вы в нашей сельхозуправе должны,— холодно сказала Клавдия,— но если вы сами не поедете в район и не откажетесь от этих нутрий, я до обкома дойду, чтобы они первым делом у нас поинтересовались, какой нам нужен председатель колхоза — старый или новый.

— А я-то, старый дурак, подумал...

Тимофей Ильич вдруг схватил руки Клавдии в свои и стал целовать их жесткими трясущимися губами. Как бы это ни было непривычно для Клавдии, она молча смотрела на его склоненную голову, не отрывая рук.

— Какой же вы председатель,— наконец сказала она,— если так плохо знаете в своем колхозе людей.

— Плохой, совсем плохой,— охотно согласился с ней Тимофей Ильич.

Она осторожно высвободила свои руки из его рук.

— А вам, Тимофей Ильич, очень нужно на эту встречу со своими бывшими друзьями по-пасть?

— Теперь у нас, Клавдия Петровна, осталось уже совсем немного таких встреч.

— Хорошо, Тимофей Ильич, я согласна три дня за этим жуликом понаблюдать. — Она остановила рукой его движение. — Только и мне придется вас просить.

— Проси, Клава, что угодно, — заверил ее Тимофей Ильич, даже не заметив, что он только по имени называет ее.

— Если случайно увидите на конезаводе того цыгана Будулая, — медленно сказала Клавдия, — который в кузне моего Ваню учил, передайте ему, что теперь Ваня уже лейтенант и скоро уедет от матери на службу в свою часть.

Вряд ли может быть еще что-нибудь радостнее, но и печальнее, чем встречи старых фронтовых друзей, когда взоры еще живущих раз за разом недосчитываются за празднично накрытым столом тех, кто еще год назад вот так же делил с ними и дорогое воспоминание и веселую шутку, взрывался еще совсем молодым гулким смехом и ревниво скашивал глаза на боевой иконостас своего соседа.

— Здравствуйте, товарищ гвардии генерал-лейтенант!

— Здесь, Ожогин, ни генералов нет, ни рядовых...

— Здравствуйте, Сергей Ильич.

— А вы, Нина Ивановна, все такая же молодая и красивая.

— Нет, уже не такая. И не буду больше такой... Нет Алексея Гордеевича... Нету его...

— А-а, подлец, теперь ты узнаешь, как мимо своего бывшего комиссара на курорт проезжать...

— Я вижу, Стрепетов, ты в этой табунной степи как король живешь...

— И Малеева уже нет.

— И Григоровича.

— По вашему приказанию гвардии старший сержант...

— Не шуми, Ермаков, на всю область, я и так помню, что у тебя голос, как труба.

Но, пожалуй, на самом наивысочайшем вершине блаженства был сегодня сам генерал Стрепетов. Вот когда могла вдоволь натешиться его гордость. Шутка ли, краса и слава всего донского кавкорпуса съехались сегодня со всех концов к нему на конезавод. И среди них тот самый генерал-лейтенант Горшков, который, будучи еще полковником, потрепал со своей дивизией Клейста под Куцевкой в 1942 году, а потом всегда был по правую руку от первого комкора Селиванова, пока сам не принял от него корпус. И тот полковник Привалов, который прошел комиссаром корпуса до Австрийских Альп. А с ними съехались к нему, Стрепетову, на конезавод со всех концов страны и те конной гвардии командиры и рядовые казаки, с которыми он взламывал Корсунь-Шевченковский котел, купался под огнем в Дунае, брал Будапешт.

Но теперь здесь все — и генералы и рядовые — сидели за одним столом. До этого Стрепетов приказал перенести из клуба в новую столовую конезавода и повесить под потолком большую люстру, чтобы ни один орден и ни одна медаль на груди у его товарищей не остались в тени. Пусть они все вместе сольются в один сплошной свет, и пусть он осветит прощальным вечным блеском их воспоминания о последнем казачьем походе.

Никто не должен был помешать им при этом. По распоряжению Стрепетова сторожевое охранение из водителей «Волг» и «Москвичей», на которых съехались ветераны корпуса, было выставлено вокруг столовой, чтобы ни один человек не смог просочиться сквозь этот заслон. За исключением ребятишек, которым разрешено было безвозбранно заглядывать в окна, им это не вредно будет. Все остальные же пусть и не суются к начальнику конезавода с той каждой мелочью, с которой они привыкли, кому не лень, идти прямо к нему, как будто им мало было на заводе других начальников — агрономов, зоотехников и всяких подобных ветеринаров. Имеет же он право один раз в году на один день и одну ночь выключиться из привычного круга, чтобы с самыми близкими его сердцу людьми отвести душу и хотя бы частично утолить тоску о невозвратном.

Тем более что у генерала Стрепетова никогда не бывало праздников, как у всех других людей. В то время как все другие люди стараются не упустить ни одного случая по праздновать и погулять то ли на свадьбе, то ли в День рыбака, а то и просто потому, что нельзя не обмыть новорожденного племянного жеребенка или же выпавшего на лотерейный билет «Москвича», он давно уже не признавал никаких границ между черными и красными числами в отрывном настенном календаре, а если и невозможно было избежать веселой компании, секретарь в конторе или жена дома всегда знали, где его можно найти в любое время суток.

Но сегодня был его день. Давно уже он не испытывал этого ни с чем не сравнимого чувства. Нет, не в глухой табунной степи все это происходит, а там, где четверть века назад он навсегда оставил вместе со своей молодостью и свое сердце. Временами ему даже начинало казаться, что это всего лишь сон и, как всякий хороший сон, он вот-вот оборвется.

Купаясь в электрическом свете многосвечевой люстры, струили золото и серебро боевые награды ветеранов той самой конницы, от которой уже и копытных следов не осталось на пути ее громких походов. Тускло светился ковыль их волос, точь-в-точь как светится он теперь лишь на взлобьях редких курганов посреди сплошь распаханых полей. И все они еще находились во власти того могучего очарования, которым их щедро одарил старый фронтовой друг, до этого целый день лично сопровождая их в поездке по всем табунам, чтобы дать им власть налюбоваться каждым жеребцом и каждой кобылицей несравненной донской элиты.

— Ну, спасибо тебе, Михаил, — растроганно, по-казачьи говорил теперь Стрепетову бывший комкор Горшков, сидя рядом с ним во главе сдвинутых большой подковой обеденных столиков и мерцая под люстрой своей наголо обритой головой. — Утешил. Я теперь конским духом надышался на десять лет.

Тут же как разноголосое эхо откликнулось на его слова со всех сторон зала:

— Скоро на лошадей только в зоопарке будем смотреть.

— Я на всем пути от Ставрополя до Ростова только и видел на одном переезде пару клещей.

— У нас их и в колхозах днем с огнем не найти.

— Чтоб ящик гвоздей или мешок картошки подвезти, трактор запрягаем.

Генерал Стрепетов поискал глазами на дальнем краю сдвинутых подковой столов.

— Расскажи, Ермаков, как ты этот вопрос с трибуны межзонального совещания поднимал.

— А из президиума меня и одернули, что это еще старая казачья отрыжка. Не дадим, говорят, разбазаривать землю под посевы малоурожайного овса.

Загремел полковник Привалов, покрывая другие голоса:

— Казакоеды!

Ни единой души приказал генерал Стрепетов не допускать к нему в столовую конезавода, пока он будет находиться там со своими фронтовыми друзьями. Довольно с него. Не возбраняется никому не только в любое время дня вломиться к нему в кабинет по самому ничтожному поводу, но и в ночь-полночь поднять дома с постели потому, что, видите ли, именно в этот момент приспичило какой-нибудь из местных женщин очастливить человечество будущим космонавтом, а ты, изволь, добудь ей машину с красными крестами, или же на дальнее отделение опять нагрянули на «Зиле» с Черных земель конокрады, связали сторожа и увезли на колбасу племянную кобылу — и тут уже больше некому другому мчаться вдогон на старом фронтовом «виллисе» со старым же фронтовым автоматом. Еще никому не удавалось уйти от «виллиса» генерала Стрепетова, который за послевоенные четверть века успел здесь узнать степь так, что мог самому искусному конокраду заехать по бездорожью наперерез и вдруг грозно вынырнуть перед ним из бурьянов, когда он уже решил, что ему не страшна никакая погоня.

Продолжение следует.

среди книг

КРАСНЫЙ ВЕТЕР ЭПОХИ

В последнее десятилетие в литературной жизни Дона все ярче стало обозначаться имя писателя Петра Лебедеко.

Широкие читательские круги познакомились с произведениями этого автора значительно раньше. Его увлекательные, остро сюжетные книги нашли своих поклонников, а такие повести для юношества, как «В дальнем лимане», «Компас», «Шхуна «Мальва», не залеживались на библиотечных полках. Горячо потянулись руки школьников и к другой книге Лебедеко — «Сказки Тихого Дона». Впрочем, произведениями молодого писателя заинтересовались и взрослые.

С годами писательская популярность Петра Лебедеко росла. Полюбили его правдивые романы, повести о военных летчиках, чью самоотверженную работу в огненных рейсах войны писатель знал не понаслышке, а на собственном опыте, совершив более восьмисот боевых вылетов.

Теперь читатели познакомились с новым значительным произведением Петра Лебедеко — романом «Красный ветер». Действие в романе хотя и происходит несколько десятилетий назад, но, право, трудно переоценить остроактуальное значение описываемых событий. Напряженное повествование о гражданской войне в Испании звучит сегодня поразительно современно.

Важную задачу решает автор, точно воскресивший на страницах «Красного ветра» события одной из самых трагических и героических страниц двадцатого столетия. Перед читателями зримо обнажается кровавое лицо фашизма. Запоминаются слова одного из главных героев романа, советского добровольца, летчика Денисова, а на испанский лад Денисисо. Защищая мученическую Гернику и знаменитую Гренаду, Денисов так говорит о будущем России: «Будущее своего народа я не могу представить себе как нечто изолированное от остального мира. Я не мог бы чувствовать себя до конца счастливым человеком, если бы у меня было все — мир над головой, спокойная жизнь, радость, — а где-то рядом — ничего, кроме страданий... А страдания и фашизм — неразделимые понятия. Поэтому я здесь...»

С волнением читаются главы, в которых рассказывается о боевом мужестве самих испанских республиканцев. Большая исследовательская работа проведена автором, им скрупулезно изучена политическая обстановка тех лет. На страницах романа возникают драматические картины социальных столкновений людей различных политических убеждений. Как противоречивы, непоследовательны, например, анархисты или сторонники сепаратистских направлений, каковой разительный ущерб они наносят делу Республики!

Профессиональный летчик Петр Лебедеко захватывающе рисует динамику воздушных боев. Вспоминается сцена сражения летчиков-республиканцев — русского под именем Мартинес, венгра Матяша Сабо, испанца Кастильо и других против фашистов.

Покоряющая правда романа, его большая художественная сила, обостренное чувство правоты дела испанского народа — все это трогает душу читателя.

Так называемые «События в Испании», как в те годы писали газеты, были прологом второй мировой войны. Роман «Красный ветер» как бы напоминает: люди, помните о зловещем пламени фашизма, помните и сделайте все, чтобы сегодняшние наследники каудильо и фюрера никогда не смогли бросить нашу планету в пучину второй войны.

Михаил АНДРИАСОВ

Петр Лебедеко. Красный ветер. Роман. Ростовское книжное издательство. 1980—1982 гг.



Михаил ЩУКИН,
фото Эдуарда ЭТТИНГЕРА,
специальные
корреспонденты
«Огонька»

И час и два дорога змейкой извивается между высоких холмов, они иногда расступаются, показывают то синюю гладь озера, то широкие поля. Она красивая, бурятская земля. Но главная ее красота — все-таки люди. Негромкие, трудолюбивые. К одному из таких людей мы и ехали в дальний Джидинский район, который находится на границе с Монголией.

Дом Гасрона Лубсановича Рабдаева, который он построил своими руками, стоит на веселом, привольном месте. Прямо из окон видно чистую, прозрачную Джиду, приток реки Селенги, над которой высятся темные горы. Гасрон Лубсанович, высокого роста, широкоплечий, с суровым, обветренным лицом, с удовольствием показывал свое «хозяйство». Оно у него немаленькое. Отара овец почти в шестьсот голов, при ферме участок, кошары... И за всем нужен глаз да глаз. Глаз у него хозяйский, руки умелые, а сам Гасрон Лубсанович — старший чабан ордена Ленина совхоза «Боргойский». Труженик, каких поискать.



— Вложи в свое дело сердце, совесть свою и умение, — говорит он, — и все будет хорошо, всего добьешься.

Он верен этому правилу, чабан, поднявшийся на вершину профессионального мастерства. Уже более десятка лет от каждой сотни овцематок он получает в среднем по сто десять ягнят и больше. А ведь в эти годы были и жестокие засухи и бескормица, но все победило трудолюбие. И за это честь и слава не обошли стороной Гасрона Лубсановича. Герой Социалистического

Знающий чабан Г. Рабдаев.

Анатолий КАЛИНИН

РОМАН

Книга вторая

Рисунки П. ПИНКИСЕВИЧА

ЩЫГАН

Поздней осенью в табунной степи машины по ступицу зарываются в черноземную грязь. Только и слышно со всех сторон, как завывают моторы. Ночью же лучше всего не рисковать пускаться не только в дальний путь.

Но и отказаться от того рейса, который выпал на долю Михаила Солдатова посреди такой ночи, он не мог. Вот когда ему на собственном опыте пришлось убедиться, что, оказывается, за одну только единственную ночь в жизни человека может произойти столько перемен, сколько до этого не произошло у него за все предшествующие тридцать лет.

Нет, Настя не будила Михаила, а только прошелестала возле его кровати рубашкой.

— Ты чего? — спросил он спросонок, пошарив на тумбочке рукой и включая лампу.

— Я, Миша, думала, что это пройдет, но... — Настя схватилась за бок.

— Сдурела?! Тебе же еще целый месяц.

— Я и сама так думала... Ой!

— Что же ты раньше молчала?

— Мне, Миша, жалко было тебя будить.

— Вот и допрыгалась! — всовывая ноги в резиновые сапоги, зло бросил Михаил. — Смотри, не роди, пока я за фельдшерницей сбегам.

Так он и знал. Ровно за месяц до положенного срока началось. Допрыгалась в хоровах с чужими детишками в садике и доездила за Дон на могилу, в которой была похоронена то ли ее сестра, то ли еще какая-то другая цыганка.

И фельдшерницы, как водится, не оказалось на месте, уехала на машине с красными крестами, в Семикаракоры отметить сорок дней по двоюродной тетке. Когда Михаил через полчаса подъехал домой на своем самосвале и, взбежав на крыльцо, рывком открыл дверь, Настя уже корчилась в темной луже на крашеном полу в зале их премиального коттеджа для молодоженов.

А вокруг не было ни души, хоть кричи. Полуночная мгла стеной обступила поселок. Даже уличные фонари не разбавляли, а лишь прокалывали ее, как точечками булавок. Лишь одно серебристо-матовое облачко зависло над самым центром поселка, над новой столовой конезавода, где, должно быть, еще с вечера засиделся генерал Стрепетов со своими фронтовыми друзьями, которые всегда съезжались к нему в это время года.

И, уже отъехав от поселка, еще раз оглянувшись Михаил на это призрачное облачко, реющее над темной степью, подумав, что вот теперь они там, конечно, сидят в тепле вокруг столиков, сдвинутых буквой «П» под большой люстрой, сверкая золотом и серебром своих наград, и никак не могут наговориться о том, о чем им, должно быть, хватило бы говорить не на одну ночь. Особенно

под этот упорный, мелкий дождь, который тоже, видно, зарядил на всю ночь, а может, и больше.

Во всяком случае, Михаилу со своим прильнувшим к его плечу грузом все время надо было быть на скользкой дороге начеку, чтобы на повороте или на ухабе руль вдруг не вырвался из-под его власти и самосвал не сполз в кювет, из которого потом совсем не просто будет выбраться без посторонней помощи в этой глухой степи.

Но даже и на самых нежных рессорах машины с красными крестами никому бы не удалось везти этот груз так мягко, как вез его Михаил в кабине своего самосвала, не смотря на то, что ему нужно было, выворачивая одной рукой тяжелые колеса, успевать другой переключать скорости и поддерживать притулившуюся к его плечу. Настю, чтобы она тоже не сползла с сиденья на пол кабины. После он и сам удивлялся, как ему удавалось со всем этим справляться.

Сквозь рев мотора глухо пробивались стоны Насти. Уже лежала она на плече у Михаила, как тяжелая каменная плита.

— Потерпи, девочка, еще немного, — увидев в зеркальце ее желтое, с закрытыми глазами и с закушенными губами лицо, дрогнувшим голосом сказал Михаил.

Вдруг он увидел в зеркальце, подпрыгивающем перед его глазами в кабине, как она открыла веки и, приподнимая с его плеча голову, пошевелила распухшими губами.

— Я хочу, Миша, — сказала она, — чтобы у нас с тобой все было по-честному до конца. Я виновата перед тобой. Да, да, когда я вдруг согласилась за тебя замуж выйти, я все еще любила не тебя, а его. Нет, ты, конечно, и тогда мне нравился, я знаю, из наших девушек любяя бы за тебя пошла, но я не хочу и теперь тебя обманывать, будто по любви вышла. И потом, когда уже мы были вместе, я все еще больше любила его, хотя и тебя тоже... — Должно быть, увидев в зеркальце, как при этих словах окаменело лицо Михаила, она поспешила добавить: — Но теперь я только одного тебя люблю. Пожалуйста, Миша, не смотри на меня из зеркальца такими глазами. Я и сама знаю, что зря тебе это рассказываю, но еще хуже и дальше все это при себе носить. Я так понимаю, что между нами ничего скрытого не должно быть. А там как хочешь.

И, закрывая глаза, она опять опустила голову ему на плечо.

Михаил молча смотрел прямо перед собой. Вдруг колеса самосвала сразу оборвались в глубокую выбоину, скрытую набежавшей в колею водой, и целый столб жидкой грязи обрушился на кабину, сплошь залепив переднее стекло.

Но и ослепленный, Михаил сумел все-таки удержать руль. А неутомимые ползунки, соблюдающие чистоту смотрового стекла, тут же раздвинули перед его глазами черную муть. Опять открылась взору при свете бегущих фар заполненная водой колея в пузырьках дождя.

Лишь однажды, еще на полпути до райцентра, все-таки чуть не вырвало самосвал Михаила из разьеженной колеи, когда ему на повороте вдруг потребовалось разъехаться

с какой-то дурной бричкой, которая раскорячилась по самой середине мокрой дороги со своей латанной-перелатанной цыганской халабудой.

— Егор, ты где? Заснул, что ли, на своем троне?!

— Здесь я, не голоси на всю степь. Детишек побудишь. Как же, заснешь по такой дороге. Больше он на тебе едет, чем ты на нем. Это сверток на Мартыновку, туда нам нельзя. Там обязательно милиция должна быть.

— Скоро уже нам никуда нельзя будет. И генерал Стрепетов может от ворот развернуть. А где, спросит, вас в самое горячее время мордовало? Давай, Егор, поведем напрямки через Мартыновку, а там до конезавода и рукой подать.

— Ты что же, соскучилась мне передачу за конокрадство в тюрьму ногити?

— Ничего я не соскучилась. Нет мочи, руки болят. Как чужие. Нехай вместо тебя меня забирают. Это, скажу, я украла кобылу в Придонском совхозе. Не малых детишек мне и срок поменьше дадут.

— Так тебе и поверили! Гляди, Шелоро, навстречь какая-то машина прет.

— А вдруг это правда милиция?

— Там под сиденьем нож. Сразу же и руби с этого бока постромки. А я — с другого.

— Я тебе перерублю! А детишек с Будулаем, значит, тут бросим. Нет, это какая-то грузовая. И чего их по ночам носит?! То-то государственного бензина не жалко. Сейчас он нас с головы до ног в грязи выволооскает. Да потуши ты свою чертову фару!

И трудно сказать, сумел бы самосвал Михаила разъехаться на мокрой дороге с этой злополучной бричкой, если бы не возникла ее, который до этого скорее всего придремал с вожжами в руках под шорох дождя под нахлобученной на голову клеенчатой венцерадой. Едва лишь щупальца фар дотянулись до конских морд, как он вдруг круто свернул в сторону, к лесополосе. Но когда Михаил, проезжая мимо этого места, пошарил боковой фарой среди голых и мокрых ветвей, там никого не оказалось.

— Тр-р, растреклятые, навязались на мою душу! Далась ему в зубы эта старая цыганская сказка. Да теперь уже и все умные цыгане давно на своих личных машинах кочают. А ты, жена, погоняй, дергай за вожжи. — Кнут Шелоро остервенело обрушился на конские спины. — Егор, — жалобным голосом позвала она, — где ты там?

Тотчас же голова Егора в картузе с блестящим от дождя козырьком вынырнула из мглы рядом с передним колесом брички. Он все время неотступно следовал за ней на мотоцикле. Мотор чуть слышно шелестел на малых оборотах.

Шелоро накинулась на него:

— Тебе, конечно, хорошо, ты на нем красуешься, как какой-нибудь царь, а мне из-под конских хвостов нюхать. Они мне уже все глаза позалепали грязью. Все руки повыворачивали уже. Я, Егор, больше не в силах. — В голосе у нее зазвенели слезы.

— Еще немного потерпи, ласточка. Скоро доедем до паромы, а там, считай, дома.

— А где он, наш дом? С детишками под лесополосой, да? Небось, генерал Стрепетов уже какому-нибудь другому ключи от нашего коттеджа отдал.

— Не имеет права! — Егор даже голос повысил, как будто генерал Стрепетов мог теперь быть где-нибудь поблизости в ночной степи.

— А ты, значит, Егор, имел право государственный табун бросить, да? Пусть доглядает за ним кто хочет. И я за тобой.

с брочки, она метнулась с дороги в сторону, в темноту.

Егор не на шутку испугался. Она всерьез обиделась на него. Бросив посреди дороги мотоцикл, он побежал в степь догонять ее.

Нет, генерал Стрепетов решительно не помнил, чтобы он еще когда-нибудь был так счастлив. Мало кто из подчиненных ему на конезаводе узнал бы теперь его, всегда сурово-сдержанного, с тупо обточенными, как у скифского каменного божества, скулами,

чем-нибудь хорошим запахло, ни за что не пропустит. Адъютант уже знает, что в поездку по частям надо с собой тару брать. «А что это у вас, казаки, в сапетке шебуршит?» «Раки, товарищ генерал». «Адъютант, пересыпь половину. Они себе еще наловят». «Наловим, товарищ генерал, берите все». «Нет, все нам ни к чему».

— Он и с чужой тарой брал! — с восхищением кричит полковник Привалов. И, несмотря на то, что рядом Клавдия Андриановна, его неотступная фронтовая подруга и жена,



— Нет, это ты же первая и сбесилась: дыма хочу понюхать. Тебе первой взбрело.

— Такие цыганки, как Тамара, в кольцах и в браслетах ходят, а я у тебя всю жизнь из-под них нюхаю. Ты мне всю жизнь ломал.

— Вон ты как заговорила! Правильно мой отец говорил, что все бабы из гадючьих спинок сделаны. Гадюка будет с тобой в одной постели лежать, а потом возьмет и ужалит. Шелоро вдруг протянула ему с брочки кнут:

— Все! Сам погоняй коней. Сам теперь и детишек корми. Это, значит, я, по-твоему, гадюка, да? Все, все, ехай! — И спрыгнув

в этом гостеприимном и веселом хозяине, который так и сыпал случаями из фронтовой жизни:

— А он уставился на него исподлобья и представляется через час по столовой ложке: «Заместитель... командира... пятого... донского... казачьего... кавалерийского...» Буденный не выдержал: «Что ты на меня волком смотришь?» «У меня, товарищ маршал, взгляд такой».

От хохота табачный дым облаком взмывает под потолок, на столиках бокалы звенят. Один Стрепетов остается серьезным, зная, что ему смеяться еще рано.

— Еще глазами повернет. Но когда где

предостерегающе толкает его в бок кулачком, перехватывает нить разговора: — Когда в Ольгинке стояли, Клавдия Андриановна купила у хозяйки гуся и поставила на печку во дворе, а он, проезжая мимо, не поленился заглянуть: «Адъютант!» «Нам, товарищ генерал, уже не во что брать». «Бери с кастрюлей». А потом по телефону хохочет и на гусятину зовет. Но и над своим тоже не дрожал. За храбрость мог с собственного плеча бакешу подарить.

Не один, а сразу несколько разговоров схлестываются за столиками в зале столовой. У каждого столика, за которым кучками сидят ветераны донского корпуса, своей пружинкой

поддерживается разговор. Для непосвященного человека не было бы никакой возможности хоть что-нибудь понять из этого роя возгласов, взрывов смеха, переключений от стола к столу. Но в том-то и дело, что здесь собрались те, кто научился понимать друг друга не только с полуслова, но и с полувзгляда еще с того времени, когда они на длительном марше поскрипывали рядом седлами в Терских бурунах или же спали на одной бурке, укрывшись другой, в Ойтозском ущелье, в горах Венгрии.

— Я собираюсь «крякнуть», а мне говорят «хрюкай». Я хочу «му-у», а от меня требуют «кукареку». В облсельхозуправе всегда лучше знают, какую в нашем колхозе ферму держать.

— Мы,— говорит,— не против, пльви. Выплывешь—героем будешь, а нет—на себя пеняй.

— Молчи, Никиша.

— А что же в Москве Павел смотрит?

— Ему некогда смотреть. Я когда пробился к нему в кабинет, чтобы на нашу встречу пригласить, он руками замахал: «Куда мне! — И календарь на столе полистал.— У меня на этот день один только выступлений три: на коллегии, на симпозиуме и на приеме иностранной делегации». Пробажал глазами пригласительный билет и вздохнул. «Спасибо,— говорит,— но ты же сам видишь, что я на расхват».

— Сам же и нахватал.

— Потому что своим заместителям не доверяет.

— Бойтся, кто-нибудь из них умнее выступит.

— Не захотел, значит, снизойти с высоты.

— Был Павел, и нету Павла.

— А по-моему, просто задержали его. Что мы, не знаем Павла?

— Чтобы, говорят, по-настоящему человека узнать, надо дать ему власть.

— Все-таки завидую я тебе, Стрепетов. Действительно король табунных степей.

— Вот-вот, как в Англии. Вот тебе дворец, вот жалованье, а решать все будет парламент.

— Не прибедайся. Всего у тебя, я вижу, навалом.

— Вы, Сергей Ильич, поинтересуйтесь у моего фронтового ординарца, а теперь председателя колхоза Ермакова, как ему приходится те же запчасти к машинам добывать.

Польщенный вниманием своего бывшего комдива, Тимофей Ильич Ермаков не замедлил отозваться из-за столика в дальнем углу зала:

— Для этого я еще с вечера ставлю перед своей супругой Валентиной Никифоровной боевую задачу: организовать к утру новый сувенир. Тут ведь тоже нельзя отстать, потому что на каждый день должен быть новый сувенир. Если вчера за коробку скоростей достаточно было гуся с четвертью вина отдать, то сегодня уже давай канистру цимлянского с дюжиной рыбцов. На гуся и краем глаза не поведет. А за мотор к трактору отвези в придачу к накладной барана не меньше чем на полсотни шашлыков.

Крышка столика затрещала под кулаком полковника Привалова:

— Дустом их, подлецов!

Если и в самом деле отныне ничему живому или мертвому уже не укрыться от всеобластного космического ока, обшаривающего лицо земли, то ничего не стоило ему набрести в табунной ночной степи и на одинокую бричку с шатром. Все на земле давно уже спали, а ей сейчас во что бы то ни стало надо было продираться куда-то сквозь дождливую мглу и хватающий с обочин дороги за колеса своими лапами репейник.

Хорошо еще хоть Егор все время светит из-за брички фарой, иначе колеса давно уже провалились бы в какую-нибудь пропасть, разрытую скатами «МАЗов». Мимолетно прочесав золотым гребнем гривы лошадей, одинокий луч бежит впереди них, упираясь в ярко-синюю, сотканную из тончайших нитей стенку влажной мглы.

— Ты чего это опять стала, Шелоро?

— Две дороги тут.

Егор выехал на мотоцикле из-за брички. При свете фары сверкнули заполненные водой колеи, расходясь друг от дружки парами в разные стороны.

— Я же тебе сказал: пока только прямо держать.

— А ты не мог бы, Егор, ко мне пересестись?

— Что же я, мотоцикл на дороге брошу?

— Может, как-нибудь его сзади за бричку привязать...

— Вот и дура ты, Шелоро. А за рулем кто?

Понижая голос, Шелоро оглянулась на мокрого мерцающий своими ребрами шатер над бричкой.

— А вдруг, Егор, мы его...— она запнулась...— уже неживого возем? Ты бы туда фонариком посветил.

— Сколько можно светить? У меня батарейка села.

— Ну тогда поезжай хоть немножко рядом.— Она снова оглянулась, передернув плечами.— А то иногда кажется, что он из-под шатра прямо мне в спину смотрит.

— Значит, живой, если смотрит. Я же и говорю, что ты у меня дура. Пока мы тут будем с тобой растабаривать, милиция...

Взвизгнул в тишине ночи кнут. Лошади дернули бричку вперед, окатив Егора грязной водой.

— Дура, дура!— вдогонку закричал Егор.

Но бричка уже уехала вперед. Вскоре и он заелозил за ней на мотоцикле по размытой дороге, то и дело соскакивая с него и вырывая его из низин на подъеме.

Опять одинокий тусклый луч бежал впереди шатра на колесах.

— Вот ты, Егор, всегда меня моей дуростью шпыняешь, а сам, если что, норовишь из-за моей юбки выглядеть. Так спокойней тебе. На словах какая-нибудь полурусская цыганка Настя у тебя и самая грамотная и самая умная, а без Шелоро ты ни шагу. Знаешь, что она в любой иголке дырочку найдет и скорее сама десять раз обманет, чем кто-нибудь сможет ее обмануть. Ты развесились свои лопухи и веришь всему, что тебе лепят, а Шелоро, кто чего стбит, сразу может понять. Вот, например, генерал Стрепетов для тебя как?

— Все они, начальники, одинаковые.

— Вот и нет. Я знаю, что ты его больше всего боишься, Егор. Не отворачивайся, знаю я.

— Смотри, бричку перекинешь.

— Стыдно тебе сказать, как будто я тебе не жена. А вот я его ни капельки не боюсь. Совсем не боюсь.

— Ну и радуйся. Еще поглядим, как ты будешь радоваться, когда на место приползем.

— Поглядим. Но только я и сейчас могу тебе сказать, что бывает просто начальник, а генерал Стрепетов—человек.

— А еще обижаешься, когда я тебя дурой назову. Я бы тоже человеком был, если бы мне генеральская пенсия каждое двадцатое число по почте приходила. Да в придачу еще за свою должность гребет.

— Ох и сволочной же ты, Егор!

— Но, но!

— Не грози. У меня свой есть.— Она легонько помахала перед ним кнутом.— Он ведь лично тебе, Егор, ничего, кроме хорошего, не сделал.

— Разве я чего-нибудь набрехал на него? Я только сказал, что за такие червонцы тоже всем бы только одно хорошее делал.

— Он свои червонцы не в карты выиграл. И орденов у него на груди за целых три войны набралось.

— Может, ты еще что-нибудь про него знаешь?

— Пока еще не знаю.

— Смотри.

— Но я давно уже знаю, что тебе ничего не стоит мне любые штаны прицепить.

— Ладно, хвали дальше.

— И похвалю. Ты же за своими кобылами не видишь, как он чуть ли не каждое утро по дороге на работу первым делом в детский садик заходит с детишками за их столиками посидеть. Беседует с ними, как со взрослыми. И с нашим Данилкой тоже.

— Своих внуков не нажил, вот и тешит свою старость.

— А ты знаешь, что у него первая жена с двумя близнецами в эшелоне сгорела?

— Откуда ты и это можешь знать?

— Цыганское радио сказало. И еще оно передавало, как он прошлым летом за ради нашего конезавода воздержался звездочку героя получить.

— У него и так уже есть.

— Это за войну. А мог бы и за героический труд иметь. Тогда бы у него на родине в станице еще при жизни памятник из меди стоял.

— Не из меди, а из бронзы.

— Главное, что при жизни. Подумать только, человек стоит и на памятник смотрит, а памятник на него. Но генерал Стрепетов ответил, что полтора плана зерна он государству уже вывез, а на два своего согласия не может дать, чтобы не оголодать на зиму племенные табуны.

— Лучше бы тебе, Шелоро, об этом поменьше знать. За такие разговоры по головке не гладят. Генерала Стрепетова я, может, не меньше твоего уважаю, только я не какая-нибудь баба, чтобы об этом на всю степь звонить. Не мужское это дело—начальство хвалить. А памятник в своей станице он еще успеет заслужить. Лучше нашего конезавода по всей области нет. И ключи от нового коттеджа он нам с тобой лично вручил,—неожиданно заключил Егор.

Впереди сквозь дождь едва выступали гривы лошадей. Шелоро оглянулась на шатер.

— Ты батареек не жалеи, Егор, посвети еще разок, глаза у него открытые или нет. Я больше всего боюсь, что наши детишки у него, уже мертвого, на плечах спят. Я потом тебе десять батареек из Ростова привезу.

Луч фонарика, вспыхнув в руке у Егора, забирается под брезентовый полог, но так ничего и не успевает осветить в глубине шатра, потому что тут же и слабеет, гаснет.

— Смотри!—тревожно спрашивает Шелоро.

— Еще и как!—уверенно отвечает Егор.— Ты же сама видела, что он всю дорогу с открытыми глазами лежал.—Для вящей убедительности Егор добавляет:—Как у волка горят.

Еще почмокали копыта по грязи.

— Жалко его, но сам же он и сделал себя одиноким. Сам от своего сына бежал. Сам не захотел жить, как все другие люди живут. Сам все время отказывается от своего счастья.

— Нет, Шелоро, он не одинокий. Какой же он был бы своему Ване отец, если бы взял и всю ему жизнь поломал? До этого Ваня всегда знал, что он русский, и уже привык, что его отец на войне погиб. По-моему, Шелоро, и от всех других цыган он тоже не откололся, а просто...

Шелоро поощрила:

— Говори, говори, я все пойму.

— Ну вот,—подхватил Егор.—Ты ведь знаешь, за что он свои ордена получил?

— Это все цыгане знают. За то, что из всех разведчиков самым смелым был.

— Вот, вот,—еще больше обрадовался Егор,—а теперь, значит, наши цыгане его, как бывшего разведчика, тоже послали по дороге чуток впереди посмотреть, как надо дальше жить.

— Никто его не посылал, Егор.

— А божилась, что все-все поймешь. Значит, должны были послать, это все равно. Потому что, Шелоро, многие из нас еще тянут не за ту возжу. А он знает, за какую надо тянуть.

— И мы же сами ему за это вместо ордена...—догадалась Шелоро.

— Да. Еще много времени должно пройти, пока и все другие цыгане поймут, потому что...—Егор не договорил, устав от этого трудного для него разговора.

На этот раз не сразу собралась с мыслями и его подруга, а когда она наконец заговорила, откровенная гордость сплелась в ее голосе с восхищением.

— Вон ты как все это придумал, Егор. Всем людям за один раз не докажешь, что к чему. Все, Егор, на конезаводе—и цыгане

и русские — думают, будто ты у меня всю жизнь под каблуком, а ты...

— Погоди, Шелоро, ты слышала что-нибудь?

— А что? — Она испуганно оглянулась.

— Нет, это показалось мне.

Вот он наконец и отыскался, тот долгожданный ответ на вопрос, который мучает каждого, особенно в детстве, когда так хочется знать, что же бывает с человеком после смерти, и предвкушение ни с чем не сравнимого восторга объемлет душу, как ты лежишь и, уже мертвый, слышишь, как вокруг жалеют и понимают тебя именно так, как всегда хотелось тебе при жизни.

— Присвети-ка фарой, Егор, что там впереди темнеет. Нет, правее. — Шелоро сама же, когда справа из дороги зазолотилось пятно, выхваченное из влажного мрака лучом света, и ответила: — Скирда! Давай, Егорушка, подвернем к ней. Я уже до последней косточки промерзла. Лошади тоже пощиплют соломки и передохнут чутко. — Она предупредила его колебания: — Никакой тут ни милиции, ни полиции нет на сто верст кругом. Вся она теперь по своим полосатым будкам спит.

Последний довод подействовал на Егора сильнее всего. Он решительно сверкнул кнутом.

— Подвертай!

Как арбузы, безвольно катались по корыту брички от борта к борту беспробудные головки, когда она переезжала через кювет, пока опять не успокоились на широких и теплых плечах, на которых им было так удобно спать. Только и светились во мраке глаза того, кто все это время и все так же неподвижно продолжал лежать навзничь, на спине, то ли совсем не в силах пошевелиться, то ли боясь спугнуть глубокий и счастливый сон доверчиво прильнувших к нему детей.

Зеленые, острые звезды прорезались сквозь ряды туч и трепетали над табунной стелью в недостижимой высоте, пока под ними внизу вершилась любовь. И никто бы в присутствии этих беспристрастных свидетелей вечности не посмел сказать, что в эту глухую, ненастную ночь остановилась жизнь на земле.

Но потом вдруг зашевелился брезентовый полог шатра на колесах, черная взлохмаченная голова, вся в соломенных иголках, показавшись из-под него. Безвольно болтая ею, как пьяный, человек выбрался из-под шатра и, судорожно цепляясь руками за борта брички, неуверенно доставая ногой колесо, стал сползать с нее. Так и не достав колеса, он мешком свалился на мокрую землю, но тут же встал и, держась за борт брички, пошел вокруг нее на другую сторону. Его шатало и все время отрывало от борта, но он все-таки обошел шатер. Лошади, воткнувшиеся мордами в бок теплой соломенной скирды, повернули к нему головы и захрапели.

— Тр-р, проклятые! — прикрикнул на них из-под скирды сонный голос Шелоро.

От звезд, все больше разрывающих тучи, светлее стало в степи, но, похоже, человек только ошупью сумел набрести на мотоцикл на другой стороне брички, и тут же он стал заносить ногу на седло. Ему это никак не удавалось, и все так же не слушалась его голова, болтаясь из стороны в сторону, как сухой подсолнух под ветром, а когда удалось, он сразу же и запрокинулся с седла навзничь, падая с мотоцикла. Сонный голос Шелоро опять грозно прикрикнул на лошадей:

— Стоять!

Одни только звезды и наблюдали с недостижимой высоты, как, выбиваясь из сил, барахтался на мокрой холодной земле человек, стараясь опять подняться на ноги. Так и не смог он подняться. Тогда, хватаясь за обод и спицы колеса, он стал все выше подтягиваться на руках опять в бричку, пока не переломился через борт и не рухнул в нее вниз лицом. Теперь ему осталось только проползти по корыту брички под шатер, пока опять не сомкнулся за ним брезентовый полог.

Сладким и чистым теплом беспробудно спавших детей дохнуло на него.

Продолжение следует.



Этот закон политической жизни Соединенных Штатов выработан самой американской действительностью, но до сих пор четко не сформулирован, хотя именно он определяет не только политический, но и моральный облик американской столицы. А она, как это ей и положено, задает тон всей стране.

Попробуем подступиться к этому непреложному правилу, которое иначе, чем законом Вашингтона, не назовешь. Для полной объективности обратимся к американским источникам, причем истории вопроса коснемся вкратце, а основное внимание уделим затем нашему времени, то есть началу 80-х годов, правлению администрации Рейгана.

«Вашингтон пост», одна из самых солидных американских газет, пишет, что еще «сто лет назад железнодорожные и промышленные бароны покупали и продавали сенаторов и членов палаты представителей, словно скот на аукционе». А как сегодня? Та же газета так отвечает на этот вопрос: «Ситуация в конгрессе гораздо хуже и вызывает больше опасений, чем можно предположить по скандальным газетным заголовкам. Фактически на наших глазах махинации, опутавшие это учреждение, приобретают такой характер, что напоминают мельничные жернова, перемалывающие всех, кто не хочет или не может приспособиться к сложившимся правилам игры».

С помощью этих цитат мы уже можем при-

на десятки миллионов долларов, подходя к отметке в 200 миллионов. «Денежный поток Рейгана затопляет нас!» — завопил в панике руководитель избирательной кампании Картера в 1980 году. Этот денежный поток и решил судьбу выборов. Большой бизнес в тот раз поставил на Рейгана и, как считают американские специалисты, дал ему 165 миллионов долларов на предвыборные расходы (цифра эта, разумеется, не точная, явно заниженная, так как все поступления в фонд избирательной кампании точно учесть просто невозможно). Из пятидесяти руководителей крупных корпораций, опрошенных тогда газетой «Уолл-стрит джорнэл», только семь предпочли Картера.

Но вот новый американский политический деятель (новый сенатор, губернатор и т. п.) родился. И тем не менее финансовая пуповина, связывающая его с бизнесом, при этом не рвется. Как правило, политическому деятелю никак не хватает положенного ему денежного содержания, особенно когда через определенный срок наступает время очередных выборов...

Выше, в начале нашего разговора, мы привели несколько американских отзывов о продажности представителей законодательной власти. Но есть еще две грани государственного триединства: исполнительная и судебная власти. Несколько слов о них.

Говоря об исполнительной власти, достаточно вспомнить, что история США знает случаи, мягко говоря, неблагоприятного поведения аме-

ЗАКОН ВАШИНГ

близиться к процессу формулирования закона Вашингтона, в них звучит основополагающая безысходность давно создавшегося положения.

И еще — высказывания двух американцев. Марк Твен утверждал, что в США «нет специфически преступного класса — не считая конгресса». Вашингтонский сатирик Марк Рассел вносит свой вклад в формулирование интересующего нас закона: «Есть только одна возможность гарантировать стопроцентную честность конгресса США — легализовать взяточничество».

Материнским молоком политики назвал деньги такой компетентный человек, как канцлер штата Калифорния Джесс Унру. В самом деле, процесс создания политического деятеля требует денег. Как подсчитано самими американцами, для избрания кандидата в сенат в среднем затрачивается около одного миллиона долларов. Еще дороже обходится место губернатора. Так, в 1980 году Джон Рокфеллер IV в ходе предвыборной борьбы выложил за губернаторское кресло в штате Западная Вирджиния одиннадцать миллионов долларов. Понятно, что далеко не каждый может пойти на такие расходы, как этот член богатейшего семейства Рокфеллеров. А если средств нет? Тогда приходится искать деньги на стороне, а потом, после избрания, надо их отработать... Долг платежом красен!

Еще дороже, разумеется, стоит кресло президента США в Белом доме. Тут счет идет уже

американских президентов и вице-президентов, а уж губернаторы, мэры и другие высокие должностные лица не раз и не два попадались на том, что нарушали законы, которые они обязаны были проводить в жизнь. Судебная власть тоже не лучше. Угодил за решетку бывший министр юстиции, угодил именно за то, что грубо нарушал закон. Его участь разделил и юрисконсульт американского президента. Куда уж дальше ехать! Эти факты относятся к президентству Никсона, то есть отстоят от нас всего на одно десятилетие, о котором есть смысл напомнить, чтобы наш дальнейший рассказ о 80-х годах, об администрации Рейгана, был более понятным и не казался чем-то уж из ряда вон выходящим. К тому же этот небольшой исторический экскурс поможет нам еще ближе подойти к определению закона Вашингтона.

Выдающийся (по американским понятиям) политический деятель Спиро Агню был вице-президентом при Никсоне. На этом посту, втором по значению в государстве, был уличен во взяточничестве. В ходе следствия было установлено, что он вымогал деньги и раньше, когда был губернатором штата Мэриленд.

Этот случай выявляет три побочных закономерности, обычно сопутствующие в США крупному политическому скандалу. Во-первых, Агню фактически отделался испугом. Ему пришлось бы посидеть несколько лет за решеткой, но он получил по суду три года условно и был оштрафован на 10 тысяч долларов (нич-

А. ДАШИЧЕВА

ТИХОН ХРЕННИКОВ

К 70-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ

На письменном столе — груды писем. Те, что уже прочитаны, лежат в огромных паках. Но еще не прочитанных — множество. «Столько поздравлений?» — спросила я.

— Не только, — улыбнулся Тихон Николаевич. — Давайте вместе посмотрим.

Я взяла несколько писем наугад; здесь действительно были поздравления. Но еще больше оказалось посланий, в которых люди благодарили за оказанную помощь, за участие в их судьбе... Много было писем о музыке, которая тоже помогает в трудные минуты — согревает и утешает, учит радоваться жизни, любить Родину... И невольно письма эти как бы соединяли образ художника и образ человека, по-новому заставляя воспринять особый свет таланта Т. Н. Хренникова. Музыкант, государственный и общественный деятель, он депутат Верховного Совета СССР многих созывов, кандидат в члены ЦК КПСС, с 1948 года бессменный руководитель Союза композиторов, Герой Социалистического Труда, народный артист СССР, лауреат Ленинской и Государственных премий СССР.

Руководство творческим союзом — не простое дело. Здесь объединены музыканты самых разных индивидуальностей, пристрастий, взглядов... И он призван направлять общие усилия на выполнение важнейших творческих, общественных задач, поставленных партией перед искусством.

Современный художник, Хренников рожден нашим временем, нашей действительностью: он принес свое, новое в вечно развивающееся искусство и обогатил связи искусства с жизнью.

В. И. Ленин гениально определил суть нового искусства, увидев это новое не в отказе от традиций и не в «изобретении» какого-то невиданного пролетарского искусства. Искусство должно уходить своими корнями в толщу народных масс, быть понятно и любимо ими, быть средством общения людей, нести им радость, обогащать их внутренний мир... Демократизм, простота и доступность — высочайшие критерии таланта — присущи творчеству Т. Н. Хренникова. И это не «подделывание под простоту», а проявление мастерства и содержательности...

Еще одна черта творческого и человеческого облика Хренникова — постоянство. Он верен своим принципам. Никакие веяния моды никогда не могли свернуть его с избранного пути. А далеко не всякому композитору дана способность устоять от соблазнов моды, от боязни отстать и, чего доброго, прослыть консерватором. Немалое нужно мужество — именно мужество! — чтобы сохранять свои позиции и убеждения.

Проблема традиций и новаторства неизбежно возникает при анализе творчества любого художника. В свое время критик Г. Ларош, известный исследователь творчества П. И. Чайковского, писал, что в творчестве великого музыканта «было то счастливое равновесие между «исканием новых путей» и инстинктивной привязанностью к классической традиции, которое именно и дает художнику силы на самые смелые новшества, на прочные и действительно завоевания».

Эти слова можно полностью отнести к творчеству Хренникова. Не случайно именно в опере были совершены им самые смелые новаторские открытия и завоевания, появился жанр «народной драмы»...

Опера Хренникова «В бурю» — подлинное

открытие. Смелый шаг в освоении огромного пласта народной жизни, новых образов. Впервые на музыкальной сцене появился образ Владимира Ильича Ленина. Его именем и идеями озарено это произведение, являющее собою классический пример современной оперной драматургии, единства вокально-симфонического развития, когда оркестр и голос, сливаясь воедино, достигают подлинного драматизма и предельной выразительности... «Жизнь человеческого духа» раскрыта здесь так убедительно и мощно, что дает опере «В бурю» полное право числиться в золотом фонде искусства музыки.

Героическая тема единства героя и народа становится основой и оперы «Мать», написанной композитором на сюжет повести Горького. Здесь покоряет тот же революционный дух, утверждение идей свободы, благородство характеров главных героев. Русское песенное начало органично вплетается в сложную форму симфонического развития, создавая новые неповторимые выразительные средства классической полифонии...

Оперу «Мать» в Большом театре Союза ССР ставил Николай Охлопков в присущей ему героической манере — масштабно и ярко. Но вот появилось новое сочинение, «Безродный зять» (в первой редакции «Фрол Скобеев»). Совсем в ином жанре написана эта комическая опера. И сколько же здесь прекрасной, живой, брызжущей весельем музыки! Яркая мелодическая основа, сочность, гибкость речитатива, лирика и юмор сделали оперу истинно народной.

Органически присуща Хренникову зримость музыкальных образов. Особенно ярко проявилась она в его театральных, известных и всеми любимых мелодиях к вахтанговскому спектаклю «Много шума из ничего». Музыка наполнила шекспировский спектакль таким юмором, кипением страстей, лирикой, что стала неотделима от него. Пленительная мелодия песни «Как соловей о розе», изящная серенада «Лишь только к роще вы подошли», подлинно шекспировский юмор «Песни пьяных»... И вот так же сразу «на слуху» оказались мелодии к пьесе Гладкова «Давным-давно», трогательные патристическими чувствами, простые и теплые, лишенные всякой помпезности и потому особенно волнующие...

У всех по-разному начинается путь в искусство. Иные идут к успеху и признанию постепенно, иные сразу, неожиданно и ярко заявляют о себе. Путь Хренникова начался блистательно. Поистине грандиозный успех имела его дипломная работа — Первая симфония, обшедшая буквально весь мир. Имя молодого композитора было тогда запечатлено золотыми буквами на мраморной консерваторской доске рядом с именами выдающихся музыкантов. С тех пор прошел не один десяток лет, но симфония не поблекла от времени, не утратила свежести. Исполненная нынешней весной в авторском концерте Государственным симфоническим оркестром под управлением Евгения Светланова, она вновь восхитила глубиной замысла, мастерством оркестровки, пронизывающим всю ее ткань мелодизмом.

Идут годы. И растет мастерство, талант композитора. А его творческие и жизненные принципы неизменны.

«Талант в гуще народной»... Это не только музыка, пронизанная современностью. Это и причастность музыканта к важнейшим событиям наших дней. К интересам, волнениям и заботам, которыми живет народ.

Хренников был у рейхстага в исторические дни штурма Берлина. Приветствовал героев, водрузивших знамя Победы... Именно в годы войны закончил он свою Вторую симфонию... Эхо войны, чувства советских людей, вера в победу, несмотря на тяжелейшие испытания, живут в каждой музыкальной ее фразе. Не

жалоба, не горестный стон, а былинная мощь народа-героя ощущается в богатырской поступи самой музыки. Постепенно ширится тема гнеза и протеста, обретая широкое мелодическое дыхание, и достигает высот подлинной патетики...

«Песня о Москве» Хренникова стала символом общенародной любви к Родине. Впрочем, песни композитора никогда не были однодневками — теми «шлягерами», которые вдруг вспыхивают и тут же бесследно гаснут, не оставляя и памяти о себе. Песни — одно из главных устремлений в творчестве композитора. И они поистине неотделимы от широты его человеческой природы, от его доброго, искреннего отношения к людям... Лирика, патетика, шутка — все человеческие настроения выражают они, и нельзя без волнения слушать в «Московских окнах» трогательное признание в любви, не улыбнуться доброму юмору песни «Плыла-качалась лодочка» из кинофильма «Верные друзья»... Вообще трудно назвать песню, сочиненную Хренниковым, которая бы канула в Лету. Когда говорят о народности, о настоящей популярности в песенном жанре, всегда вспоминаешь Хренникова... Казалось бы, давно должна забыться — вместе с отгремевшими залпами войны — песня «Прощанье» с удивительно простыми словами девушки: «Иди, любимый мой, родной, суровый день принес разлуку»... Но прошли годы, а чувства, выраженные в мелодии лирической, звучащей благородно и проникновенно, волнуют и сейчас.

Хренников — мастер концертного жанра... Может быть, именно концерт (их написано пять) наиболее ярко воплотил черты присущего композитору стиля. Концерт — жанр блистательный и праздничный: в нем происходит как бы соревнование инструментов (рояль, скрипка, виолончель и т. д.) с оркестром; сложная внутренняя драматургия, театральность, зримость образов должны быть раскрыты в этом диалоге... Мастерство, требуемое концертом, предполагает прежде всего совершенное знание оркестра, как и знание возможностей инструмента, который поведет с оркестром свой «разговор». И я не помню ни одного исполнения концертов Хренникова, чтобы какая-то часть не прозвучала на «бис»; они прочно вошли в репертуар советских и зарубежных исполнителей и пользуются неизменным успехом.

В нынешнем году состоялась премьера Третьего концерта для фортепиано с оркестром, — какой же свежестью чувств, искренностью и теплотой веет от этого сочинения!

Хрупок и нежен вальс в фортепианном концерте Хренникова. Здесь слышатся грациозные, сказочно-романтические звучания колокольчиков... Финал же — настоящее буйство, пиршество музыкальных красок, карнавальное шествие, праздничное и театральное. И неуклонно движется этот музыкальный поток к кульминации, разрешаясь грандиозным «тутти» в оркестре.

«Выдающейся творческой удачей» назвал новый Концерт Хренникова народный артист СССР Евгений Светланов, который стал его первым исполнителем во главе Государственного академического симфонического оркестра СССР. «Мастерство оркестровки, партии фортепиано, — говорит дирижер, — проявилось совершенно и ярко. Новый Концерт, несомненно, займет и заинтересует нас, исполнителей, обогатит репертуар...» Примечательно и то, что сам автор исполнял партию рояля. Хренников — пианист блистательный... Ученик Генриха Густавовича Нейгауза, он ставит главной целью своего исполнительского искусства глубину и содержательность. Поэтому так глубоки и распеаны, проникновенны у него лирические раздумья о жизни.

О человеческой судьбе...

Фото Дм. БАЛЬТЕРМАНЦА

Через час Шелоро первая же и толкнула кулаком под бок Егора, который намертво привалился к ней в теплой пещере, вырытой ими в соломенной скирде. Но он лишь глубже зарылся головой в солому. Никак не хотелось пробуждаться ему.

Тогда, вспомнив, Шелоро порылась в складках своих юбок, извлекая из них маленькую глиняную свистульку, купленную ею на ново-черкасском базаре у древнего деда для своего последыша Данилки.

Давно уже так не смеялась она, наблюдая, как ее супруг, подброшенный со своей соломенной постели залихватской милицейской трелью, лихорадочно шарит спросонок вокруг себя руками в поисках картуза. Между приступами смеха Шелоро вновь и вновь прикла-

обратно. Егор поспешил выключить фонарик. — Ну как? — невнятно, со шпильками в зубах, спросила у его плеча Шелоро. Изумрудные камушки, вделанные в гребешок, искрились у нее в руке.

— Все как и было. Что им сделается! Как дрыхли, так и дрыхнут. А все-таки Данилка, как хочешь, не моей масти.

Вынимая изо рта шпильки и закалывая ими волосы, Шелоро довольно рассмеялась:

— Далась тебе эта масть! Помнишь, как Будулай на цыганском собрании в овраге говорил, что теперь ни своих, ни чужих детей нет. Все они после войны наши.

— В другой раз я тебя не пушу ветлечебницу убирать.

Шелоро еще веселее засмеялась.

— Значит, ты все еще любишь меня, да? А я-то думала, что тебе уже, кроме этих краденых коней, и не нужен никто. Ну и глупый же ты, Егор. Вот погоди, у Данилки через два года масть совсем переменится, и тогда ты узнаешь, что я у тебя самая честная жена. Разве ты забыл, какой у нас Таня тоже была? Если бы люди знали, сколько я тогда наплакалась от твоего батога. Уйду в степь одна и плачу. — Старая обида вдруг сплелась в ее голосе со вспыхнувшей злобой. — И совсем мне необязательно перед ветеринаром расспрашивать, если я туда на работу хожу. Не за это он мне каждый раз по мешку ячменя дает. — Егор зарычал, она на всякий случай

— Хотя бы ты его посовестились, Шелоро. Может, он сейчас, правда, слышит нас, только сказать не в силах.

— Совесть, Егорушка, не роса. Не до нас ему теперь.

— Пора уже вам, казаки, и стремленную пить, — укоризненно напомнила Клавдия Андриановна Привалова.

Встал со своего места бывший комкор Горшков с бокалом.

— Но до этого давайте еще раз Алексея Гордеевича помянем. — Голос у него осекся, но тут же выправился: — Когда у него уже пошла горлом кровь, он мне сказал: «Только бы до победы дотянуть». Это я единственный раз видел у него слезы. — И, запрокидывая круглую, как обточенную, голову, Горшков, не отрываясь, осушил свой бокал. Но другой рукой он все-таки успел придержать за плечо свою белокурую, с золотыми погонами капитана соседку, когда она вдруг покачнулась на стуле. Она уткнулась головой ему в бок, и он, как ребенка, гладил ей волосы, уговаривая: — Не надо, Нина Ивановна... Ну не надо же!

С другой стороны молча сжала своими пальцами локоть вдовы Селиванова бывший военфельдшер Привалова, тоже капитан, но только с серебристыми погонами, такими же, как и ее волосы, подстриженные коротко, по девической моде.

ЩЫГАН

дывала к губам детскую свистульку. Оперев движение Егора, она увернулась от его карающего кнута.

— А ты, Егорушка, не сердчай. Я теперь эту скирду долго буду помнить.

С силой оттягивая ненаевшихся лошадей от скирды, Егор все-таки отомстил ей за свой позорный испуг.

— После каждой такой скирды у тебя как раз и получается по двойне.

Страхивая с кофты соломинки и зажимая в зубах шпильки, она покачала головой.

— Нет, Егорушка, это не скирда виновата. Это потому, что на соломе ты всегда бываешь такой ласковый.

Приподняв в руке кнут, он оглянулся на зияющий темным отверстием шатер на бричке. Снова уворачиваясь, она тут же бесстрашно вынырнула из-под оглобли лицом к лицу со своим грозным спутником жизни.

— Я теперь опять согласна с тобой хоть до самой Москвы пеши бечь.

И у Егора сама собой опустилась рука. Сердце его смягчилось. В самом деле, много ли надо было его подруге. Вот она только чуть-чуть передремнула и отогрелась на соломе, полежала у него на руке и уже опять готова ехать с ним хоть на край света. Что значит цыганка.

Темнела и дышала горячим хлебом дыра, выведенная лошадьми под скирдой. Но по-прежнему никакого шевеления не было заметно под шатром.

— Ты бы, Егор, опять фонариком, — робко попросила Шелоро.

Отворачивая угол полога, Егор пошарил фонариком в шатре. Снова ровным счетом ничего он не сумел рассмотреть в темном ворохе тряпья, только увидел, как светлая курчавая головка их самого маленького, Данилки, приподнялась, ослепленно поморгала большими сонными глазами и плюхнулась

перешла от него на другую сторону брички. — Ходила и буду ходить! Кроме хорошего, ничего он мне плохого не сделал. Твои же паршивые кони и жрут этот ячмень. — Резко загибая на подбородке свой платок узлом, она вдруг вскочила на передок брички: — Гей!

Вздремнувшие было лошади испуганно сорвались с места и понеслись через кювет по дороге вскачь, разбрызгивая воду. Растерянный Егор остался с мотоциклом у скирды.

Но вскоре он догнал бричку и остался не позади нее, а, заехав сбоку, поравнялся с Шелоро. Некоторое время они ехали рядом, колесо к колесу.

— Я знаю, что ты у меня честная, — заговорил Егор, — но все-таки, Шелоро, больше не ходи туда. Ячмень для лошадей я буду с отделения привозить.

— Так генерал Стрепетов и позволит тебе. Совсем глупый ты, Егор. Данилка у нас получилась, когда вот такая же хорошая солома была.

— Да, солома ячменная, — согласился Егор. — Надо будет запомнить это место и приехать за ней по свободе.

— Запомни, Егор, запомни, — загадочно сказала Шелоро.

— Ласточка моя! — Потянувшись с седла мотоцикла, он дотронулся до ее колена рукой.

Опять зачмокали копыта лошадей. Никаких иных звуков не слышно было вокруг. Блестели ребра шатра.

— Ну, а как же ты все-таки решаешь, Егор, отдаст нам генерал Стрепетов ключи от дома или нет?

— Раньше надо было об этом думать. Должно быть, шибко он теперь сердитый на нас. Как бы не пришлось просить Настю к нему сходить.

— Да, ее он уважает из всех цыган.

— Кого же ему еще уважать?

— Что ж, по-твоему, я хуже ее?

— Ты лучше за конями гляди.

— А в соломе, небось, ты меня больше ее уважал.

У самой двери за одним столиком с водителем Стрепетова сидел бывший водитель первого комкора Селиванова, сжимая рукой свой тоже только что осушенный бокал. Вполголоса, скорее всего для себя, а не для других, он обронил:

— А мог бы и не дотянуть.

Но у генерала Стрепетова был острый слух охотника. Он громко возмущился:

— Как это не дотянуть?! Он, слава богу, и после победы почти три года жил. Ты, Бурков, лучше помолчи, если перебрал.

Бывший водитель Селиванова порозовел.

— Я, Михаил Федорович, и так молчу уже больше двадцати лет. Алексей Гордеевич с меня слово взял, что я даже собственной жене не расскажу, как мы с ним попали...

— Начал, так договаривай до конца. Мало ли кто из нас со своими фронтовыми шоферами в переплет не попадал! Если есть что рассказать, не тяни, у нас здесь, кроме тебя, найдется послушать кого.

Бывший водитель Селиванова быстро и до самых краев налил из графина в свой бокал вино, но оставил его перед собой нетронутым. Так до самого конца своего рассказа и продержался пальцами за бокал.

— Уже за Днепром выехали мы с Алексеем Гордеевичем на стык с танкистами. До этого я слышал на КП, как из трубки сам Ротмистров кричал ему: «Пора уже нам встретиться! Лично хочу на донского походного атамана посмотреть!» Ехать было не больше часа, а если на пути зеленый гай не объезжать, еще меньше. Алексей Гордеевич, как вы знаете, и на лошади и на машине медленной езды не признавал: «Давай, Зиновий, сокращай через лес». Я было засомневался: «Его же еще не успели прочесать». «Нет, — говорит, — я еще вчера приказал прочесать». И посмотрел на меня так, что дальше уже я не стал с ним этот вопрос обсуждать.

— Да, — заметил Привалов, — кричать он никогда не кричал, а посмотреть умел.

— Но проскочили мы этот зеленый гай

...до самой опушки спокойно. До шлагбаума КПП, где лейтенант вдвоем с автоматчиком проверили у нас документы и попросились доехать их по пути до ихней комендатуры. Алексей Гордеевич, если было в машине место, никогда не отказывал: «Только садитесь побыстрее». «Мы вас не задержим, товарищ генерал», — весело сказал лейтенант. Что-то мне в его словах или же в голосе не понравилось, но я еще не успел сообразить, что же именно, как они уже оказались в машине у нас за спиной и этот лейтенант вдруг перевешивается с заднего сиденья и снимает с меня маузер генерала, который я всегда при себе носил. Другого оружия мы с собой не возили. Тут и автоматчик подал голос: «Да, доброго каплуна мы подобрали».

Клавдия Андриановна Привалова громко ахнула, ухватив Никифора Ивановича за руку: — Бандеровцы!

— Они, — коротко подтвердил Бурков. — Гай-то наши прочесали, да не всех вычесали. Первый раз за всю войну я тогда так испугался. Шутка ли, самого Селиванова прямо им в лапы доставил.

— Да-а, — бросил из-за своего столика, из дальнего угла зала, Тимофей Ильич Ермаков. — За это ты тогда не орден Славы должен был получить.

Бурков кивнул.

— Веду машину, а руки на руле как будто не мои. И Алексея Гордеевича, когда сбоку посмотрю на него, не могу узнать. Я его всякого видел: и бледного, как мел, когда на него под Корсунем командующий фронтом по телефону кричал, и красного, когда он бывшего начразведки корпуса Левита разжаловал грозил, и совсем желтого — это когда он уже стал с кровью кашлять. Но черного увидел в первый раз. Как, скажем, чугунное сделалось лицо. Вижу, полез он рукой в карман. «Нельзя!» — крикнул этот бандеровский лейтенант, но Алексей Гордеевич спокойно ему возразил: «Это портсигар». И тут вдруг меня страшное зло взяло, когда этот бандеровец наклоняется через его плечо и хватает своей лапой из раскрытого портсигара целую горсть папирос «Беломор». Алексей Гордеевич всегда «Беломор» курил. «У кого же, — думаю, — ты, подлюга, смеешь хватать!» В эту же минуту вспомнил я о своем кинжале, сделанном из немецкого штыка, который с собой за голенищем сапога носил. Вроде наклоняюсь, чтобы переключить скорости, а сам выхватываю его из-за голенища и, пока этот бандеровский лейтенант делился папиросами с автоматчиком, с крутого оборота его по горлу и тут же без остановки другого под дых. Алексей Гордеевич еле успел брошенный мною руль придержать.

— Получается, ты одним махом...

Бывший водитель Селиванова виновато улыбнулся:

— Сам не знаю как... Если бы он папиросы из портсигара не схватил, я бы, может, и не вспомнил про кинжал.

— Что-то от самого Алексея Гордеевича мне никогда не приходилось об этом слышать, — строго заметил Горшков. — Судя по всему, и Нина Ивановна ничего не знает.

— Первый раз слышу, — сухо и решительно сказала вдова Селиванова.

Нехорошее молчание воцарилось за столиками в зале. Под осуждающими взглядами бывший водитель Селиванова втянул голову в плечи.

— Моя жена тоже до сих пор ничего не знает. Я, Сергей Ильич, сейчас уже жалею, что рассказал. Но я думал, что время уже прошло и теперь уже...

Перебивая Буркова, за него напомнил Привалов:

— Это же, Сергей Ильич, еще когда было! Шутка ли, генерал, командир корпуса, в руках у врага побывал.

Сергей Ильич Горшков, сразу подтвердив лицом, отвел под взглядом Никифора Ивановича взгляд. Из окружения ему, еще до того как он оказался в донском кавкорпусе, пришлось выходить...

Теперь уже взгляды всех присутствующих, устремленные на Зиновия Буркова, просветлели. Нет, он, конечно, не мог ничего рассказать на Алексея Гордеевича, с которым

прошел три года войны, хотя, может быть, за давностью лет и необязательно было теперь вспоминать всю эту историю за праздничным столом.

Но почему бы и нет? Где же еще, если не в кругу фронтовых товарищей, Алексея Гордеевича вспомнить, на чье же еще доверие мог так рассчитывать Бурков? Нет, молодец, он и тогда своего генерала Селиванова от верной гибели и позора спас и теперь правильно сделал, что не утвил от его соратников то, что они о своем командире обязательно должны знать. Все-все они должны знать о нем, и ничто никогда уже не сможет уронить его в их глазах. Наоборот, теперь, когда они только что снова пережили такую тревогу за него, он стал им еще ближе, Молодец Бурков!

И все потянулись к нему своими бокалами, каждому захотелось с ним чокнуться. Изменичиво настроение людей, даже если это и друзья, с которыми не один раз вместе смотрел в лицо смерти.

Между тем Зиновий Бурков, не замечая этой перемены, вдруг быстро нагнулся, почти скрываясь с головой под столом, и, когда разогнулся, все увидели, как что-то голубоватое и острое блеснуло у него в руке. Это был кинжал, кем-то выточенный или выкованный из трофейного немецкого штыка.

— Вот, — сказал Бурков, — я его и теперь, когда в сапогах, по привычке за голенищем ношу. Мне его один цыган из разведки двенадцатой дивизии подарил.

Сделанный из трофейного штыка кинжал ходил от столика к столику по рукам, рассматриваемый присутствующими так, как будто они до этого ничего подобного не видали еще. Они и поворачивали его из стороны в сторону, и подносили к глазам, и пробовали пальцами острие. Гость из далекого, но незабытого мира явился. Враждебно мерцала при электрическом свете голубоватая сталь.

Кочуя от столика к столику, дошел кинжал и до рыжебородого гиганта с дубовыми веточками на зеленых петлицах. Бывший разведчик, а ныне лесничий, Ожогин недолго рассматривал его.

— У меня тоже точно такой же был. Удобная штука, сунешь за сапог и хоть иди, хоть ползи за языком — не мешает. И когда пощечешь им горло фрица, он сразу же понимает, что надо сдаваться молча. Он весь наш разведзавод такими кинжалами снабдил.

— Кто снабдил? — спросил Горшков.

Ожогин с искренним недоумением посмотрел на него.

— Да этот же цыган. Будулай. Мне с ним не один раз приходилось в разведку ходить. Надежный цыган. А недавно он ко мне на кордон на мотоцикле заезжал.

Озаренный запоздалой догадкой, во всю мощь своих легких закричал Никифор Иванович Привалов — так, что жена его Клавдия Андриановна, вздрогнув, опрокинула на скатерть фужер с вином:

— Как же я сразу не сообразил!

Клавдия Андриановна одернула его:

— Замолчи, Никифор! Разве можно так пугать. — Она опечалилась: — Такую хорошую скатерть залить...

Тимофей Ильич Ермаков успокаивающе посоветовал ей:

— А вы ее солью посыпьте. Следа не останется. У меня, как у председателя виноградарского колхоза, на этот счет опыт есть. Каждый месяц приезжают из области или из Москвы гости дегустации проводить. Соль, она все вино в себя забирает.

Когда же и до Тимофея Ильича докочевал наконец передаваемый из рук в руки кинжал, он, бегло осмотрев его, заключил:

— Да, его работа. У наших садоводов теперь тоже хорошие ножи из подобранных по всем балкам немецких штыков завелись. Если, конечно, это тот же Будулай, который нанимался к нам кузнецом.

— А потом исчез, аки дым в поле, — подскзал насмешливый голос.

Его немедленно поддержали из разных концов зала:

— Прихватив, конечно, с собой на память пару колхозных кляч.

— Или на худой конец верхового коня.

— Из благодарности хозяевам за приют и ласку.

— Нет, это был честный цыган, — твердо ответил Тимофей Ильич. — Я сам не поверил: ни одного молотка из нашей кузни не взял. — Тимофей Ильич развел руками. — Но сбежать в один прекрасный день сбежал. Не знаю, какая его оса ужалила. А на фронте мне его не приходилось встречать. В нашем корпусе много служило людей.

Генерал Стрелетов уточнил:

— Иногда до тридцати тысяч рядовых и комсостава набиралось.

— Ну вот. Если бы каждого узнать, надо было, чтобы война еще десять лет тянулась.

Клавдия Андриановна Привалова издали, как школьнику, погрозила Тимофею Ильичу Ермакову пальцем:

— Типун вам на язык.

— Да нет, Клавдия Андриановна, это я к тому, что в нашем корпусе не меньше, чем природных казаков, служило узбеков, грузин, кабардинцев и даже цыган. Вот и он, оказывается, служил. Правда, об этом я уже здесь узнал. Как-то не пришлось мне с этим Будулаем разговаривать у нас в колхозе. И он, признаться, не очень-то к себе с расспросами подпускал. Вообще какой-то странный был цыган, все больше молчит.

— Если бы, Ермаков, у тебя вся семья под немецким танком погибла, ты бы тоже, наверно, был странным.

Тимофей Ильич еще не успел разобраться, кому принадлежала эта холодная реплика из дальнего угла, как за него заступился Ожогин:

— Не скажи, Шелухин, все-таки он и до этого был какой-то не такой, как все. Хоть и надежный цыган. Я ведь его немножко раньше тебя узнал. Из одного и того же сочинского госпиталя вместе в ноябре сорок второго в корпус попали. И потом уже, помнишь, а разведзаводе он никакой осторожности не признавал.

— К тому времени он уже все узнал про свою семью. Какой-то другой цыган через фронт перешел и ему рассказал.

Сошриваясь и глядя куда-то далеко впереди себя, бывший комкор Горшков задумчиво напомнил Привалову:

— У меня, Никифор Иванович, в одиннадцатой, когда стояли в бурунах, тоже какой-то молодой цыган лошадей ковал. А потом куда-то исчез.

— Их, Сергей Ильич, тогда почти в каждом полку было по цыгану. Лучше и быстрее их никто не умел коня подковать, — подтвердил Привалов. — А этот Будулай, из разведки двенадцатой дивизии, мог и через игольное ушко языка протаскать.

У бывшего комкора Горшкова вдруг вспыхнули выпуклые серые глаза.

— Но если так, то и эта загадочная история с жеребцом короля Михая не могла без его участия обойтись.

Никифор Иванович оживился:

— И увели-то, подлецы, без всяких следов. По приказанию Толбухина всю контрразведку фронта на ноги поставили — как в воду канул. Раньше так только цыгане и умели лошадей красть.

— Ну и наших-то, Никифор Иванович, казачков не стоит обижать. Если, бывало, захотят, у самих цыган уведут.

И тут же Горшков повернул голову на голос, донесшийся от самой дальней приставки к составленному подковой из маленьких столиков большому праздничному столу, за которой сидели те, у кого были воинские звания и награды поскромнее.

— Нет, это не он королевского жеребца увел.

— А тебе, Шелухин, откуда это может быть известно? Если не он, то тогда, может быть, ты?

На звук его голоса Шелухин тотчас же встал и привычно вытянулся за своим столиком.

— И не я, товарищ гвардии генерал-лейтенант. Но я с ним до конца войны в одном разведзаводе служил и хорошо знаю, что он в краже этого жеребца из королевской конюшни участия не принимал. Он только...

— Ты, Шелухин, сядь, — жестом усадил его Горшков. — Я уже сказал, что за этим столом мы все независимо от званий и остального прочего равны. Ты, кажется, еще что-то хо-

тебя сказать? Не бойся, за давностью времени тебе теперь не придется, как нам с полковником Приваловым, из рук маршала Толбухина штрафной кубок спирта пить.

При этом напоминании Никифор Иванович замотал головой и, давая в себе смех, затряс грудью так, что пришел в движение, зазвенел весь его иконостас орденов и медалей.

Набираясь мужества, Шелухин выпалил одним духом:

— Он, товарищ гвардии генерал-лейтенант, не участвовал, он только помог, когда попросили казаки перекрасить каким-то цыганским составом этого арабского жеребца в вороного. Чтобы его можно было на Дон переправить.

От хохота, грянувшего вслед за этими словами, теперь уже пришел в движение, всколыхнулся благородный металл боевых наград у всех присутствующих, звон его слился в сплошную музыку. И за нею вряд ли кто-нибудь мог услышать, как бывший водитель Селиванова за своим столиком вполголоса добавил к тому, что только что рассказал своим фронтовым товарищам:

— Я, — говорит, — как разведчик, советую тебе, Зиновий, этот кинжал всегда в придачу к личному оружию иметь. Его можно незаметно за голенищем носить. От тебя, может быть, больше всего зависит, чтобы Алексей Гордеевич до победы дожил.

Колеса то переваливаются со стороны на сторону, с бугорка на бугорок, то обрываются в яму и опять скребутся наверх. Прямо под головой, под ухом грохочет порожнее ведро, привязанное к грядущке брички. Из-за отворачиваемого ветром угла полога всего лишь одна-единственная красная звездочка виднеется на угрюмом небе.

И, конечно, это Гром толкается мягкой мордой в плечо и, небольно покусывая, выпрашивает добавок к своему пайку сахара, хотя Будулай точно помнит, что, когда он попал в двенадцатую дивизию, у него еще не то что Грома, вообще никакого не было коня. До зачисления в дивизионную разведку ему только чужих лошадей приходилось ковать. А до встречи с Громом и подавно было далеко, совсем далеко. С Громом они познакомились уже на конезаводе.

А вообще-то, если порыться в карманах, можно было бы найти для него еще одну глудочку, не жалко. Если б можно было хоть чуточку пошевелить руками, на которых с двух сторон лежит какая-то немислимая, просто-таки чугунная тяжесть. И на груди тоже. Как будто кто-то на самое сердце наступил каблуком и давит, давит. Сволочи, что же вы делаете, так же нельзя бить человека!

Проклятое ведро совсем не дает спать, а Гром в ожидании сахара горячо и влажно дышит прямо в лицо. Если бы можно было хоть одной рукой пошевелить. Душно, душно... Ваня, скорей открой дверь кузни, впусти ветра!

— Ты ничего, Егор, не слышал?

— Это ветер в лесополосе. Как бы к утру мороза не натянуло.

— А это, должно быть, над нашим клубом свет.

— На дорогу смотри. Сейчас будет мост через овраг.

— Но, может, и над столовой.

— Лучше здесь я сам переведу по мосту лошадей, а потом вернусь за мотоциклом.

Был уже тот послеполуночный час, когда и самые последние из припозднившихся в рейсах машин успели добраться до своих гаражей, а те, у которых не одними сутками исчерпывались их путевые листы, давно предусмотрительно стабунились возле постов ГАИ. За все время обратного пути Михаила Солдатова из роддома до конезавода ни один луч встречного света не скрестился с его самосвалом.

Михаилу, когда он, налегая на баранку, удерживал самосвал в разъезженной колее, так и не понять было, то ли это перед глазами у него все время было так непроглядно темно, то ли на душе, измученной и потрясенной событиями этой ночи. На всем пути от райцентра домой его настигал изнемогающий, как по мертвому, крик Насти:



УКРАСЬ С ЛЮБОВЬЮ

Нынешняя весна всюду была ранней. Потеплело вдруг, и Таллин сразу окутался зелеными облаками — так много в нем нынче парков, скверов, деревьев на улицах. И угрюмыми, наверное, казались бы средневековые крепости, если бы камни не были украшены цветами.

А теперь, как ни странно это покажется на первый взгляд, попробуем перевести зеленую поэзию весны в цифры.

В прошлом году, — рассказывает заведующая центральной службой озеленения города Сильви Кяйт, — посадили 28 770 деревьев, 30 636 кустов и 1 318 394 цветка. В этом году деревьев и цветов будет посажено побольше, а кустов поменьше. Но зато уложат больше металлических решеток, оберегающих корни деревьев, разместят на улицах и площадях 1853 декоративные вазы с цветами, и в них урны ставят не жестяные, а керамические. Устанавливается более 1500 скамеек в парках и на остановках всех видов транспорта, укладывается 720 квадратных метров плиток.

Говоря о плитках, мы с Сильви Кяйт отлично понимаем друг друга. А для жителей других городов стоит пояснить, что за этим кроется. Планируя новые кварталы, архитекторы Таллина надеются разрядить однообразие современных архитектурных линий замысловатыми, петлистыми асфальтовыми дорожками. Может быть, оно и красиво... Но если вы догоняете уходящий автобус или спешите в магазин перед закрытием, петляние по таким дорожкам только раздражает, и начинается бег по газонам. Как с этим бороться? Очень просто: зимой на снегу отчетливо видны тропинки, проложенные пешеходами по кратчайшей линии. По этим линиям, как только сойдет снег и подсохнет земля, укладываются уголком и уголку цементные квадратные плитки. Кто не спешит — пусть прогуливается по петлям асфальта, кому некогда — беги по плиткам. Газон благодаря этой белой мозаике не только сохраняется, но и хорошеет. Так что плитки оказались куда эффективнее самых строгих письменных запретов и даже насмешливых изображений козлов и ослов, разгуливающих по газонам с цветочками во рту.

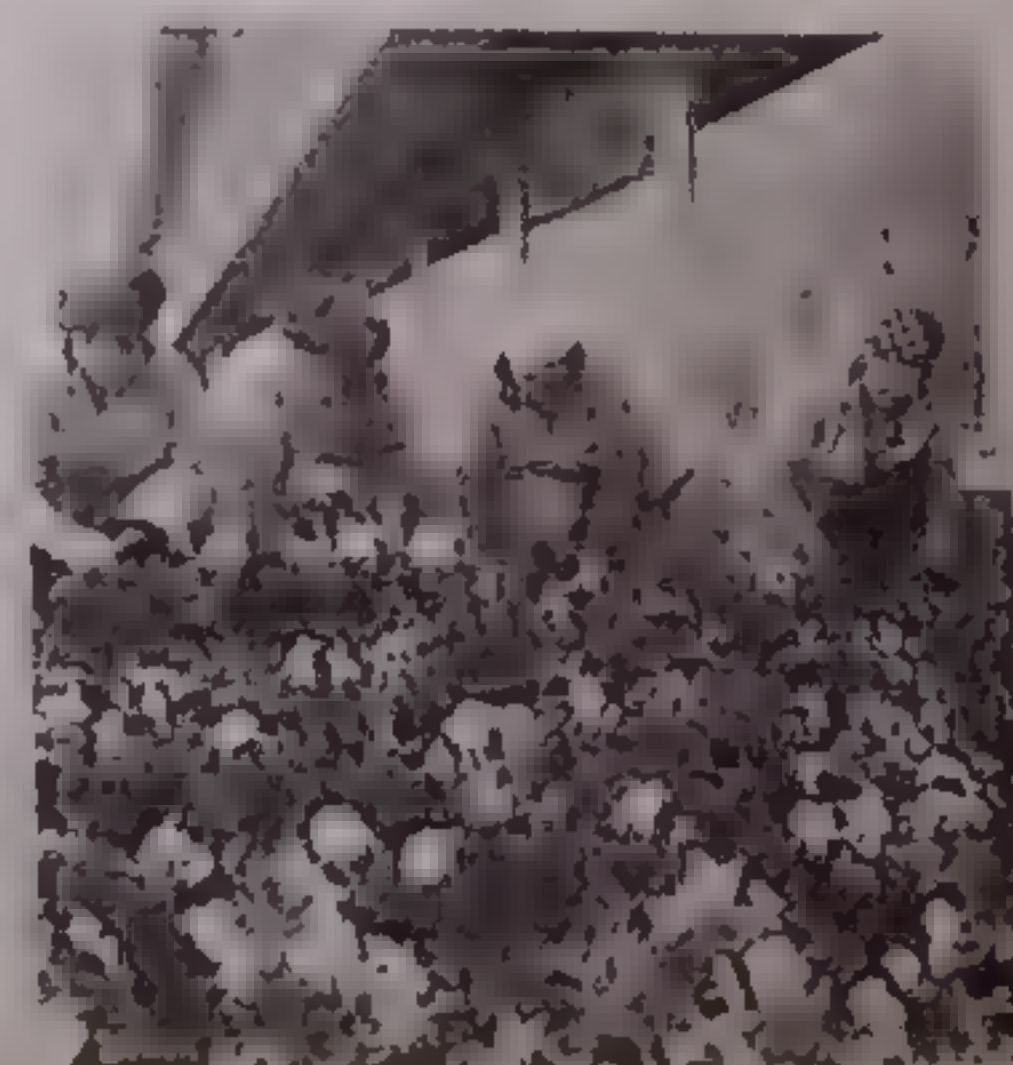
А зеленые облака деревьев густеют с каждым днем, становятся прямо тучами — тяжелыми и ароматными. Бело-лиловым дымом закружились сирени и жасмин, розовыми звездочками вспыхнула жимолость. И распустился в сквере у театра «Эстония» каштан с ярко-розовыми, почти алыми цветами.

Таллин.

Н. ТОЛБАСТ

Эли Куузик, Сильви Паги, Карин Кынд и Меэди Нестор ухаживают за таллинскими цветами.

Фото В. Сальмре



зывают серебристые нити изморози, опять переходящей в дождь. На бричке выгнулись ребра шатра. За спиной Шелоро топчется, хлюпая водой в сапогах, Егор.

— Егору уже сказали в гараже, — сочувственно говорит Шелоро. Тут же она деловито интересуется: — Сын или дочь? А может, она тебе сразу двойню принесла?

— Об этом еще рано говорить, — сухо отвечает Михаил.

— Бедная, — догадливо заключает Шелоро, — это она мучается сейчас. Но ты не джуге печалься. Это всегда по первости так бывает, а потом она начнет их тебе каждый год катать. Полные углы накидает. Правда, Егор? За спиной у нее стыдливо хлюпает. Взор Михаила неотвратимо притягивают к себе большие ноги в сапогах с резиновыми рубчатками подошвами, торчащие из-под старой армейской плащ-палатки на верандочке коттеджа. Лицо накрытого плащ-палаткой человека прячется под навесом верандочки в темноте.

— Ничего, к тому времени, когда Настя вернется из роддома, он уже будет на ногах, — перехватывая взгляд Михаила, успокаивает Шелоро.

Чертова ворожея! Мало того, что она издевается над своими же собственными детишками, которые сейчас мокнут и мерзнут в бричке под дырявым шатром, ей еще захотелось поиздеваться и над ним. Вся жизнь Михаил мечтал о такой родне! С первого же дня после свадьбы с Настей у него вдруг сразу объявилась целая армия таких родичей, которые ему раньше и не снились. Редкий вечер обходился без того, чтобы не подворачивал к их крыльцу сын этого смуглого племени верхом на коне или не въезжала в ворота их усадьбы вот такая же, с халабудой, телега с ворохом чернокурчавых детишек, и никому нельзя было отказать в ночлеге во избежание кровной обиды. Но такого еще не было.

— Вот и хорошо, — по-своему истолковывая его молчание, с удовлетворением говорит Шелоро. — Теперь и нам можно к своему коттеджу ехать. Трогай, Егор! Нет, нет, ты теперь на бричку садись, мотоцикл останется здесь. Он при своем хозяине должен быть, нам чужого не нужно. Ты оглох, Егор?! Сколько раз можно повторять?!

Только теперь Михаил соображает, что сейчас уже совсем уедут они. И тогда ничего нельзя будет исправить.

— Вы его подобрали, вы и берите с собой, — хрипло говорит Михаил.

Шелоро, уже наступившая на ступицу колеса, удивленно оборачивается.

— Вот ты, оказывается, какой! Вы с Настей всего вдвоем в большом доме живете, а нас — десять.

Голос Егора уточняет из полутьмы: — Восемь.

Грозно оглядываясь на него, Шелоро выпячивает под свет невыключенных фар самосвала свой живот.

— К лету опять не меньше двойни будет. Ему, как больному, покой нужен, а у нас по нем детишки будут ползать.

Впервые Егор высовывается из полумглы в нахлобученном на уши картузе с блестящим козырьком.

— Я им поползаю! Пусть только попробуют.

— Ну, тогда я его с собой положу.

На эту тему Егор шуток не терпит. Он поднимает свой кнут с махром вровень с лицом Шелоро и, встряхнув, водит им прямо перед глазами, у нее.

— А это ты не видала?!

Некоторое время она как завороченная тоже водит глазами вслед за движением махра и потом заязляет:

— Ну и черт с тобой! У меня дети уже насквозь промокли. Если их родному отцу какой-то чужой человек дороже, пусть он с ним и остается, а я им родная мать. У них, слава богу, еще мать есть.

И, вспрыгнув на передок брички, она натягивает вожжи. Егор едва успевает прыгнуть вслед за ней. Круто разворачиваясь на месте, бричка брызгает из-под колес на стекло самосвала смесью земли со снегом и пропадает в темноте.

Продолжение следует.

— Ты слышала, ни дочушки не будет у нас, Михаил! Это я во всем виновата, я!

Но ведь и в самом же деле уже не помню, она так кричала, поворачивая на носилках к Михаилу голову, когда ее уносили санитары.

— Брось меня, брось! Так мне и надо, что позарилась на чужое счастье! Мало мне было своего.

Нет, это не она, бедная девочка, была во всем виновата, а все тот же проклятый цыган, за которым до этого гонялась она по всей степи. Думала, должно быть, что не догадывался Михаил, зачем она ездила и на могилу к сестре на правый берег Дона. Доездила. И теперь ее душераздирающий крик всю дорогу сопровождает его по безглазой ночной степи.

Дождь уже не струйками стекал по лобовому стеклу машины, а позвонкивал белыми крупками. Голубые елочки первых снежинок налипали на стекло, а мгновенно обмерзающие на холодном ветру кусты шиповника вспыхивали по обочинам дороги под фарами красными огоньками ягод.

Так на всем обратном пути ни одна встречающая машина и не перемигнулась с самосвалом Михаила. Но вот наконец и толпа белых домиков, выбежав навстречу из темноты, закружилась, затанцевала в скользящем потоке света. Теперь оставалось только перемахнуть по насыпи через овраг и повернуть направо в новую улочку кирпичных коттеджей, построенных начальником конезавода Стрепетовым для молодоженов. Теперь уже машина сама найдет здесь дорогу, как лошадь, почувывая запах дома.

Но Михаилу уже не под силу будет отогнать самосвал на ночь в гараж. Ничего ему не сделается, если постоит до утра у двора. Отяжелевшая бессонная голова так и падает на руль.

Вдруг голова Михаила вскидывается над баранкой руля, мгновенно трезвея от пронзительного вопля:

— Куда же ты, паразит, прямо на бричку прешься?!

Михаил едва успевает намертво затормозить перед двумя взметнувшимися конскими мордами с ощеренными зубами. Лошади шахраются от самосвала в сторону.

— Стоять! — кричит на них все тот же голос. И еще что-то добавляет, но не по-русски. Женщина в мокрой венцераде, воздев в руке кнут, бесстрашно втискивается между самосвалом и лошадьми. Схватившись за оглоблю, она хлещет лошадей кнутом по мордам. У них фиолетовые обезумевшие глаза выкатились из орбит.

Объянута серым брезентом бричка прямо перед домом Михаила стоит. А вот уже Михаил узнает голос цыганки Шелоро, которая, вскочив на подножку самосвала и заглядывая в кабину, как ни в чем не бывало, говорит ему:

— Мы тебя тут уже полночи ждем. Смерзли. Где тебя носит?

Михаил тупо смотрит на нее из кабины. Все лицо у Шелоро в родинках налипшей на него грязи и в размазанных подтеках, как будто кто-то возил ее за цыганскую косу по мокрой земле. Но зубы сверкают сквозь грязь.

— Теперь мы его можем тебе спокойно на руки сдать. Там, на верандочке, он пока без памяти лежит, потому что с мотоцикла упал. А нам уже тоже давно пора домой. — Соскакивая с подножки самосвала, Шелоро сердито зовет: — Егор!

Все еще ничего не понимая, Михаил видит, что и Егор, муж этой Шелоро, тоже находится здесь. Но он почему-то не при лошадах, как всегда, а поодаль от брички рядом с мотоциклом стоит, скрадываемый полумглой.

— Принимай, принимай, Михаил, от нас своего родича, — весело требует Шелоро.

— У меня здесь никаких родичей нет, — на всякий случай говорит Михаил. Ничего хорошего от этой ворожеи он не может ожидать.

— Ну, так, значит, у твоей молодой жены есть. Разве твою жену, Михаил Солдатов, не Настей зовут?

— Ее сейчас нет дома.

Желтый парус света, падающего от невыключенных фар самосвала, наискось прони-

ДИРИЖИРУЕТ МРАВИНСКИЙ...

Для каждого, кто бывает на концертах Е. А. Мравинского и его оркестра, кто слышит его передачи по радио или встречается с ним на телеэкранах, это всегда становится праздником...

Народному артисту СССР Евгению Александровичу Мравинскому, лауреату Ленинской и Государственной премий — 80 лет. Долгие годы (более сорока лет) он возглавляет заслуженный коллектив республики — академический симфонический оркестр Ленинградской филармонии имени Д. Д. Шостаковича. Прославленный, виртуозный оркестр. Необыкновенный. Прежде всего прославленный именно Мравинским.

О величии этого дирижера и его оркестра рассказал недавно всему народу телефильм «Мравинский. Пятая симфония Чайковского», подарив людям чувство подлинного наслаждения, подняв нас над будничными заботами. Музыка воодушевила, позволив прикоснуться к прекрасному, а значит, возвысила человеческое самосознание.

Поразительно, с какой точностью и глубиной Е. А. Мравинский «вычертил», сказал бы я, композиционную форму каждой части симфонии, ее драматургический рельеф. Каждая деталь, каждый акцент — словом, вся нюансировка «прописана» с ювелирным мастерством. И при этом музыка не потеряла широты, душевного масштаба: она до краев наполнена живым человеческим чувством, и можно было еще раз с восхищением убедиться, как много значит в искусстве идеальная завершенность замысла.

Глядя на руки Мравинского, любуешься предельной точностью, даже скупостью и одновременно содержательностью жеста. Непостижимо: едва заметное, скорее угадываемое движение кисти или даже всего лишь движение бровей, брошенный в оркестр быстрый взгляд определяют звучание музыки, которая воистину «выражает невыразимое». Мало того четкость концепции, доскональное знание партитуры и совершенная техника дают Е. А. Мравинскому такую уверенность и свободу, что он не только успевает показать музыканту вступление, но даже слегка кивнуть ему в знак одобрения. Приходит на ум, что оркестранты научились читать самые мысли маэстро...

Зато какую энергию приобретает жест в кульминациях!

Если бы в зале выключили общий свет, а руки дирижера обозначили маленькими лампочками, мы увидели бы, как рождается в пространстве прихотливый рисунок, вызывающий к жизни все «изгибы» звучащей музыки.

Кстати, только на телевизионном экране мы в отличие от



Ох, и тяжелый этот цыган. Как из железа. Это тебе не Настя, которую Михаил без чужей помощи смог поднять с пола в зале и донести на руках до своего самосвала, хотя и она тоже обвисла у него на руках, как неживая. Правда, от самосвала до роддома ее уже несли на носилках санитары.

И почему это люди, когда они без памяти, всегда становятся тяжелее? А Егор, как ни в чем не бывало, тоже поспешил улизнуть, сдав его на руки Михаилу. Как будто он и в самом деле родня этому цыгану. Всю свою жизнь Михаил прожил без такой родни — и вот теперь радуется.

Ничего другого не остается, как сзади, со спины взять его под мышки и попробовать втянуть в дом волоком. Голова у него свесилась набок, вот-вот оторвется. А борода на бледном, без кровинки лице — как тот же куст чернобыла на белом снегу.

Теперь же пусть он пока посидит, прислоненный спиной к стене. Пока для его цыганского величества постелят на диване постель

чего не подделаешь! Жаль было Михаилу этой бутылки с виноградным ректификатом, сберегаемой им в кладовке до дня рождения первенца. Но теперь и это уже ни к чему. Поздно было жалеть.

Он сходил в кладовку за спиртом, смочил им суровое полотенце и, закатывая нижнюю сорочку на груди у Будулая, даже вздрогнул: вот это ну! Кто же это его учил так с мотоцикла падать?! Ребра, кажется, остались у него целые, а шкура вся вздулась и почернела, как овечий кожух. И под нею в груди у него булькает и клокочет так, что страшно слушать. Ничего, потерпи, цыган, сейчас спирт начнет и эту черноту в себя забирать и дыхание откроет. Вообще он тебя должен согреть. Конечно, лучше, когда он согревает изнутри, но тут уже ничего не попишешь. Нельзя тебе. Чистый спирт — не какое-нибудь церковное вино, не кагор, чтобы им можно было с ложечки поить, от него задохнуться можно. А ты и без того почти не дышишь. Давай-ка лучше я на бок тебя поверну и вотру его еще между лопаток.

Легко сказать «поверну», если сам он никак не ворочается, как мертвый. Так Михаил и поверил этой ворожее, что он с мотоцикла упал. А почему же тогда и голова у него вся вспухшая, как шар, хотя ни единой царапинки нет на ней? Как будто ею подсолнухи молотили. Кто его так обработал?

руками от смерти. Вот ведь икии уэлы лаяа зывает жизнь!

Но ты все равно должен до конца оставаться человеком, Солдатов Михаил, а там видно будет. Сейчас, цыган, сейчас, проклятый родич, я вотру в твою шкуру последние капли, и ты будешь жить. Пьянствуй, я не жадный. По твоей наружности никак нельзя сказать, чтобы ты на кузнеца был похож, а вот теперь-то я уже лично убедился: кузнец. И тело у тебя такое, как будто его тоже кто-то из железа отковал. Вот еще почему они не смогли тебя до смерти забить. Неужели же ты им так просто дался, цыган?!

Давай-ка переворачивайся опять на спину и теперь хочешь закрывай свои черные гляделки, хочешь с открытыми лежи. Все равно от тебя до самого утра уже ничего не добьешься. Целая бутылка ректификата на тебя, чертова родина, до последней капли ушла. Спи. А утром я к тебе докторов привезу.

Уже вызрели и начали осыпаться над табунной степью последние звезды, а над поселком конезавода все еще реяло перламутрово-матовое облако света. Давно улегся звон столкнувшихся при встрече фронтовых друзей — грудь к груди — золотых и серебряных наград, высохли слезы. Выпито было цимлянское, которое всю ночь полыхало в бокалах над столиками, когда вставали для тостов. Можно было размягченно откинуться на

Анатолий КАЛИНИН

РОМАН

Рисунки П. ЛИНКИСЕВИЧА

ЦЫГАН

в зале. И надо с него снять сапоги перед тем, как втаскивать на диван. Гляди-ка, а нога у него совсем маленькая, хоть сам он и не мелкий. Ничего себе мужик, кило на сто потянет. Недаром отец Михаила хвалился матери, что у казаков ноги маленькие потому, что они от века больше верхом ездили. Значит, и у цыган потому же. Всю жизнь только и знают кататься, пеши не ходят.

Ну вот, а теперь можно и одежду снимать. Так ему будет вольнее дышать. Сколько же, интересно, он еще собирається вот так с открытыми глазами лежать?! Смотрит, а не видит. Как будто у Михаила никаких других дел нет, чтобы сидеть возле него и дежурить, когда он придет в память.

— Эй, дядя! — Михаил затряс Будулая за плечо.

Ничто не дрогнуло на все так же бескровном, белом лице. Тогда Михаил стал трясти его за оба плеча — и снова не услышал в ответ ни звука. Только голова перекашивалась на постели с бока на бок. Даже ничуть не вздрогнули веки. Глаза смотрели все так же туманно и отчужденно.

Михаилу стало не по себе. Он оказался в доме один на один с человеком, который совсем не хотел отзываться на его слова и не подавал признаков жизни. И все из-за нее же, из-за Насти. Но она, слава богу, не знает ничего. Еще не хватало ей об этом знать.

Значит, никак не обойтись без того, чтобы израсходовать на этого родича тот спирт, которым поделился с Михаилом в прошлом месяце на паромной переправе через Дон знакомый шофер из Раздорского винсовхоза. Ни-

Хорошо еще, что не при Насте его привезли. Вот бы полюбовалась. Умеют бить, подлецы. Кому-то, значит, ты поперек дороги оказался, цыган Будулай.

Терпи, чертов родич. Конечно же, больно, если шкура на тебе так и вздрагивает под пальцами, но зато потом будет легче. Мне еще осталось тебе ноги растереть — и как раз всей бутылке будет конец. Чистейший ректификат приходится тебе в твою цыганскую шкуру втирать. Вместо того, чтобы выпить его за здоровье своего первенца и его матери. Бедная Настя, как она кричала: «Не будет у нас, Миша, ни сына, ни дочери!»

Теперь он, должно быть, и до твоих внутренних достиж и ты уже весь в моих руках пьяненький, а это значит, что скоро пройдет и твоя боль. Терпи. Было время, когда и мне ты белый свет заслонял, но сейчас беда не со мной, а с тобой. И я по милости Егора с Шелоро обязан теперь возжаться с тобой, как будто ты и в самом деле мне какой-нибудь брат. После сочтемся, хотя, если разобраться, у меня против тебя ничего уже не осталось, раз ты тогда после свадьбы с моей дороги ушел. Ты, оказывается, не совсем бессовестный цыган, и поэтому, должно быть, я теперь вожусь с тобой. Видела бы Настя, как я тебя растираю чистейшим виноградным спиртом вместо того, чтобы его по случаю рождения нашего первенца пить.

Нет и больше никогда уже не будет у нас с Настей первенца, потому что...

Тут вдруг в сознании Михаила с такой обжигающей отчетливостью связалось, что он задрожал: потому что добегалась она по всей степи за этим цыганским кузнецом, которого он же, Михаил, и отогревает сейчас своими

спинки стульев, незаметно расстегнув мундиры и чекмени.

— А этот жеребец на четвертом отделении только что не говорит. Так и ковыряет своими глазами под сердцем. Ни одного пятнышка. Из чистого золота слит.

Генерал Стрепетов поискал глазами среди столиков.

— О нем вам, Сергей Ильич, мой бывший ординарец еще кое-что может рассказать. И опять Тимофей Ильич не заставил себя ждать:

— Мало того, что он у нас адрезбег свои копытами стенку новой конюшни разгромил, он потом еще, оказывается, сумел вплавь переправиться через Дон и прямым ходом представиться на конезавод. А я теперь изволь по этой распутице транспортируй его обратно.

— Ну нет, — отрубил генерал Стрепетов, — назад ты его у меня не получишь. Стеречь надо было. У меня здесь, несмотря на круговую осаду конокрадов, еще ни одна голова не пропала. А деньги за него я могу тебе хоть сейчас вернуть. — Поворачиваясь всем туловищем к своему бывшему корпусному начальнику Горшкову, генерал Стрепетов пояснил: — Этот Гром у них там за своим бывшим табунщиком тосковал. Даже через Дон переплыл.

Общий разговор за столиками все больше рассыпался на мелкие осколки:

— Ты бы, Ермаков, нас тоже к себе на дегустацию повез.

— Мы с тебя дорого не возьмем.

— А Шелухин что-то крылья опустил.

— Скучает без молодой жены.

— Надо было дерево по силе ломать.

Должно быть, этот-то момент и счел наи-



более подходящим водителем генерала Стрепетова, чтобы приблизиться к своему начальнику и наклониться к его уху для какого-то не терпящего отлагательства сообщения. Тот самый водитель, который возил генерала еще на фронте. Но тогда он был черный, как майский грач, а теперь младенчески розовое тело уже просвечивало у него сквозь тщательно зачесанные на один бок волосы.

Генерал Стрепетов рассеянно слушал его, слегка повернув голову, и вдруг злое переспросил:

— Какая такая цыганка? Я же русским языком приказал никого не пускать.

— Это Шелоро Романова, — пояснил шофер.

— А-а! — торжествующе воскликнул генерал Стрепетов и, сунув руку в карман, чем-то там побренчал. — Гони ее к коменданту.

— Она говорит, ей только начальник конезавода нужен.

Генерал Стрепетов поднял глаза к круглым электрическим часам на противоположной стене, на которых стрелки уже показывали два часа ночи, и иронически осведомился:

— А еще так часика через два она не могла подойти?

Водитель нерешительно топтался возле не-

намереваясь еще что-то сказать, но тут вмешался бывший комкор Горшков, который, повернув горбоносое лицо, давно уже прислушивался к их разговору:

— Ты, Михаил,—попнял он Стрепетову,— или зажал их всех тут в кулак, или разбаловал совсем. За каждой мелочью, как к няньке, идут.

Уязвленный этим замечанием бывшего фронтового начальника, генерал Стрепетов набросился на своего водителя так, что тот отшатнулся.

— Могу я со своими товарищами хоть одну ночь спокойно посидеть?!

Пристыженный водитель поспешил удалиться от него на цыпочках, но генерал Стрепетов остановил его властным окриком:

— Открыть окна!

Красными парусами, выплеснутыми ветром из настезь распахнувшихся окон, захлопали шторы. Тотчас же вторглась снаружи влажная свежесть табунной степи. Сладостью первого заморозка и прелью трав задышала она.

— А в городе можно и от запаха сена отвыкнуть,— почмокав губами, сказал Привалов. Вдруг Шелухин, который давно пасмурно горбился за своим столиком над пустым графинном, громко заявил:

— Все! Решаюсь, Михаил Федорович! Бросаю свой дом с виноградным эдемом на сто кустов и переезжаю сюда. Никакого моего терпения больше не хватает.— Он угрожающе добавил: — А тот, кто со мной не захочет сюда поехать, может остаться в эдеме.

Генерал Стрепетов, не скрывая удовлетворения, приподнял щеточку седых усов над белыми молодыми зубами.

— И ты что-то весь вечер ко мне прицеливаешься, Ожогин? Думаешь, не вижу. Али тоже посвататься хочешь?

Но Ожогин, не принимая его шутивого тона, ответил:

— Хочу.

Такого оборота даже генерал Стрепетов, как видно, не ожидал. Оказывается, сразу двоих фронтовых сослуживцев он, сам не подозревая, завербовал на конезавод.

— Ты же обещал меня в лично тобой выращенный сосновый бор свозить.

— Я и теперь, Михаил Федорович, не отказываюсь. Но, во-первых, после того как... Ожогин так и не стал пояснять, что он имел в виду,— мне в этом сосновом бору никак оставаться нельзя, а во-вторых, мне уже надоело, когда из главка приезжают гости, к ним на выстрел кабанов и лосей гнать. Я, Михаил Федорович, согласен хоть в помощники табунщика пойти.

Начальник конезавода генерал Стрепетов обиделся.

— Что значит ты согласен? Это еще надо проверить, какой из тебя помощник табунщика будет. По-твоему, Ожогин, выходит, раз ты в кавалерии служил, то тебе сразу же можно и табун племенных лошадей доверить. Нет, это не так просто. Табунщик в коневодстве фигура, можно сказать, главная...

— Правильно, Михаил Федорович,— прерывая его, вмешался Шелухин.— Мне вы можете самую незаметную должность поручить. Я согласен хоть из конских хвостов репы выбирать, только бы при лошадях быть. Берите меня, Михаил Федорович, чтобы я там,— он неопределенно мотнул головой,— совсем не погиб.

Генерал Стрепетов больше всего в жизни не терпел двух вещей: когда в обращении с ним нарушали субординацию и когда кто-нибудь позволял себе прерывать его.

— Молчать, Шелухин! Вы, должно быть, забыли, с кем...— И тут вдруг генерал Стрепетов вспомнил: нет сегодня на этой встрече ни генералов, ни рядовых. Все равны. Вспомнил и поспешил заглядеть перед старыми товарищами вспышку своего гнева.— Разве я лично против? Я, наоборот, Шелухин, очень рад. Мне такое пополнение в твоём и Ожогина лице в настоящий момент очень кстати. После того, как на трех из четырех отделений у меня разбежались все цыганские табунщики во главе с известным всем Будулаем.

— Тоже, значит, потянуло покататься,— вознегодовал полковник Привалов.— А еще меня, своего бывшего комиссара корпуса, заверял, что это он взял себе отпуск.

Генерал Стрепетов, спохватываясь, решил восстановить справедливость:

— Он, Никифор Иванович, действительно значится у меня в отпуске без сохранения оклада.

Но возмущенный Никифор Иванович Привалов уже не слушал и его.

— Знаем мы эти цыганские отпуска. У нас на терском конезаводе, где я сразу после войны замполитом служил, тоже такие были. Зимой еще ничего, возвращается с табуном, а чуть только весенним духом потянуло, поминай как звали... И даже на эту встречу ветеранов нашего корпуса не соизволил прийти.

Негодующий женский голос внезапно перебил в этом месте Никифора Ивановича Привалова:

— Нет, он здесь!

И снаружи, из распахнутых настезь створок окна, высунулась голова в ярком, цветастом платке. Шелоро Романова, которую все время не допускало к генералу Стрепетову предусмотрительно выставленное вокруг новой столовой конезавода сторожевое охранение, все-таки сумела улечь минутой и прорвалась.

Генерал Стрепетов побагровел до корней своих остриженных ежиком седых волос.

— Это еще что за привидение среди ночи? Кто тебя сюда пригласил?

— А я без приглашения.— Путаюсь в своих юбках, Шелоро уже перелезла снаружи через подоконник прямо в столовую.— Потому что пока ваша стража допустит меня до вас, Михаил Федорович, он уже может помереть.

Генерал Стрепетов поднялся со своего места.

— Что ты мелешь? Кто это может умереть? Поднявшийся рядом с ним Никифор Иванович Привалов дотронулся ему до локтя.

— Будулай.— И Шелоро в упоении продолжала, как если бы это была чистая правда: — Он как раз на встречу с вами спешил, а эти фашисты ему не дали. Теперь он у своего родственника Михаила Солдатова без памяти лежит.

Теперь ей можно было и удалиться с гордым сознанием исполненного долга. Подбирая свои юбки, Шелоро уже стала заносить ногу на подоконник, чтобы тем же путем вернуться обратно, но приказание генерала Стрепетова остановило ее:

— А ну-ка подожди! Только за этим ты и явилась сюда?

— Только за этим.

— И больше тебе ничего не нужно мне сказать?

Полуоборачиваясь, Шелоро независимо фыркнула:

— Очень мне нужно.

Но все-таки ногу, уже занесенную было на подоконник, она опустила, оставаясь с приподнятыми кончиками пальцев юбками над смуглой, без чулка ногой. Она презрительно улыбнулась, увидев, как все присутствующие мужчины так и воззрились на ее ногу с белой каемкой незагоревшей кожи под коленкой.

— А ты подумай лучше,— настаивал генерал Стрепетов.

— Пускай кобыла думает,— привычно отпарировала Шелоро.

— Не будешь потом жалеть?

Шелоро дернула плечом, между тем как юбки над своей ногой, привлекая внимание мужчин, она продолжала поддерживать, не забывая при этом зорко следить за движениями генерала Стрепетова, который что-то шарил рукой у себя в кармане. Что-то там звякало и звенело у него. Глаза у Шелоро на мгновение расширились, но тут же она равнодушно отвернулась.

— Мне не о чем жалеть.

— И, значит, это все, зачем я понадобился тебе?

Шелоро вдруг с вызовом повернулась к нему лицом.

— Да, все!

— Видите, какие мы гордые.— Генерал Стрепетов обвел взглядом присутствующих, приглашая их в свидетели.— А вы там забились по своим кутам кто в Ростове, кто в Краснодаре, а кто в Москве и не знаете, какие они теперь у нас сознательные пошли.— Взгляд его опять вернулся к Шелоро.— Ты что же думаешь, я по старости уже совсем ослеп и не знаю, что вокруг меня происходит на территории конезавода?

— Ничего я такого не думала,— начала Шелоро.

Но генерал не стал ее слушать:

— ...и как ты требовала посреди ночи от коменданта поселка, чтобы она выдала тебе, вынь да положь, ключи?

Шелоро непритворно удивилась:

— Какие ключи?

Брови у нее, как две мохнатые гусеницы, поползли кверху.

И снова генерал Стрепетов пренебрег ее удивлением, повышая голос, но все же удерживая свой гнев в берегах:

— А твой Егор в это самое время разбивает под лесополосой свою дырявую халабуду, чтобы ваши голодные детишки не совсем замерзли под дождем и ветром?!

Шелоро невольно вздрогнула: откуда ему могло быть известно, где теперь находились ее детишки? После того как комендантша, которую подняли с теплой постели, раскричалась на весь поселок, чтобы за ключами от коттеджа обращались лично к начальнику конезавода, для Шелоро действительно ничего иного не оставалось, как приказать Егору разбить до утра под лесополосой их шатер. Не могло же об этом генералу Стрепетову цыганское радио донести?

Вдруг генерал Стрепетов, задыхнувшись от гнева, резким движением дернул себя за воротник мундира, расстегивая его. Голос у него взоркотал так, что старые фронтовые товарищи невольно сдвинулись вокруг него, а рука Никифора Ивановича Привалова легла ему на плечо.

— И ты им, конечно, будешь объяснять потом, что начальник конезавода генерал Стрепетов зверь и людоед, который лежит на пороге их дома, подложив под голову ключи, да?!

Он уже не сдерживал свой гнев, лицо у него налилось кровью. Шелоро, несмотря на свое бесстрашие, отступила от него на два шага.

— Да знаешь ли ты, ради кого я с моими товарищами все четыре года войны...— Одним взглядом он охватил строго побледневшие лица своих фронтовых товарищей и, пошарив рукой в кармане, выбросил ее вперед, к Шелоро, так, что она еще больше отшатнулась от него: — Возьми.— На ладони у него вспыхнула связка ключей.— Я ждал, когда ты сама за ними придешь.

Мгновенным безошибочным движением Шелоро схватила у него с ладони ключи и тут же повернулась, чтобы на этот раз уйти окончательно и бесповоротно, но властный окрик генерала снова пригвоздил ее к месту:

— Не уходи!— Никаких следов волнения уже не оставалось у него на лице. Своим обычным, насмешливо недоверчивым голосом он напомнил ей: — Ну, а когда пригреет весеннее солнышко, смотри не забудь их опять мне вернуть.

Самые противоречивые чувства распирали грудь Шелоро. Ей и плакать хотелось так, что только величайшим усилием она давила и загоняла обратно клочковатые в горле слезы; и почему-то стыдно было, как никогда еще в жизни; и гордое желание отомстить за этот стыд вставало в ней на дыбы. Она облизнула кончиком языка пересохшие губы, враждебно пообещав генералу Стрепетову:

— Не забуду.

— Ты ведь, когда пригреет солнышко, опять скажешь своему драгоценному Егору «бэш чаворо», да?

Если бы не эта явная насмешливость в тоне и словах генерала Стрепетова, то Шелоро, пожалуй, было бы и не справиться с собой. Никогда еще не испытанное чувство благодар-

суровому человеку застлало ее лицо и душило ее за горло, но он же, этот человек, хотел и обидеть ее, возмущая ее. А этого она еще никому не прощала.

— Скажу! — выплеснула она ему в лицо с такой яростью, что теперь уже он попытался от нее. — А вы как же думали, товарищ генерал, вам здесь можно перед друзьями своими конями хвалиться и слезы над ними проливать, а цыгану на лошадь теперь и взглянуть нельзя?! Как, значит, посадили тебя на землю, так и про свою природу забудь?! Как будто ее не было у тебя. Вот тебе лопата, вот мастерок, можно и трактор или даже машину, а про то, чтобы у тебя был свой собственный конь, и не думай. Над генералом Стрепетовым и его фронтовыми дружками, когда они обливают своими горячими слезами коней, никто не посмеет смеяться, а над цыганом с уздечкой может каждый. У казака может быть своя печаль о коне, а у цыгана нет. Он на нее не имеет права. И на свою цыганскую природу он должен раз и навсегда наступить ногой, пусть она не плачет. Прямо ей на горло, чтобы ни одной слезинки — ни-ни! Наступил — и дави до конца, чтобы она никогда уже не воскресла. Что же вы замолчали со своими боевыми друзьями, товарищ генерал, и все время отступаете от меня, как будто я какой-нибудь вражеский танк? Я, может быть, эти слова берегла для вас всю жизнь. Вот и дождалась. А за ключи спасибо.

И, круто поворачиваясь на месте, овеяв всех присутствующих ветром своих юбок, она шагнула к распахнутому в ночную табунную степь окну и исчезла в нем так же быстро, как появилась. Генерал Стрепетов всего лишь и успел обвести своих товарищей изумленным взглядом!

— Видали?!

Никифор Иванович стиснул его плечо рукой.

— Но спасибо тебе за своих детей, сказала она.

Михаил Солдатов собрался уже выключить свет, чтобы наконец-то позволить себе уйти в свою комнату и там завалиться на кровать, когда, еще раз скользнув взглядом по лицу Будулая, заметил в нем перемену. Цыган все так же навзничь лежал на диване со вздетой кверху бородой, и все-таки это уже был совсем не тот Будулай, которого Михаил только что раздевал и укладывал на постель. Что-то в его лице и во всем облике неуловимо изменилось. По лицу его пробежали судороги, брови шевелились и, сдвигаясь к переносице, стягивались в узел, как будто он силился и никак не мог вспомнить что-то необычайно важное. Кисти больших рук, выпростанных поверх одеяла, вздрагивали.

Но веки теперь у Будулая были плотно сомкнуты, как у крепко и спокойно спящего человека. Постояв над ним, но так и не решившись окликнуть его, Михаил на цыпочках отошел от дивана.

Что ж, если он и без памяти или во сне, а так волнуется, значит, не вся ушла из него жизнь. И что-то не похоже, чтобы этот могучий кузнец согласился так просто с ней расстаться. Может, еще и оклемается.

Во всяком случае, Михаил не против. В данный момент у него совсем не оставалось свободного времени, чтобы отхаживать этого новоявленного родича. Еще не хватает взять у генерала Стрепетова отпуск без сохранения содержания и превращаться в милосердного брата.

Выключив свет, Михаил едва успел добраться до своей кровати и бесчувственно рухнул на нее.

...И все это за одну только ночь.

С первого же часа после отъезда Тимофея Ильича на конезавод Клавдия не могла найти себе места. Знала, что никак не успеет он вернуться оттуда раньше, чем к вечеру следующего дня, и все-таки уже с самого утра, заступив на свою смену на птичнике, подстерегала каждую машину из-за кручи на спуске из степи в хутор. Так и вздрагивала каждый

раз, слыша рокотанье мотора, и всякий раз, когда на повороте появлялась машина, испытывала страшное разочарование, что это или самосвал, или техпомощь, или же рейсовый шахтинский автобус, а не председательская кофейная «Волга». От жгучей и непонятной обиды ей хотелось плакать.

Катька Аэропорт, которую она, после того как уехала Нюра, взяла себе в помощницы на птичнике, долго наблюдала за ней и не выдержала:

— Шла бы ты лучше домой, стиркой или чем-нибудь другим занялась, смотреть на тебя тошно. Курам зерно сыплешь, а у самой слезы сыплются. Убиваешься по своим деточкам, как по мертвым. Никуда они от тебя не денутся, как были твоими, так и остались. Жди, они еще начнут тебе своих цыплят на воспитание подбрасывать, за этим дело не станет. — Катька Аэропорт вырывала из рук Клавдии ведро с зерном. — Ступай, ступай, скоро и я, на тебя глядя, как летюшная телка зареву.

Но Клавдия, молча борясь с Катькой, не отдавала ей свое ведро, даже из-за ее плеча продолжая наблюдать за дорогой. В конце концов Катька Аэропорт отставала от нее.

— Ну и черт с тобой, квочка несчастная! До каких же пор ты их собиралась под своими крыльями греть? Скоро уже твои глаза от слез совсем выцветут и никому ты уже не будешь нужна — ни цыганам, ни русским.

И за всю ночь Клавдия не сомкнула глаз. Еще не начинала она топить зимнюю печь, а в доме, особенно по ночам, было невыносимо жарко. Накинув на голые плечи платок, она выходила на крыльцо и долго стояла, не отрывая глаз от Задонья. Там гривы далекого света то и дело взметывались над темной степью, похоже, над той самой дорогой, по которой и она когда-то ездila на конезавод. Ох, как давно же это было! Целая вечность прошла.

Красные и зеленые звезды скатывались с высокого и холодного неба. Иногда собака за Доном, на скотном базу, подавала голос, иногда в соседском дворе гуси начинали тревожно бормотать, а иногда и конское ржание доносилось из конюшни. Лошади беспокоились, с трудом отвыкая от летней воли.

Но такого голоса, как у Грома, ни у одной из них не было. Его и в степи было слышно, как самую большую трубу в духовом оркестре.

Утром она, встав раньше, зашла по дороге на птичник в старую кузню. Ее давно уже не замыкали. С дневного света глаза медленно привыкали к полумраку. Даже и теперь еще не выветрился из бездействующей кузницы запах курного угля, горелого железа. Но похозяйски обжившие ее воробьи безбоязненно влетали и вылетали в раскрытую форточку, колеблемую дуновением ветра.

Тускло светилось выработанное кузнечными молотками и молотами до зеркальной синевы ложе наковальни. Самый большой из них, торчмя оставленный на земле, прислонился к ней гладко отполированным деревянным плечом.

У Клавдии бурно забилося сердце. Когда-то она строго-настрого заказывала Ване сюда ходить. Вот и заказала.

День тянулся мучительно медленно. До обеда одна лишь хлебовозка из Мелиховского селпо и сползла из-за кручи по крутому спуску в хутор. Не в силах больше справиться с собой, Клавдия вдруг сама сунула в руки Катьки Аэропорт свое ведро с зерном для несушек и почти бегом стала подниматься по дороге наверх, в степь.

— Куда ты? — удивленно крикнула вслед ей Катька.

Но Клавдия не оглянулась.

Тимофея Ильича она дождалась на горе, в степи, уже в сумерки. Завидев его заляпанную грязью «Волгу», вышла из лесополосы поперек ей прямо на середину дороги. Тимофей Ильич едва успел вильнуть, объезжая ее, и, затормозив, выскочил из машины с воздетыми кулаками.

— Да я тебя сейчас, чертова раззява! — в ярости закричал он с добавлением соответ-

ствующей моменту приправы и, узнав Клавдию, опустил кулаки.

Он бы не пожалел и ее в этот момент потому, что вина ее перед ним была несомненной, и еще неизвестно, чем бы все это могло кончиться, не окажись он на высоте своего положения за баранкой. Но ему достаточно было лишь взглянуть на лицо Клавдии, чтобы он все понял. Тимофей Ильич не считал себя большим знатоком человеческого, а тем более женского сердца. И когда бы ему успеть было разбираться в этих тонкостях, если даже спать приходилось не больше четырех-пяти часов в сутки, да и то главным образом на семинарах и симпозиумах в районе и в области.

Но ему и не надо было особенно разбираться, чтобы еще вчера, перед поездкой на конезавод, понять, зачем это Клавдии Пухляковой тоже вдруг вздумалось запроситься с ним в эту поездку. Не из любви же в самом деле к лошадям, в чем она с таким жаром старалась его уверить. В хуторе не то, что в большом городе, у каждого человека вся жизнь на виду, и не требовалось быть особенно сообразительным, чтобы догадаться о том, что давно уже было у всех притчей во языцех. Скажем, о том, с какой бы это стати одинокой и уже не первой молодости женщине так долго раздумывать, когда ей вдруг улыбается счастье выйти замуж чуть ли не за генерала. Несмотря на семинары и симпозиумы, Тимофей Ильич все-таки находил время и для того, чтобы сопоставить кое-какие другие факты. И теперь, едва он взглянул на Клавдию, все они сразу всплыли в его памяти и соединились. Как будто кто включил большую лампочку и все осветилось.

Еще никогда он не видел ее такой потерянной, жалкой. Лицо у нее было измучено, глаза блуждали. Ему стало обидно за эту гордую и сильную женщину, которая до этого всю свою жизнь умела, чего бы это ей ни стоило, прятать от чужих глаз свои чувства. Теперь же она, как видно, уже отчаялась, и они вырвались из-под ее власти. Она вся была перед ним нараспашку.

Но она еще сделала над собой усилие, чтобы не выдать себя.

— А я, Тимофей Ильич, искала тут свою дурную корову, как вижу, ваша машина идет...

И в доказательство прижала к груди выпоманную в лесополосе небольшую сухую ветку.

Жалость и ярость сплелись в голосе Тимофея Ильича, когда он, предупреждая вопрос, заставший в глазах Клавдии, почти выкрикнул ей в лицо:

— Дался тебе этот цыган! Еще секунда, и ты могла бы погибнуть под моей «Волгой», как под танком. Да вернулся он, вернулся, не плачь! Это его генерал Стрепетов без сохранения содержания с конезавода отпустил. Правда, поговорить с ним мне так и не удалось, потому что не до этого было. Шутка ли, почти весь донской корпус съехался на конезавод. А потом мне уже надо было ехать. Что же ты плачешь? Он еще объявится, твой Будулай.

Тимофей Ильич ни единого слова Клавдии не соврал. Все оно так и было. Но и всей правды он ей не сказал. Не мог он, глядя в ее страдающие глаза, этого сделать.

Цыганское радио, которое, опережая людей и события, вприпрыжку бежит по степи от костра к костру, от телеги к телеге, не замедлило присовокупить: этого и следовало ожидать. Все-таки доигралась и Настя, которая захотела над своими же цыганами прокурором быть, а потом взяла и выскочила замуж за русского шофера с конезавода. Не считай себя самой умной. Догордился и этот идейный Будулай. Не будет забегать впереди своего народа и учить его, как ему дальше жить. На это есть Советская власть. Вот и получил, что те же самые цыгане, мимо которых он проносился на своем железном коне, подобрали его, когда он выпал из седла на крутом повороте.

Продолжение следует.



Гилемдар
РАМАЗАНОВ

Исполнилось 60 лет известному советскому башкирскому поэту Гилемдару РАМАЗАНОВУ. Первое произведение его было опубликовано в 1939 году. За долгие годы творческой работы им издано более сорока книг на русском и башкирском языках. Гилемдар Рамазанов — доктор филологических наук. Мы публикуем новые стихи поэта.

Орлыны Вершины

ЗРЕЛОСТЬ

Над Кондры-кулем
Горы высоки.
Мы лезли вверх,
За выступы цепляясь,
Вставляли зренье
Облака, легки,
И нам Усень
Лишь ниточкой казалась.

Где ты теперь,
Пора наивных дней?
Казалось трудным
Покорять вершины.
Но оказалось,
Что куда трудней
Спускаться вниз,
В зеленые долины...

Нет, не погасли
Отсветы в сердцах —
Ведь мы до звезд
Рукою доставали!
Огонь в душе
Не умер,
Не зачах.
Сплошной покой устроит
Нас едва ли!

И каждый сердцем
Наконец постиг
И гром грозы
И посвист соловьиный.
Долины хороши,
Но, кроме них,
Мы знаем, есть
Орлиные вершины!

Над Кондры-кулем
Горы высоки.
Коль живы будем,
К ним еще вернемся!
Пусть дни надежд,
Как юность, далеки,—
Мы молодостью
Снова востремся!

Перевел с башкирского
Владимир МИХАНОВСКИЙ.

ШЕСТЬДЕСЯТ ШАГОВ

Надо бы в любви судьбе признаться,
Все-таки отдать ей, щедрой, дань:
Парень, что уйти мог в восемнадцать,
Перешел шестидесяти грань.

Шестьдесят — не мало и не много,
Это перевал, где виден ты
Всем идущим.

А твоя дорога —
Шестьдесят шагов от той черты,
Где в родном доме родился летом,
А потом перешагнул порог,
Чтоб уйти за мудростью, за светом
В мир широкий
Действий и тревог.
Лишь недавно огненные зори
Опалили юность, и в крови

До сих пор живет осадок горя,
Вечный жар возвышенной любви.

Кажется, еще на той неделе
Первые открытия совершил,
А вокруг — одни друзья шумели,
Целый белый свет казался мил.

Путь, что пройден, схож
с потоком быстрым,
С птицею, промчавшейся над ним.
Верю я не календарным числом,
А душевным помыслом своим.

Снова восемнадцать мне — не боле,
Хоть и время подводить итог
Львиной доле радости и боли,
Светлых дней и тягостных дорог.

Вновь стою, округе всей заметен,
На хребте, на рубеже годов,
Словно годы — так и свищет ветер —
Пронесли, как шестьдесят шагов.

НА УРАЛЬСКОМ ТАНКЕ СЫН УРАЛА

Укротил, хоть вынес бед немало,
Рурский пламень и слепой металл,
На уральском танке сын Урала,
Там прошел, где сокол не летал.

Курская дуга его сгибала,
И под Сандомиром он горел,
На уральском танке сын Урала
Все прошел и чудом уцелел.

Чешские ветра теплом дохнули,
И в Европе в лучший день весны
Пал он от последней самой пули
В самый распоследний день войны...

Тридцать восемь раз весна играла,
Цвет в садах вишневых облетал.
С той уральской стали сын Урала,
Смерть поправши, встал на пьедестал.

БАШКИРСКИЙ КОНЬ

Быть может, в нем красы и буйства мало,
На первый взгляд ни стати, ни огня,
Но сколько поколений удивляло
Бесстрашие башкирского коня.

Пускай неприхотливый он и кроткий,
Какие бы метели ни мели,
Он разгребет копытом снег глубокий
И корм достанет хоть из-под земли.

Когда-то до Берлина и Парижа
Он дошагал, как доблестный солдат,
И к Пугачеву был доставлен им же
Прославленный батыр наш — Салават.

Когда мы шли от Дона до Дуная
Сквозь пламя
превращенной в ад земли,
Судьба ль хранила всадников, не знаю,
Иль кони — крылья храбрых — сберегли?
Что сила лошадиная! Наука

Твердит, мол, кони — не для наших дней,
И я не против скорости сверх звука,
Но сверх того — за добрых лошадей.

Пусть не брести отныне в поле с плугом,
Я кланяюсь тебе, башкирский конь:
Ведь в юности крылатой
Был ты другом,
Нас обжигал одной войны огонь.

И снова сердце бьется — так и тянет
Вскочить в седло.

Мы старые? Вранье!
Пусть спутником твое упорство станет,
Башкирский конь, терпение твое...

Встречаться с тобой — излишне,
Увижу — пройду стороной.
Смешно робеть, как мальчишке,
Теперь-то уж я — иной.

Упорство мое — стальное,
Не жду, не томлюсь виной,
Не плачу и все такое...
Теперь-то уж я — иной.

Минувшее без сожалений
Оставил я за спиной,
И звездных не жду мгновений.
Теперь-то уж я — иной.

Недавно совсем нежданно
Ты выросла предо мной.
И сердце упало. Странно...
Нет, вовсе я не иной!

Запевайте же гимны в весеннем краю,
Ветры марта,
сметите безверья заслоны!
Вот и вновь возвращаются в песню мою
Наши девушки робкие,
наши скромные жены.

Их вспоила жемчужина рек — Агидель
В зауральском краю, где суровые склоны.
Я уверен: за тридцать лет земель
Краше женщин, чем девушки наши и жены.

С ними наши сердца обретают покой
И в костре погибают, сгорая влюбленно.
Проверяют огнем и любовной тоской
Наши девушки нежные,
наши страстные жены.

И не сыщем мы радости на стороне,
Счастье рядом,
глаза у него просветленны.
С полувзгляда поймут нас подруги вполне,
Наши девушки верные, наши мудрые жены.

Не смогу удержаться — спою им и впредь,
Чтоб всеильной весны не нарушить законы.
Согревают теплом, не дают нам стареть
Наши девушки чудные, вечно юные жены.

Перевел с башкирского
Александр БОБРОВ.

Анатолий КАЛИНИН

РОМАН

Рисунки П. ПИНКИСЕВИЧА

ЩЫГАН

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

Генерал Стрепетов поклялся себе, что ни капли не позволит уступить того настроения, которое осталось у него с прошедшей ночи. Не такой был у него возраст, чтобы пренебречь тем давно не испытанным чувством, когда человек вдруг может проснуться в непоколебимой уверенности, что ничего, кроме только самого хорошего, наступающий день ему не обещает. И полусонная жена улыбнулась ему с подушки, как не улыбалась уже лет двадцать. И погоны с золотыми звездами вспыхнули на плечах встречного раннему солнцу совсем так же, как тогда под Белой Глиной в первый раз, когда комкор Селиванов по возвращении из штаба фронта достал их из своего планшета и выложил перед ним. И по дороге в контору конезавода молодой первый снег ухватил за ноздри так, будто кто-то рассыпал на нем люцерну.

Обычно, не задерживаясь и не глядя по сторонам, генерал Стрепетов проходил к себе в кабинет через приемную, где его с утра ожидали люди. Теперь же он орлом взглянул на них из-под серой папахи и даже кивнул им, в том числе и Шелоро, которая никак не могла рассчитывать на амнистию после их встречи ночью.

Проводив его взглядом, Шелоро поправила на груди новые мерикле, купленные ею на прошлой неделе в Новочеркасске, и, открыв сумочку, провела красным тюбиком по губам. Здесь ей можно было не бояться, что ревнивый Егор достанет ее своим кнутом, а на улице надо будет не забыть опять стереть краску.

Через пять минут генерал Стрепетов коротким звонком вызвал из приемной в кабинет свою секретаршу и, к немалому ее удивлению, сказал:

— Пусть первая войдет Шелоро Романова. — И когда Шелоро уже предстала перед ним, указал ей глазами на стул: — Ну, а теперь толком объясни, что ты там наговорила ночью. И что тебе еще от меня нужно?

Расправляя вокруг стула складки раздувшихся юбок, Шелоро скромно ответила:

— Я и вчера вам сказала, Михаил Федорович, что лично мне от вас ничего не нужно.

— Пусть будет так. — Генерал Стрепетов даже позволил себе улыбнуться. — Тогда зачем же ты раньше всех явилась ко мне на прием? Только говори без всяких цыганских подходов. Ты же знаешь, что через двадцать минут у меня летучка.

— Я бы вам еще ночью все могла рассказать, но вы... — Шелоро деликатно поправилась: — У вас не было времени. — Она придвинулась к столу генерала Стрепетова вместе со стулом. — Он сейчас на квартире у Солдатовых между жизнью и смертью лежит.

У генерала Стрепетова брови слились на переносице в один большой изморозно седой куст.

— Как это между жизнью и смертью?

Шелоро подвигалась, получше расправляя

вокруг стула складки юбок, оглянулась на дверь.

— Я боюсь, что нам с вами опять не дадут договорить до конца.

Надавив на кнопку звонка, генерал Стрепетов вызвал секретаршу в кабинет.

— До летучки никого ко мне не впускать. — Он повернулся к Шелоро: — Ну?

У Шелоро вдруг сморщились губы.

— И что это за жизнь! Дома на меня Егор всю дорогу нукает, из-под кнута у него не выходишь, а теперь вот и вы, товарищ генерал...

Генерал Стрепетов не то чтобы смутился, но все-таки отвел свой взгляд от ее жалобных глаз и буркнул куда-то в сторону:

— Ладно, я совсем не хотел тебя обидеть. Но если хочешь, чтобы нам не помешали, то, пожалуйста, не тни, пока у нас еще остается до летучки время.

Еще через два часа прилетел по вызову генерала Стрепетова из Ростова врач. С помощью местного фельдшера долго выслушивал и выстукивал Будулая, переворачивая его, покорно безвольного, со спины на бок и с бока на живот, белыми тонкими пальцами ощупывая ему голову и покалывая кожу на лице, на руках и ногах острием иголки. Ни одна при этом жилка не вздрогнула, не встрепенулась у безропотного послушного его рукам Будулая.

С привычной тщательностью вымыв над раковиной руки, врач доверительно обратился к своему младшему коллеге:

— Любая из этих травм могла бы привести к летальному исходу, и только своему могучему организму он обязан тем, что еще дышит. Но трогать его пока не будем, и я попрошу вас строго придерживаться всех моих назначений. — Тщедушный голубоглазый фельдшер в заштопанном белом халате, боясь лишний раз вздохнуть, ловил каждое его слово: — Все же я не стал бы утверждать, что все это только результат падения с мотоцикла.

При этих словах врача из груди Шелоро, которая все это время молча стояла у него за спиной, вырвался сдавленный вскрик:

— Я знаю, кто его убивал. Если надо, подтвердить могу.

Перехватывая взгляд врача, генерал Стрепетов поспешил предостеречь:

— Эта женщина все что угодно может подтвердить.

Шелоро с грустью сказала:

— Как я цыганка, так, значит, и ни единого разочка не могу правду сказать!

Генерал Стрепетов только покосился на нее. Но врачу захотелось разуверить Шелоро:

— Это вы напрасно. Если вы действительно хотите помочь следствию, то мили...

— Нет! — выкрикнула Шелоро так стремительно, что врач, не договорив, осекся на полуслове. Еще больше его удивило, когда эта красивая, хорошо одетая цыганка, которая только что жаловалась, что ей отказываются верить, даже когда она говорит правду, сама же и заявила: — Милиции тут нечего делать. Она здесь совсем ни к чему. Мало ли, если кому добровольно вздумается со своего собственного мотоцикла спикировать. Как будто

у милиции никаких других дел нет. И за то, что она перед каждой цыганкой будет уши развешивать, ей тоже не станут жалованье платить. Цыганка все что угодно может наговорить. Наш начальник конезавода это очень хорошо знает.

Врачу только и осталось руками развести. Генерал Стрепетов беззвучно смеялся.

Оказывается, можно все до единого слова слышать, все-все, и быть не в состоянии ответить ни на одно слово, даже если это склоняются и говорят над тобой те, ближе которых у тебя уже никого не будет в жизни.

— А кто тут за ним, кроме фельдшера, будет досматривать?

Будулай мог бы поклясться, что он узнает и этот голос, хотя прежде и слышал его всего один-единственный раз. Это в тот день под Ага-Батырем, в терских бурунах, когда перед наступлением к его наковальне выстроилась целая очередь казаков с лошадьми. В этот час как раз и проезжал мимо него верхом на своем рыжем англо-венгерце комкор Селиванов с другими генералами и полковниками. Тот же самый голос, что и теперь, но не приглушенно хрипловатый, а тугой и звонкий, хвалился Селиванову:

— А как же Алексей Гордеевич, тут со всего тихого Дона и есть. И верхних, и среднего течения станиц, и низовские казаки. Как, Никифор Иванович, ваших зотовских дразнили?

— Неженатые наперед. Одна бабка прибежала к нашему атаману без памяти: «Из живота голова змея торчит». Атаман со всем станичным войском окружил этого змея и командует: «Неженатые наперед!» А когда подползли по-пластунски ближе, видят — верблюд.

И полковник Привалов, который тогда был совсем молодой, первый гулко захохотал на всю степь.

— Он, Алексей Гордеевич, про все станицы наизусть знает. — Будулай на всю жизнь запомнил, как комдив одиннадцатой Горшков, склоняясь с седла, обратился к нему: — Ты какой станицы, кузнец?

Как запомнил Будулай и тот взрыв смеха, от которого взметнулся песок:

— Я, товарищ генерал, цыган.

Теперь же Будулай должен был только слушать, ни слова не говоря, как начальник конезавода генерал Стрепетов отвечал на вопрос Горшкова:

— Не беспокойтесь, Сергей Ильич, здесь у него полно и цыганской и русской родни. Будет кому досмотреть.

Сразу два женских голоса подтвердили:

— Я с утра буду дежурить.

— А я после обеда.

Генерал Стрепетов, оглядываясь, нашел глазами Макарьевну.

— А, и ты здесь! Я еще поговорю с тобой, как водителей в своей корчме спаивать.

Макарьевна поджала губы оборочкой.

— Я за стакан своего неподмесного на двадцать копеек меньше беру, чем в кафе за плодородивное.

Еще потоптались они у постели Будулая. Генерал Стрепетов сказал на прощание:

— Смотри, Солдатов, ты теперь за него не только как за своего родича, но и как за луч-

...о табличка будешь отвечать. А если что
потребуется, скажем, те же продукты из на-
шего кладовой,—прямо ко мне.

После этого стали удаляться от постели Бу-
дулая шаги. Еще лишь явственно донеслось
до него:

— Я бы этих подлецов сам перестрелял.
Хлопнула дверь. Все голоса сразу смолк-
ли.

Как голоса самой молодости его.

Уже на улице генерал Стрепетов набросил-
ся на Михаила Солдатова:

— А самосвал у тебя почему по ночам
перед домом стоит? Это что, твой персональ-
ный транспорт? В левые рейсы гоняешь?

При этих словах генерала Стрепетова все со-
бытия минувшей ночи вдруг с мгновенной
яркостью ожили и пронеслись перед взором
Михаила. Комок жесточайшей обиды подступил
ему к горлу, и он так ничего и не смог
сказать, хотя у него было что ответить гене-
ралу Стрепетову.

Но в утреннем чистом воздухе уже раздал-
ся отчетливый ответ Шелоро:

— Вы бы лучше поинтересовались, Михаил
Федорович, на каком персональном транс-
порте он этой ночью свою Настю рожать от-
вез.

Однако генерал Стрепетов не захотел по-
щадить Михаила Солдатова.

— Тем хуже! Как будто для этого, кроме
самосвалов, у нас нет никаких других машин.
Если той же «Скорой помощи» не нашел на
месте, должен был прямо идти в гараж и брать
мою «Волгу». Ты что же, первый день на коне
заводе и не знаешь наших порядков?

И генерал Стрепетов из-под своего круто-
го лба взглянул на Михаила колющим, осуж-
дающим взглядом.

Михаил поспешил отвернуться.

— Какая там ворожба! — обеими руками от-
махивалась теперь Шелоро от цыганок, когда
они на раннем рассвете по обыкновению за-
ходили за ней домой по дороге на автобусную
остановку. — Я же теперь по трехсменному
графику живу. Откуда он только свалился пря-
мо под колеса нашей брички? Вот и сейчас,
как только провожу своих школьников, а млад-
шеньких доставлю в садик, так сразу же и
надо к нему на дежурство бечь. И до самых
двух часов, пока Макарьевна будет за ворота-
ми клиентов вербовать, пои этого идейного
цыгана куриным супом или теплым молоком
с ложечки, потому что ничего другого он не
может есть. Но все равно надо ему зубы
ножом разжимать. И еще за смену до пяти
разов с бока на бок перевернуть, а в нем
не меньше центнера. А после обеда обрат-
но детишек из школы встрень, из садика
забери, накорми и обстирай. Я раньше двена-
дцати никогда не ложусь, после весь день как
в тумане хожу. И Егор у меня уже как бес-
призорный стал, сунешь ему какой-нибудь пи-
рожок — и ладно. Он уже меня и к нему начи-
нает ревновать, еще неизвестно, говорит, что
ты там с ним делаешь по целым дням. — У
Шелоро блестяли глаза. — А что я с ним могу
делать, когда он как бревно? — Доставая из-за
выреза кофты обтерханную колоду карт, Ше-
лоро вздыхала: — Нет, и в воскресенье я по-
ехать не смогу. У нас этот трехсменный гра-
фик без выходных: мы с Макарьевой по пол-
дня дежуриим, а Михаил по ночам. Ему тоже
дыхнуть некогда, женился на свою голову на
цыганке. — Шелоро ласкала в руке колоду
карт. — Скоро я совсем ворожить разучусь. —
Она решительно прятала колоду за вырез коф-
ты, напутствуя подруг: — Побольше вам наво-
рожить, детишкам гостинцев привезти, но чу-
жого лучше не берите, с милицией не связы-
вайтесь. На нашем конезаводе, слава богу,
можно и без этого обойтись. Пора уже от во-
ровства отвыкать.

В ответ подруги Шелоро невинно интере-
совались у нее:

— А чьи это две лошади у вас из сарая
выглядывают? У вас же, кажется, не гнедые
были.

— Приблудные, — не сморгнув отвечала Ше-
лоро. — Они пристали к нам еще под совхозом
Придонским. Утром проснулись, а они с нашей
брички сено щиплют. Егор и запряг их вместо
наших. А если в Придонском кинутся табун

пересчитывать, все равно сойдется. У нас то-
же добрые одры были. — До конца выдержав
взгляды своих подруг, Шелоро переключила
их внимание на другое: — Вечером с остано-
вки не забудьте опять ко мне зайти. Я с этим
несчастливым Будулаем скоро совсем ничего не
буду знать. Как там американцы, еще не на-
падают на нас? Я теперь как в темном колоде-
це живу, не забывайте меня, — заискивающе
просила Шелоро подруг.

Те дружно заверяли ее:

— Зайдем.

— Можешь не беспокоиться, Шелоро.

— И твоим детишкам гостинцев привезем.

Но уже на пороге какая-нибудь из них, са-
мая острая, не забывала обернуться:

— Ты только поскорей выхаживай этого куз-
неца, да смотри, чтобы Егор тебя с ним не
застал.

С визгом они исчезали за дверью.

Как бы и вообще ни была изнурительна по-
вседневная жизнь за рулем, особенно в нена-
стное время года, Михаил Солдатов не пом-
нил, чтобы еще когда-нибудь ему приходи-
лось укладываться в такой жесткий режим.
Все у него теперь было рассчитано даже не по
часам, а по минутам. Хорошо еще, что марш-
рут на станцию Атаман, откуда он послед-
нее время возил железобетонные плиты для
новых конюшен, лежал близко от рай-
центра, и ему приходилось делать лишь не-
большой крюк, чтобы на обратном пути за-
ехать на свидание с Настей. Но для этого надо
было и выезжать из дому еще по-темному,
чтобы надолго не застрять на станции в оче-
реди других машин, и даже завтракать, не
бросая руля, одной рукой выворачивая его,
а другой нащупывая рядом на сиденье и раз-
вязывая тормозок с котлетами и пирожками,
которыми снабжала Михаила в дорогу Ма-
карьевна. Охота пуще неволи. Оказалось, мож-
но было даже при этом наловчиться запивать
пирожки горячим кофе из термоса. Никто,
должно быть, кроме Шелоро, не смог бы за-
варить такой кофе, который тут же и сдер-
гивает с глаз предательскую дрему, возвра-
щая бодрость. Заваривать такой кофе, по сло-
вам Шелоро, ее научила знакомая ростовская
цыганка Тамилла.

И все-таки к концу обратного пути, когда
запас кофе в термосе уже иссякал, Михаилу
то и дело приходилось ловить себя на том, что
он, внезапно вздрагивая и судорожно цепля-
ясь руками за баранку, размыкает тяжелые ве-
ки. Никакой, даже цыганский кофе не смо-
жет помочь человеку, если до этого ему це-
лую неделю так ни разу и не пришлось вы-
спаться от души. Чтоб ни единого раза не
вскакивать, испуганно прислушиваясь к чужо-
му прерывистому хрипению в доме. Не под-
нимать от подушки голову, всматриваясь в
циферблат ходиков на стене и в синеву окон,
разбавленную отблеском молодого снега.

Тем большей наградой было для Михаила,
когда на обратном пути, свернув с трассы в
окраинную улочку райцентра, он еще издали
находил глазами в угловом окне второго эта-
жа роддома — каждый раз в четыре ноль-
ноль — знакомый черный платок с крупными
красными цветами. Настя уже выглядывала его.
И мог ли он, что бы ни случилось в дороге с
ним или с его самосвалом, хоть раз позволить
себе не успеть к этим четырем часам ноль-
ноль минутам?

Но пока, слава богу, ничего не случилось
за всю неделю. Даже ни разу не поймал ска-
том гвоздь на трассе, по которой днем и но-
чью нескончаемо двигался взад и вперед все-
возможный транспорт, теряя по пути и остав-
ляя за собой на асфальте все-все: от острых
обломков проволоки, к которой подвязывают
виноградную лозу, до хищно загнутых
зубьев стальных переметов, которыми бра-
коньеры перехватывают течение Дона.

На все, и даже на большее, был теперь со-
гласен Михаил Солдатов. И на то, чтобы за
ночь не меньше десяти раз на цыпочках под-
ходить к постели беспамятного Будулая, вслу-
шиваясь, как что-то булькает и скрипит у не-
го в груди. И на то, чтобы после этого опять
чуть свет мчаться за грузом через всю табун-
ную степь под снегом или дождем. Только бы
на обратном пути, подъезжая к двухэтажному
кирпичному зданию районного роддома, уви-

деть наконец в угловом окне на бледном лице
Насте, окаменевшем с того часа, как привез
он ее сюда, хотя бы слабый проблеск улыбки.

Рано утром Клавдия разомкнула веки и тут
же прикрыла их: режущее белый свет выжал
из них слезы. Приподняв от подушки голову,
увидела в окно, что за одну только ночь мо-
лодой пушистый снег все выбелил вокруг.
Только Дон внизу, у подножия хутора, блестел
вороненой спиной.

Едва успела накинуть на плечи кофту, как
застучали на крыльце шаги, звякнула щеколда.
С клубами морозного пара ввалилась Катя
Аэропорт с оплетенной красноталом четвер-
тью под мышкой. Гулко стукнув четвертью об
стол, сразу же по-хозяйски нашарила в шкаф-
чике у двери два стакана и стала наливать в
них темно-красное, почти черное вино.

— Давай, Клава, с тобой за мою дорожку
выпьем. — И, не ожидая Клавдии, запрокинув
голову, она до доннышка выцедила свой стакан,
промокнула губы кружевным платочком. — Ну
что ты так воззрилась на меня, я же, кажется,
ясно сказала: за мою дорогу. — Наклоняя гор-
лышко четверти, Катя опять наполнила свой
стакан и опять, не отрываясь, выцедила его.
Только после этого она развязала и откинула
на плечи свой зеленый полушалок, расстегну-
ла новое, с меховым воротником пальто и
нашла глазами стул. — Видишь, какая я уже с
утра набрала. Да, да, кончается моя хуторская
жизнь, а что там дальше будет, слепой сказал,
посмотрим. Ты только не подумай, что я соби-
раюсь опять у тебя на груди рыдать. И не
вздумай поверить всему, что я тут наговори-
ла тебе прошлый раз. Мало ли что беремен-
ной бабе взбредет. Я тут тебе с тоски нагоро-
дила сама не знаю чего, а ты и разжалоби-
лась. — Катя Аэропорт угрожающе повысила
голос: — А я больше всего не хочу, чтобы
меня кто-нибудь на прощанье стал жалеть. Ви-
дишь, какая я уезжаю из хутора веселая? Ты
мне не веришь?

Клавдия поспешила успокоить ее:

— Верю, Катя.

У Катки Аэропорт упал голос:

— Врешь. Я по твоим честным глазам вижу,
так и не научилась брехать за всю свою жизнь.
Но рожать своего ребеночка я все равно буду
не здесь. — Опять она повысила голос. — Я же
тебе говорила, что у меня за Домом одна хо-
рошая знакомая работает в роддоме медсе-
строй, к ней и поеду. И вообще... — Она запну-
лась.

Клавдия внимательно посмотрела на нее.

— Что-нибудь случилось, Катя?

Катка Аэропорт усмехнулась, глядя куда-то
в окно.

— Больше того, что со мной уже случилось,
ничего не может быть. — Тут же она твердо
пояснила: — Но я ни о чем не жалею. — И еще
тверже добавила, глядя прямо в глаза Клавдии
жестким взглядом: — Чем скорее ты забуде-
шь, о чем я наговорила прошлый раз, тем
лучше будет. — Неожиданно она улыбнулась. —
Я бы согласна, чтобы у нас тут опять воен-
ные учения были. Чтобы все до капельки по-
вторить. И на лодке опять с моим рыжим
квартирантом по ночам ездить, и на острове
вместе с ним сено для коровы косить, ну и
все остальное. Я на него, Клава, несколько не
серчаю. Он ведь сразу же и сказал мне, что
для семейной жизни не подходит. И за что же
мне теперь на него серчать, если он всегда
со мной такой ласковый был? Он меня не си-
лой взял, я еще за всю свою жизнь никогда
такой веселой, как этим летом, не была. На-
игралась за все прошлые, а может, и на буду-
щие года. Я и сама сразу же поняла, что ни-
какой он для меня не муж, на это нечего бы-
ло и надеяться, из таких не бывает мужей. Но
если ему на шею хомутом не вешаться, он для
тебя все что угодно сделает. Хоть на Володин
курган на руках доставит. Да, да, Клава, так
оно и было. И он же ни за что не хотел, что-
бы я потом матерью-одиночкой осталась. Не
из-за него же, Клава, я теперь решила из ху-
тора уезжать. Бедный сержант, если бы он
только мог знать, что ни в чем не виноват
передо мной!

Катка остановилась. Дальше она не стала
пояснять, что именно должен был знать и не
знал ее сержант. А Клавдия не расспрашива-
ла. Что-то в последний момент удержало ее



от неизбежного в подобных случаях вопроса, уже готового сорваться с губ. Что-то подсказало, что лучше ей и совсем не знать того, о чем могла бы рассказать ей Катька Аэропорт.

Вдруг Катька низким голосом спросила у нее:

— Ты что же, совсем ослепла, что я уже вот-вот рассыпаться должна? — Она положила руку на свой живот. — Я думала, что ты еще перед летом могла сообразить, когда я купила себе в Шахтах широкий халат. Так при чем же здесь, скажи, пожалуйста, этот рыжий сержант? Если бы это он, мне бы еще почти до будущего мая ходить. Это я со зла на всех мужчин плела тебе, и на него, и на твоего совсем невинного мальчика. Не смотри на меня такими глазами, я и без этого знаю, что ты лучше меня. Но тебе, Клавдия, легко быть хорошей, с тобой всегда были дети, а я всегда одна. Хуже одиночества ничего не может быть. Особенно когда калмыцкий ветер задувает на целый месяц. Под этот-то момент и подкатился ко мне тут один наш хуторской с такой же бутылкой. — Она презрительно покачала на столе за красноталовую плетеную ручку четверть с вином. — А на другой день взял и посмеялся при всех перед киносеансом в клубе, что благодаря мне он на спор с друзьями такую бутылку выиграл... — Катька налила из четверти вина в свой стакан, выпила его до дна и вытерла губы кружевным платочком. — Вот и

закрутила я потом у него на глазах с моим рыжим квартирантом на все лето... Бедный сержант, еще немного, и я его действительно могла бы полюбить. — Катька Аэропорт вдруг встала. — Но больше я тебе, Клавдия, ничего не скажу. Теперь ты знаешь, почему я из нашего хутора уехать должна. Выпьем за мою дорожку. — Еще раз она налила из четверти темного, почти черного вина в свой стакан, а другой, давно налитый до краев, подвинула на столе к Клавдии. Клавдия взяла его. — А потом, когда все случится, завербуюсь, должно быть, на Цимлу, там, говорят, какой-то завод собираются строить. Там мне легче будет и квартиру получить. Наймусь посудомойкой в столовую или на крановщицу выучусь и буду изпод самого неба на все поглядывать да денежки ковшом грести. Крановщицам, говорят, хорошо платят. Как ты думаешь, Клавдия, смогу я на крановщицу выучиться или нет?

Ни капельки не лукавя, Клавдия ответила:

— Сможешь. Ты теперь, Катя, ради него, своего маленького, все должна суметь.

Катька Аэропорт поморщилась.

— Это ты брось! А за то, что тоже выпила за мою дорогу, спасибо тебе. — В третий раз она промокнула платочком губы, поставила на стол пустой стакан. — Значит, я все-таки не зря тут все утро выступала перед тобой. Но эту проклятую бутылку, извини, я заберу с собой.

Она мне еще понадобится, когда я выйду на гору проезжим шоферам голосовать. И там мы еще посмотрим, товарищ бывший мой бригадир, кто из нас скорее станет героем соц... соц...

Язык уже не повиновался Катьке Аэропорт. Пошатываясь, она пошла к двери с оплетенной красноталом бутылкой под рукой.

Клавдия не остановила ее.

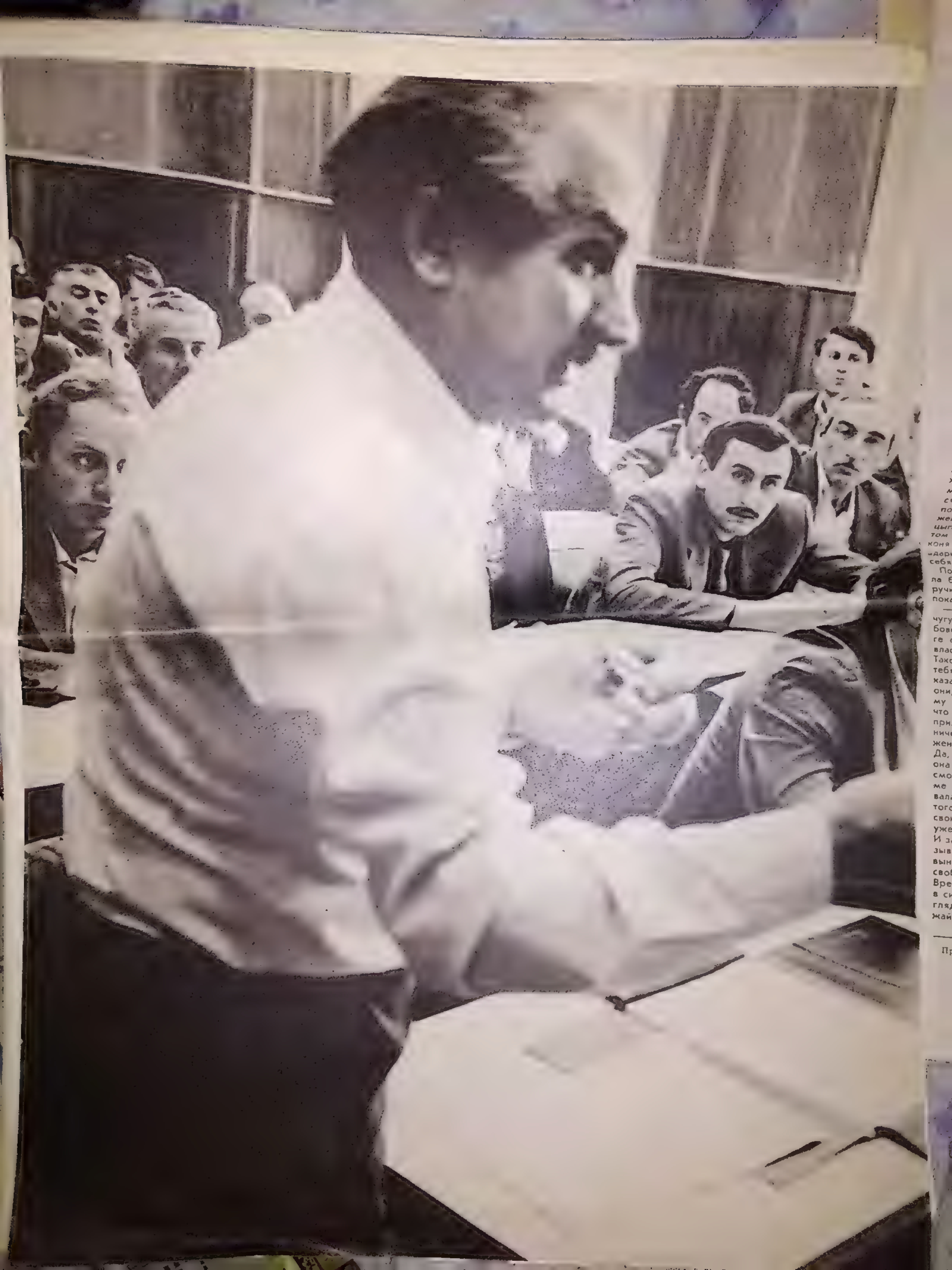
Теперь и Клавдия уже твердо знала, как ей нужно будет поступить.

Тимофей Ильич сказал, что вернулся Будудай на конезавод, но после этого ничего не изменилось в ее жизни. И ничто не предвещает, что может измениться. Уже и перед мысленным взором расплываются его черты. Скоро совсем растают.

Как будто и не было его совсем. И теперь уже ни Ваня, который вот-вот уедет совсем далеко, ни Гром больше не напомнят о нем. Никто не напомнит и не подскажет, как ей дальше быть.

Так, значит, и надеяться больше не на кого. С той ночи, как она осталась на кукурузном поле одна с двумя совсем маленькими детьми, ей все и всегда самой приходилось решать. Что же ей теперь может помешать?

Продолжение следует.



Х
м
се
по
же
цыг
том
коня
«дери
себя
По
ла Б
ручи
пока
—
чугу
бове
ге с
владе
Так
теби
каза
они,
му
что
при
ниче
жен
Да,
она
смо
ме
вала
того
сво
уже
И д
зыв
вын
сво
Вре
в си
гляд
жай

Пр

Анатолий КАЛИНИН
РОМАН

Рисунки П. ПИНКИСЕВИЧА

ЩЫГАН

Книга вторая

Если и вообще надо набраться терпения, чтобы по целым дням не отлучаться от постели больного ни на шаг, то куда как весело, когда при этом нельзя еще и перемолвиться с ним ни словом.

Но и не такая была та же Шелоро, чтобы хоть минуту выдержать рядом с другим человеком, так и не раскрыв рта. Даже если он сам лежит перед тобой как бревно и ничего не отвечает на твои слова. Ну и пусть не от-

С первого же дня, как только Шелоро стала оставаться на дежурстве наедине с Будулаем, она взяла за правило усаживаться, колоколом раскинув юбки, на маленькую скамеечку у его ног и вплоть до появления своей сменщицы Макарьевны разговаривать с ним так, как если бы он не только слушал ее, но и поддер-

— Вот так-то и бывает, Будулай,— на первом же своем дежурстве начала высказываться она,— ты себе думаешь, как вскочил на лошадь, так теперь уже всегда и будешь держать ее за уши, а она вдруг подстержет свой момент — и об землю тебя. Чтобы не гордился. И скажи спасибо, что не до смерти ты уже понадеялся, Будулай, что до конца жизни сможешь обойтись без темных и несознательных цыган, а они же взяли и подобрали тебя на том самом месте, где ты со своего железного коня заремел. И надо же было тебе так удариться об землю, Будулай. Погляди-ка на себя.

Порывшись в складках юбок, Шелоро извлекла большое круглое зеркало с алюминиевой ручкой и держала его перед лицом Будулая, пока он не прикрывал тяжелые синие веки.

— Не нравится, дружок? Еще бы — черный, как чугунок. Конечно, и Тамилкины молодые любовники постарались. Шибко она тогда в оврагов осерчала на тебя за то, что ты чуток ее власти над всеми нашими цыганами не лишил. Такого не прощают. Как они еще не добились тебя? Но чернота до твоей свадьбы с этой казачкой еще может пройти, а вот то, что они, похоже, тебе личность отшибли, хуже. Кому ты после всего этого будешь нужен? Ты же думаешь, эта твоя несчастная казачка что же думает, да ты не беспокойся, я примечу такого тебя? Да ты не хочешь сказать, что ничего плохого о ней не хочешь сказать. Она женщина хорошая и совсем даже не скупая. Да, да, не моргай глазами, Будулай, я ее, пока она мою ораву обедом кормила, успела рассмотреть. Но и ей ведь мужчина нужен в доме. И зачем же ей теперь, скажи, пожалуйста, связываться с тобой? Чтобы из-под тебя горшки выносить? Тебе обо всем этом теперь, на свободе, надо хорошенько подумать, Будулай. Времени у тебя будет много. Если ты пока не в силах разговаривать, то лежи себе молчком, гляди прямо перед собой в потолок и соображай. У тебя есть о чем подумать, Будулай.

А теперь дай я попробую повернуть тебя на бок, чтобы у тебя кровь не застыла. Руками и коленкой Шелоро поворачивала Будулая на бок лицом к стене, безжалостно ругая его:

— Да ты бы хоть как-нибудь постарался мне помочь, женское ли это дело — такие тяжести ворочать. Если надорвусь, кто тогда твои дотихишек будет доглядывать, ты, что ли? Ты вон и своего одного-единственного сына совсем чужой женщине на воспитание бросил. Опять заморгал. Правда, она всегда глаза колет. Ладно, не моргай и не вздрагивай, дай-ка я заодно тебе спину этой мазью смажу, какую Егор вчера целый день в летней кухне варил.

Закатывая на спине у Будулая нижнюю сорочку, она пальцем доставала из пол-литровой банки густую черную мазь и ладонями втирала ему.

— Всю черноту заберет. Егор ею коней от всех болячек лечит. В один момент проходят. Считай, Будулай, что тебе повезло, от верной смерти ушел. Эти Тамилкины полюбовники свое дело знают. Гляди-ка, какие метки оставили, как они только тебе ребра не поломали. Но, может быть, и повредили, снаружи не видно. А она, конечно, стояла рядом и только инструктаж давала. Она свои белые ручки ни за что не станет пачкать. Но и тебе, Будулай, тогда, в овраге, тоже не надо было на рожен лезть. Думал со своего мотоцикла сразу всех цыган за новую жизнь сагитировать, да? А сразу никогда и ничего не получается, Будулай. За это ты и пострадал. Мой Егор с того дня тоже стал какой-то другой. И об этом тебе тоже надо подумать, Будулай. Времени у тебя хватит. Ну вот, а теперь лежи и спи, если ты еще не спишь. Конечно, конская мазь воняет не очень хорошо, но зато она кровь разгоняет.

Макарьевна, которая заступала на свою смену у постели Будулая после обеда, первые дни старалась заходить к нему в комнату лишь в случаях самой крайней необходимости, когда нужно было сменить у него на голове компресс или же помочь фельдшеру, который приходил делать ему уколы. Все остальное время она предпочитала находиться в кухне, стряпая там и стирая.

Один вид его бороды, вздыбленной на белой подушке, ввергал ее в трепет.

Но постепенно, оставаясь наедине с Будулаем в большом доме, она осмелела. Ничего худого за все это время не случилось с ней, и совсем непохоже было, чтобы он, такой беспомощный, мог причинить ей хоть какой-нибудь вред. А вскоре ей даже стало казаться, что при появлении ее в комнате глаза у него чуть-чуть оживали.

И однажды она сама не заметила, как задержалась у его постели и тоже устроилась на скамеечке со своим вязаньем. За дремотным мельканием спиц у нее вдруг само собой вырвалось:

— Гляди, выздоравливай, цыган, пока Настя не вернулась домой.

Она сама испугалась своих слов. Спицы остановились у нее в пальцах.

Нет, это ей только показалось, что он пошевелился. Все так же неподвижно лежал он, устремив взгляд вверх, одеяло у него на груди еле видимо вздымалось и опускалось. Можно было подумать, что спит он с открытыми глазами.

Макарьевна успокоилась, спицы опять пришли в движение. Со своей дворовой собаки она настригла большими ножницами шерсти, ссучила ее на старой прялке в нитки и теперь спешила связать из нее себе пояс, который, говорят, хорошо помогает при радикулите.

Из-под ее стула молодой рыжий кот лениво пытался достать лапой шерстяной клубок. Времени тянулось медленно, как и нитка из этого клубка. Но за годы своей одинокой старости Макарьевна давно уже научилась разговаривать сама с собой. Сама у себя спрашивала и сама же себе отвечала. И теперь под шелест своих спиц она незаметно для себя втягивалась в такую беседу:

— От кого хотел убежать, к тому же и попал.

— Человек хочет на гору, а черт его за ногу.

— Хоть и кузнец, а сам себе счастья не отковал.

— Так всегда и бывает.

— Но и нельзя же теперь другим молодого счастья лишать.

...При этом Макарьевна опять почувствовала на постели Будулая то ли какое-то движение, то ли шорох. Она так и вонзилась в него глазами. За это время он успел закрыть глаза и, судя по всему, действительно спал. Лишь чуть-чуть у него вздрагивали пальцы на больших руках, вытянутых сверху одеяла вдоль тела.

Что-то хлопало и скрежетало у него в груди. Сон или беспмятство его, а может, то и другое вместе, были глубоки и тяжки. И, конечно, вряд ли какими-нибудь словами можно добудить его.

Все же Макарьевне во что бы то ни стало надо было договорить начатое до конца. Она наклонилась над Будулаем и тихо спросила:

— Но ты-то сам хоть понимаешь, цыган, что тебе долго заливаться в этом доме никак нельзя!

Будулай вдруг открыл глаза и глянул на нее в упор сурово и печально. Макарьевна отпрянула от него.

В эту минуту снаружи дома прогремели по ступенькам тяжелые шаги, открылась дверь и вошел Михаил, который только что вернулся из очередного рейса.

У Михаила Солдатова, когда он, обычно уже поздно вечером, возвращался домой из своих дальних рейсов с заездом на обратном пути в роддом на свидание с Настей, ни для чего другого уже не оставалось времени, кроме как для короткого сна. Тем более что и спать ему теперь приходилось, как тому же зайцу под кустом — со все время прижатыми и вздрагивающими при каждом шорохе ушами. Он даже кровать свою передвинул из спальни в зал, где лежал на диване Будулай, чтобы не прозевать, когда может понадобиться ему помощь.

...ры они проводили ночи почти рядом, давая, одна против другой, постелях, и тяжкое прерывистое дыхание одного смешивалось с усталым и здоровым храпом другого. Будулай не стонал и вообще не беспокоил Михаила по ночам. Но ведь у спящего зайца все равно настороже уши. До рассвета Михаил то и дело отрывал от подушки голову, рассматриваясь сквозь лунный полумрак и вслушиваясь.

На рассвете ему опять надо было спешить в гараж. По субботам Макарьевне приходилось с утра до вечера одной дежурить у постели Будулая, потому что Шелоро на весь день отлучалась из поселка. Обычно за день до этого в доме у Солдатых пахло жареной курятиной и сдобным тестом. Михаил, возвращаясь из рейса, втягивал ноздрями воздух.

— С какой это радости у нас сегодня праздник? — Надо же на всю неделю наготовить, — отвечала Макарьевна. — Чтобы и ты здесь без хозяйки не отошел.

Шелоро, которая в этот день, сбегав домой, тоже до вечера помогала ей по кухне, добавляла: — Не то Настя нас со свету согонит. И, наперебой ставя перед ним на стол тарелки, они возмущались, что он, едва дотроновшись, тут же и отодвигал их от себя.

— Поглядел бы в зеркало, на кого стал похож. — Не мужик, а одно название. Одни скулы торчат. — Думаешь, такого она тебя больше будет любить? — Поубивался — и хватит. Не вы первые, не вы последние.

— У нас с Егором через одного умирают. — Она тебе еще дюжину произведет. Но и до этого они знали, что Михаил все равно не поддастся на их уговоры. Еще до возвращения его домой они обменивались на этот счет между собой мнениями:

— Ему теперь хоть райскую птицу зажарь. — Уставится в одну точку на стене и глядит. Что он там видит? — Это он все ту же задачку своей будущей семейной жизни решает. — Трудная ему досталась задачка. Какой только черт его с ней сосватал?

Шелоро глубокомысленно замечала: — Судьба. Вы же, бабушка, у них на свадьбе сами за посаженую мать были. — Я и говорю, что черт меня посадил. Макарьевна оглядывалась на дверь, за которой лежал на диване Будулай.

При этом она обычно замешивала или уже раскатывала скалкой на большой, чисто вымытой доске тесто для пирожков, а Шелоро за тем же столом, рядом, закатывала в крутую глину ошипанного цыпленка. Искося наблюдая за ее действиями, Макарьевна интересовалась:

— И что же ты после этого будешь с ним делать? — Положу его в огонь. — Прямо в печку? — Прямо в печку. — А потом? — А потом его можно будет есть. — С глиной?

— Вы что же, бабушка, думаете, цыгане совсем дурные? Вы разве печеную картошку прямо с горелой шкуркой едите? — То совсем другое. Но ты хоть, ради Христа, Михаилу не проговорись. Он тогда совсем его не станет есть.

— Ну и пусть не ест. Для него вы можете по-вашему сжарить. — Перекладывая слепленные пирожки с доски на железный лист, Макарьевна сокрушалась: — Неужто ты и пирожки совсем не умеешь печь?

— Зачем же, бабушка, мне уметь, если люди нам их готовые дают? — И курей? — Шелоро принималась хохотать: — Нет, мы их с собой в клетушках возим. Макарьевна невольно отодвигалась от нее. Но вскоре, пока пеклось и жарилось у них на

плите, между ними опять возобновлялся разговор. — Как бы эту задачку им теперь опять не пришлось втроем решать? — Там видно будет, — сухо отвечала Шелоро. — Все вам, бабушка, нужно.

— И вздумалось вам его сюда привезть? — Куда же нам было его везть? — Хотя бы и ко мне. У меня после Насти спальня и теперь пустует.

— Вы же, бабушка, и здесь боитесь оставаться с ним на ночь. Макарьевна, оглядываясь на дверь, прикрывала в зал, признавалась: — Боюсь. Днем уже привыкла, а ночью одна бы с ним ни за какие тысячи не осталась. Может, он и хороший человек, но борода у него дюже черная.

— Хуже, бабушка, когда на борода у человека черная, а душа. — Да, это только звери могли такое с человеком сделать. — Вынимая из духовки железный лист с огнедышащими пирожками, Макарьевна принималась уговаривать Шелоро: — Ты бы хоть на своих картах погадала на него.

Шелоро решительно отказывалась: — Нет, на мертвого нельзя гадать. Макарьевна пугалась: — Какой же он мертвый? — Все равно без согласия человека карты правду не скажут.

— Это у вас какой-то цыганский закон, а у нас... — Перекладывая с железного листа пирожки в большую кастрюлю, Макарьевна вытирала краем фартука вспотевший лоб, готовая вступить в дискуссию по этому поводу, но Шелоро не позволяла ей: — У каждой нации свой закон. Еще не хватало, чтобы теперь и цыганок стали учить, как им на картах гадать. Вы бы лучше, бабушка, поищите мне корзинку, а какой я пирожки и куренка повезу. Так я могу и на автобус опоздать.

И Макарьевна, прерывая дискуссию, со всех ног бросалась выполнять ее приказание. Но когда все уже было уложено в плетеную круглую корзинку и Шелоро — в новом красном с синими кружевами платке — надевала ее на согнутую в локте руку, Макарьевна все-таки кричала вдогонку:

— Смотри, Шелоро, не проговорись. Ни-ни! Шелоро отмахивалась от нее, как от слепня, открывая на улицу дверь. Вместе с нею вываливались на улицу из дверей дома Солдатых запахи печеного сдобного теста и другой всевозможной снеди. Большой рыжий кот бежал за Шелоро почти до самой автобусной остановки, вставая на дыбки и касаясь лбом ее корзинки.

Макарьевна, которая давно должна была заступить на дежурство у постели Будулая, что-то задерживалась, и Шелоро уже несколько раз выходила за калитку. Она опаздывала и самого младшего, Данилку, из сада взяла и всех своих остальных детишек из школы встретила. То ли чересчур долго расплачивались с Макарьевной ее поночевники, то ли внезапный клиент затормозил у ее корчмы. Но еще хуже, если опять пронзил старуху ее радикулит, как это с нею случалось.

Никакая другая причина не смогла бы заставить ее пренебречь своими добровольно принятыми на себя обязанностями медицинской сиделки. Но и ждать ее Шелоро больше не могла. Вглядываясь в конец улицы, она видела, что все машины уже разъехались от придорожной корчмы, а хозяйка ее как сквозь землю провалилась. Между тем все женщины уже прошли мимо Шелоро из центра поселка с детьми за руку.

И она решила. Постояв около Будулая, который спокойно спал на диване, далеко откинув назад голову, она надела теплую плюшевую кофту и платок и, стараясь не скрипнуть дверью, выскользнула на улицу. Ничего не должно было случиться за тот самое большее час, пока она будет находиться в отлучке.

Ей бы, пожалуй, и часа не потребовалось, если б не тревога о Макарьевне, которая скорее всего теперь тоже нуждалась в ее помощи. Лежит, должно быть, старуха, со своим радикулитом, и ни одной живой души нет рядом с ней. На клиентов ее надеяться не при-

ходилось. Им бы только прикурнуть накоротке в тепле, запить хороший сытный завтрак, несмотря на все запреты ГАИ, стаканом хорошего виноградного вина и опять в путь.

Макарьевна и правда лежала на своей высокой деревянной кровати одна-одинешенька, сложив руки на животе. Но когда исполненная глубочайшего сочувствия Шелоро, всматриваясь, наклонилась над ней, неопишущая злость обуяла ее. Знакомый кисло-сладкий душок ударил ей в лицо. За многие годы семейной жизни она, слава богу, не нахохалась его. Егор приучил. Теперь ей достаточно было лишь перевести свой взгляд на стол, на котором стояли три порожние бутылки и три гра- неных стакана, чтобы у нее уже не осталось сомнений.

Видно, среди клиентов Макарьевны оказались те, кто этот раз такие обходительно-настоящие, что старуха не сумела устоять перед их уговорами разделить с ними ужин. То ли желая посмеяться над хозяйкой придорожной корчмы, то ли просто от широкой души они упоили ее со вчерашнего вечера так, что она и теперь еще никак не может очнуться.

Шелоро чуть не задохнулась от ярости. Разгулялась старая хрычовка, позабыв обо всем на свете. Вон сколько и сала, и домашней колбасы, и всяких соленьев понаволокла на стол из своих кладовок и погребов. А когда трезвая, ни одного огурчика не выпустит без копейки из своих цепких пальцев.

Шелоро потрясла ее за плечо. Только на один миг Макарьевна выкатила на нее из-под сумчатых век свои оловянные глазки и, почмокав губами, снова смежила их.

А потом будет неделю хвататься за свой радикулит. И Шелоро без смены за нее у постели этого идейного Будулая дежурь. Как будто у нее своей семьи нет. Очень просто, если некормленный-немытый и вообще запущенный ею за это время Егор скоро даст ей развод. И будет прав. Какой другой муж столько будет терпеть! Всему бывает предел.

Но перед уходом Шелоро все-таки безразлично закрыла старухе лицо марлевой от мух, которые и в это зимнее время стадами ползали по всем столам в натопленной хате и незойливо жужжали, как мелкий густой дождь.

Михаил уже совсем было пал духом, не зная, как растопить каменное отчаяние Насти, когда с неожиданной стороны пришла помощь. В начале третьей недели пребывания ее в роддоме, заехав к ней на обратном пути из поездки на Сальский элеватор за овсом для конематок, он нашел ее не такой, как обычно. Она встретила его не так, как в прежние дни, едва выглядывая из окна палаты на втором этаже роддома, а сама раскрыв обе половинки рамы.

Михаил сразу же снизу предостерег ее: — Закрой окно! Еще не хватало тебе застудиться здесь.

Но она лишь стянула рукой на груди байковый синий халат.

— Нет, Миша, это мне сам главврач приказал дышать свежим воздухом. — Она с жалостью оглядела сверху Михаила. — Бедный, как же ты похудел за эти дни. Ты бы хоть через день заезжал ко мне, а можно и вообще реже. Я на той неделе уже отпрашиваться домой буду.

Михаил и обрадовался и испугался. Обрадовался тому, что она вдруг явно повеселела, и испугался тут же промелькнувшей мысли, что ее ожидает дома.

— Не спеши, Настя, как бы хуже не сделать. Она вымученно улыбнулась:

— Хуже, Миша, уже не может быть. Но он уже твердо решил всеми средствами воспрепятствовать ее намерению.

— Нет, нет, пока еще нельзя. Она взмахнула бровями.

— Почему? Не век же мне тут лежать? Надо и в палате место освобождать.

Лихорадочно соображая, как ему надо будет поступить в дальнейшем, Михаил уже составил себе план обязательно улучшить момент, чтобы незаметно от Насти встретиться с главврачом и во что бы то ни стало уговорить его подольше задержать ее в роддоме. Даже если для этого и пришлось бы посвятить его в то, во что Михаил никого не хотел посвящать.



— А разве ты уже не одна лежишь?

Он знал, что после операции ее по распоряжению главврача одну поместили в двухместную палату.

Настя зачем-то оглянулась в палату и побольше высунулась из окна, стягивая на груди халат.

— Ночью новенькую положили.

Михаилу захотелось уточнить:

— Она... уже?

Снова быстро оглядываясь, Настя приложила палец к губам.

— Я к тебе завтра во двор выйду.— И тут же с преувеличенным оживлением она перевела разговор на другое:— Ты там, должно быть, и в столовую не успеваешь. На сухой паек перешел.

— Нет, успеваю.

— Ну тогда докладывай мне, как положено, по порядку.— Она приготовилась загибать пальцы.— Сегодня на первое у вас что было?

Окончательно сбитый с толку столь резкой переменной в ее настроении, Михаил послушно ответил:

— Котлеты.

— Ну, допустим.— Настя загнула один палец.— А на второе?

— Сырники,— храбро продолжал Михаил, зная, что если он вынужденно и врет ей, то лишь наполовину. Не успевая по утрам в столовую, он и сегодня, как всегда, брал с собой Макарьевной. На этот раз они действительно уложили ему с вечера на дорогу котлеты и сырники.

— Будем считать два.— Настя загнула второй палец.— А на третье, небось скажешь, компот?

— Нет,— включаясь в игру, ответил Михаил,— кофе.

Он твердо выдержал ее взгляд. Уже перед роддомом, он, борясь с дремотой, отвинтил пробку в своем термосе и прямо из горлышка с наслаждением допил остаток почти уже совсем остывшего кофе, заваренного для него Шелоро по рецепту знакомой ростовской цыганки. И он готов был теперь ответить на все вопросы Насти. Пусть она загибает все свои десять пальцев, только опять бы не вернулось к ней это безысходное отчаяние, которое уже начало передаваться и ему.

Но она не стала загибать очередной палец, а погрозила ему из окна со второго этажа роддома.

— Смотри, Михаил, вернусь и специально зайду к Надежде Федоровне в столовую, чтобы вывести тебя на чистую воду. Будут тебе и котлеты, будет и кофе.

Глаза у нее смеялись. Теперь уже Михаил не сомневался, что она окончательно на пути к выздоровлению. Иначе чем же можно было и объяснить эту ее веселость.

На всем пути от райцентра до конезавода он гнал свой самосвал по накатанной зимней дороге так, что овал для племенных лошадей так и шарахался в кузове от борта к борту. И еще неизвестно, довез бы он этот груз в целости и сохранности до места, если бы кузов его самосвала не был бы им, как всегда, наглухо обтянут, обшит брезентом в предвиде-

нии ухабов на дороге. Так тщательно, что ни единой щелочки не оставалось в нем и ни одно зернышко не должно было просыпаться из него на дорогу на поживу грачам, зимующим в придорожных лесополосах и наготове расхаживающим в ожидании таких случаев по обочинам хлебных маршрутов.

На другой день, когда Настя в сером пуховом платке и в длинной цыгейковой куртке, из-под которой виднелся больничный халат, спустилась к нему на свидание во двор, он нашел ее еще более оживленной и веселой. Кажется, время начинало свое делать. С первой же минуты она взяла Михаила за рукав и, оглянувшись наверх, заговорщически отвела его из-под окна своей палаты в сторону.

— Вчера, Миша, я не могла тебе всего сказать, потому что она могла услышать. Михаил не сразу понял:

— Кто?

— Новенькая. Ее, бедную, привезли к нам уже с ребеночком, которого она прямо на семикаракорском пароме родила. Но девочка здоровенькая и большая— три кило шестьсот грамм.— Оглядываясь на второй этаж, Настя еще дальше отвела Михаила из-под окна, и глаза у нее стали страдальческими.— Только ее уже второй день нянечка из бутылочки кормит.

Михаил догадался:

— Это бывает. Меня, рассказывали, мать тоже из бутылочки выкормила, молоко пропало. Но как видишь...— Он повел широкими плечами.

Снеживая и запахивая свою цыгейковую куртку, Настя как-то кособоко дернула голову в сторону второго этажа.

— Нет, Миша, у нее молоко прямо сивозь рубашку льется наружу. Я из-за этого даже поругалась с ней. Если, говорит, ты такая жалостливая, то бери и сама корми.

— Она что, с приветом?

— Без всякого, Миша, привета. И здоровая, как прошлогодняя телка. — Настя снова оглянулась, понизила голос: — А если, говорит, хочешь, то можешь и совсем ее к себе взять. Я ее, говорит, безотцовскую, все равно здесь на воспитание государству брошу. — Снизу вверх Настя робко взглянула на Михаила. Знаешь, Миша, что я решила...

— Михаил улыбнулся:

— Еще, Настя, не знаю.

— Давай, Миша, и правда, возьмем эту бедную деачку к себе. Мне здесь сказали, что это можно будет по закону оформить. Никто потом и не узнает ничего. Что же ты, Миша, молчишь?

Михаил не знал, что и отвечать. Все что угодно мог ожидать он от Насти, но такого оборота их разговора не предвидел.

— Пусть она тогда не думает, что лучше всех, — вдруг мрачно заблестев глазами и глядя через плечо Михаила куда-то в даль, сказала Настя.

Михаил испуганно спросил:

— О ком ты, Настя?

— Не делай таких глаз, как будто ты совсем не понимаешь меня. Будешь, тот сразу бы догадался. Можно подумать, что никакая другая женщина на месте этой Клавдии тогда бы младенца не подобрала.

Михаил поблел.

— И, значит, из-за этого ты теперь?

— Спасибо тебе, Миша. — Прикладывая ладонь к груди, Настя поклонилась ему. — Вот как ты обо мне думаешь. Конечно же, я цыганка и не способна...

— Настя! — Михаил примирительно положил руку ей на плечо.

Но она гневно вывернулась.

— Зато она здесь на всю Россию самая добрая. И тебе тоже затмила глаза. Но если она могла цыганского младенца в кукурузе подобрать, то почему же я теперь русскую сиротку не могу взять? Что же, по-твоему, я бессердечная совсем, да? — Снизу вверх Настя пронизательно взглянула на него воспеленно блестящими глазами: — А может, это ты сам не хочешь на шею чужой хомут надевать?

Михаил попытался обнять ее за плечи.

— Успокойся, Настя, что это с тобой?

Опять она вырвалась от него.

— Она всех вас ослепила, всех! Самая добрая, самая красивая, самая...

Михаил растерянно уговаривал ее:

— Я же ее совсем не знаю, Настя, ни разу в глаза не видел. Для меня ты лучше всех. И разве я против, чтобы взять? Я во всем согласен с тобой.

Не слушая, Настя вырывалась из его рук.

— А если не хочешь, я и сама без тебя обойдусь, сама...

В эту минуту старшая медсестра в белом халате поверх пальто и в больших роговых очках строго выглянула из дверей роддома во двор.

— Как вам не стыдно, граждане! — крикнула она на Михаила. — Если вы здесь так обращаетесь со своей больной женой, то как же вы с ней дома? Я вас больше не буду сюда пускать.

У Насти вдруг мгновенно высохли слезы, она круто повернулась к медсестре:

— А вы не имейте права на него кричать! Он не ваш муж. Это я во всем виновата, я! Если бы все мужья со своими женами так обращались!

У старшей медсестры за стеклами очков плеснулся страх. Еще, чего доброго, эта сумасбродная молодая цыганка перейдет от слов к действиям. Но, захлопывая за собой дверь, старшая медсестра все же не захотела оставить в долгу.

— Вы сами не знаете, что вам нужно. С вами лучше дела не иметь.

Продолжение следует.



Василий НОЗДРЕВ

СОЛНЦА БЛИКИ

И если ты влюблен в природу,
В лесу напрасно не грими.
Поблизь сядь к воде, у брода,
Сиди тихо и молчи.
Молчи, придет вознаграждение,
Лес постепенно оживет.
И ты услышишь с удивлением,
Как поск на водопое идет.
А рядом птичка-невеличка
Заплещет юрко на сучке:
То ль королек, или синичка
С зитринкой солнечной в зрачке.

Крякуши рядом проплывут
Ладьями под зеленой елью,
И сосны песнь тебе споют,
Как пела мать над колыбелью.
На листьях лягут солища блики,
Вздохнут медведем старый бор,
Душевный, теплый, беззастыжкий
Пойдет с природой разговор...

Люблю, когда, грозой омытый,
Дождиками пылит лесок,
В низинах, солнышку открытых,
Белесый плавают дымок.
Лучи играют на дождичках,
От этого лес золотой.
Прозрачны лужи на тропинках,
В их зеркалах пейзаж лесной.
На листьях леса, на цветах
Покой и детская беспечность,
Но вот и вечер на часах,

И счастье миг улетит
в вечность

Слова в огне
Сгорают.

Формы не меняет
Известно тебе и мне
И с человеком так бывает:
На вид постоим — он огорчен,
На деле — пепел только тропы

ДВЕ ПЕСНИ

Я принимаю геснегады
Одновременно с двух сторон.
Из леса соловья рулады
И с поля жаворонка зов.
И поначалу предпочтенье
Ищу, кому из них отдать.
Потом решаю — песнопенье
И то и это — благодать:
Одно журчит, сверкает звуком,
Словно по камушкам ручей,
Другое — горько, как разлука,
Слились в нем радости и муки,
Улыбка и печаль очей.

ТРУДЯГИ

Мы трудимся —
и я скореец,
И он отец, и я отец.
Лопатой вскапываю грядку,
А он за мной следит
с оглядкой.
Найдет на грядке червяка
И крыльями махнет: «Пока!»
Гляжу, а он уж тут как тут —
Птенцы в скворчине орут.
Суть высшая для нас на свете —
День завтрашний и наши дети.
Трудяги мы: я и скореец,
И он отец, и я отец.

«ЧТО ИМЕЕМ, НЕ ХРАНИМ...»

Прочитали в № 7 «Огонька» обзор писем под названием «Требуется усиленного внимания». Полностью согласны с этим выступлением: необходимо именно сейчас, пока еще не поздно, сделать все возможное для сохранения памятников истории и культуры.

Дело в том, что «неусыпного внимания», о котором говорилось в публикации, требует и дом, в котором мы живем. Тем, кому случалось видеть книгу «Деревянная архитектура Томска», изданную в Мос-

кве, напоминаем, что на ее обложке запечатлен фрагмент деревянного оформления нашего дома. Это здание под № 21 на улице Дзержинского является памятником культуры республиканского значения, о чем и говорит доска, укрепленная на его стене. Резной, необыкновенной красоты дом гибнет из-за глаз: прогнили балки, перекрытия, проваливается пол первого этажа. Словом, требуется срочный капитальный ремонт. Мы не скрываем, что жильцам уже невозможно здесь

жить. Это одна сторона дела. А другая — обидно, что гибнет памятник архитектуры.

Мы не раз обращались в горном КПСС, исполном горсовета с просьбой сохранить дом как памятник деревянного зодчества. «Да», — отвечают нам. — Дом действительно нуждается в ремонте, но нет свободного жилья, куда временно можно переселить одиннадцать семей».

С жильем в нашем городе действительно трудно. Но тем не менее ошибается тот, кто за лесом не видит отдельных деревьев. А «деревья» эти — уникальные, драгоценные кружева деревянной резьбы. Получается в точности по пословице: «Что имеем, не храним, потерявши, плачем».

Л. СКУЛОВА, М. ПРОНИНА
Томск

НУ И НОЖНИЦЫ!

Пишу по мелочному на первый взгляд вопросу, но пишу, потому что он затрагивает интересы миллионов граждан.

Это — качество обыкновенных ножниц, во всяком случае тех, что выпускает предприятие, спрятавшееся под плохо различимым товарным знаком — графическим изображением самих ножниц.

Мне восьмой десяток. Разными инструментами приходилось пользоваться: выпускавшимися до революции фирмой Завьяло-до революцией Зингер, потом па и компанией Зингер, потом павловских мастеров, артели «Груд» с. Вача.

Все эти изделия были достаточно высокого качества, на порочных ножах этих предприятий адрес узнавался на каждом лезвии.

А вот ножницы, выпускаемые анонимной фирмой:

1. Длина 180 мм. Обработаны грубо, как на наждачном точиле, цена 70 копеек. Еще новые плохо режут бумагу и ткань, так как половинки их изогнуты и между собой не соприкасаются.

2. Длина 130 мм, хромированные, цена 2 рубля! Плюс 20 копеек — полиэтиленовый чехольчик. Имеют Знак качества! По-

ловинки тоже изогнуты — зазор около 1 мм. Режут плохо. Совершенно непонятно, почему сейчас, когда столько говорится о повышении качества товаров, повышении ответственности за выпуск бракованных изделий, ножницы стали хуже. Что это? Новые, более либеральные требования стандарта или технические условия?

И почему стандарт не требует обязательного и вполне четкого указания на каждом изделии наименования изготовителя, а если требует, то почему это не выполняется?

З. ПАННАС

Ростовская обл.,
с. Песчанопопское.

Старушке уступил сиденье пожилой мужчина, а на ве-
слом лице девушки и тени сты-
да не мелькнуло. Я тогда подумал:
вот с чего в человеке начи-
наются грубость, равнодушие, не-
желание считаться с правилами
приличия. А потом пришла и дру-
гая мысль: сегодня девушка при-
няла бездушие своего друга чуть
ли не за подвиг любви, а завтра
он так же поступит с ней самой.

Мелкие обиды и бестактности
ранят сердце не меньше, чем
большие неприятности. Я зашел
как-то в магазин и спрашиваю про-
давицу, сколько стоит колбаса.

— А сами не видите, что ли? —
ответила продавица.

— Я дома очки забыл.

— Ну так сбегайте, — бросила
она равнодушно.

Сколько времени прошло, а я,
как видите, помню этот, казалось
бы, ничтожный инцидент. А ведь
последствия грубости бывают не-
предсказуемыми. В одном универ-
ситете на заседании ученого со-
вета сотрудник в своей речи по-
зволил себе бестактное высказы-
вание в адрес профессора, с ко-
торым у него и прежде были
столкновения. Профессор, выйдя
на кафедру для ответного выступ-
ления, упал и умер. Как часто мне

ство того или иного работника? А
сколько склок может породить в
коллективе только один зависти-
ник и интриган, считающий, что
заслуживает большего, чем име-
ет! Смотрит такой человек вам в
глаза, призывает вас к искренно-
сти, готов, кажется, слезу пролить
от любви к вам, а за вашей спи-
ной клеветот, делает пакости,
мешает не только работать, но и
жить, сокращая вашу жизнь. Счи-
таю, что у настоящих хирургов
правдивость и честность — осно-
ва поведения и с больными и с
товарищами. Нельзя быть правди-
вым с одним и лжецом с другими.
Как нельзя быть проходимцем и
патриотом. Ни одновременно, ни
по очереди: сегодня проходим-
цем, а завтра — патриотом. Уж
больно закономерна и логична
цепь: сегодня ты обманул ближ-
него, завтра — товарищ по ра-
боте, послезавтра — государство.

Мы часто и много говорим об
идеалах, о необходимости комму-
нистического воспитания, форми-
рования нового человека. Но все
это останется словами, если чело-
век с детства не будет приучен
неукоснительно исполнять нрав-
ственные правила нашего общест-
ва, кодекс чести советского чело-
века, не обретет потребность
беспокоить себя ради других.

Я знаю немало замечательных
людей с очень развитым чувст-
вом общественного сознания.
Совсем недавно в нашей клинике
много сил и напряжения было от-
дано созданию нового искусствен-
ного клапана. Нынешняя конструк-
ция не устраивает нас, потому
что занимает в камерах сердца
много места и обладает повышен-
ным сопротивлением кровотоку.
Мы решили сделать клапан более
удобный, прочный, меньших раз-
меров. Изобретение наше получи-
ло право гражданства. Процесс
эксперимента подходит к концу,
впереди — апробация на больных.
Я очень надеюсь на то, что новый
клапан спасет жизнь многим и
многим людям. И с благодар-
ностью думаю о тех, кто бескоры-
стно и беззаветно помогал нам
создавать эту конструкцию. Ведь
приходилось преодолевать зада-
чи далеко не только медицинские.
Надо было решить чисто гидроди-
намические проблемы, связанные
со структурой потока крови в ка-
мерах сердца. И тут на помощь
нам пришли доцент кафедры гид-
роаэродинамики Ленинградского
политехнического института име-
ни М. И. Калинина Олег Николае-
вич Бушмарин и инженер Евгений
Федорович Белов. Их никто не
обязывал безвозмездно работать
ночами, отдавать нашей идее свои
силы и вдохновение. С них никто
не брал честного слова закончить
расчеты к тому или иному сроку.
Слово сделать все необходимое
в возможно короткий срок и с
предельной точностью они дали
себе сами. Потому что за этим —
здоровье, спасение людей.

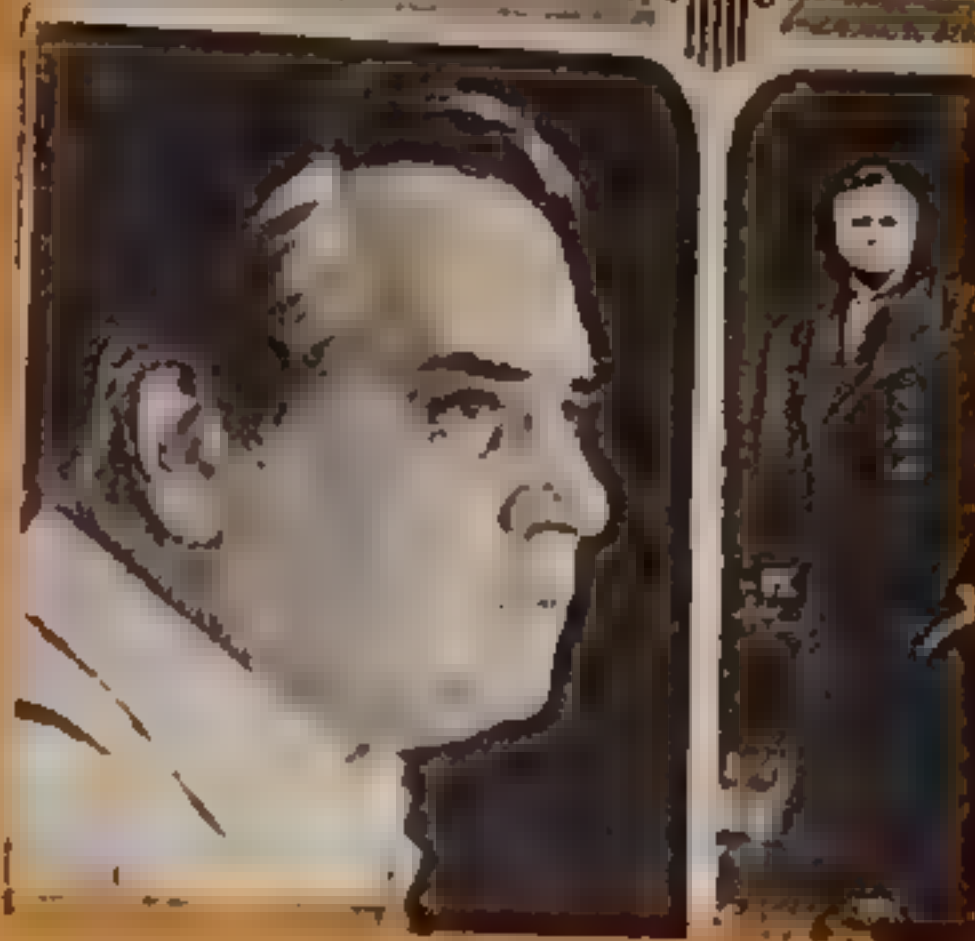
На мой взгляд, это и есть на-
стоящее проявление благородст-
ва, чести, гуманизма. Наверное, от
каждого человека такого нравст-
венного взлета требовать трудно,
но стремиться к этому необхо-
димо.

Очень хотелось бы, чтобы вы-
сокое понятие о чести стало нрав-
ственным кредо как можно боль-
шего числа людей.

Беседу вела Ирина ПИРОГОВА.

ИГОРЬ
ГОРБАЧЕВ

Я —
СЧАСТЛИВЫЙ
ЧЕЛОВЕК



МЫСЛИ ОБ АКТЕРСКОЙ ПРОФЕССИИ

Рядом с двумя высокими про-
фессиями: врач и учитель — Игорь
Олегович Горбачев, народный ар-
тист СССР, художественный руко-
водитель театра имени Пушкина,
ставит третью. Актерскую.

Об этом на всю жизнь призва-
нии и рассказывает его книга, вы-
шедшая в издательстве «Молодая
гвардия». Она так откровенно
и называется: «Я — счастливый че-
ловек». И, пожалуй, как раз пря-
мота, убежденность и довери-
тельность более всего при-
влекают в книге, небольшой, но
значительной по содержанию,
особенно современно звучащей в
наши дни.

Действительно, профессию ак-
тера, проблемы мастерства автор
связывает — и очень убедитель-
но — с нынешней жизнью совет-
ских людей, с их созидательной
творческой деятельностью. Раз-
мышления артиста — искренние,
человечные — наполнены тем чув-
ством ответственности, которое
непрерывно испытывает — должен
испытывать! — человек, выходя-
щий на сцену или появляясь на
экране кино.

Автор убежден, что настоящий
артист призван «не просто играть,
а что-то совершить». Ведь если
нет на сцене значительного по-
ступка, нет подлинного сверше-
ния, то нет и образа. И нельзя не
согласиться с И. О. Горбачевым,
критически оценивающим некую
пресловутую «современную» ма-
неру действия, манеру игры.

«Наше искусство, — пишет он, —
к сожалению, часто страдает от
камерности. Некоторые молодые
по возрасту театры считают ее
чуть ли не своим девизом. Тор-
шер, коньяк на сцене, небрежная
поза, разговор вполголоса — вот
основной набор средств художест-
венной выразительности. Думаю,
что такая «красивая» жизнь рас-
считана на мещанина, обывателя.
Если раньше его можно было уз-
нать по безвкусным коврам,
алпаговым безделушкам, то се-
годня все изменилось. Обыватель
«обынтелигентился». Он может
громко рассуждать об авангардиз-

ме, иметь много книг, выписывать
много журналов и оставаться
при этом бездуховным, пустым че-
ловеком. Меняется форма, внеш-
няя оболочка, а суть все та же.
Узнаю обывателя по громким, «ле-
вым» фразам, желанию увидеть в
первую очередь недостатки,
изъяны нашей жизни, которые,
безусловно, есть, но в то же время
не определяют главного. Камер-
ное, замкнутое в себе искусство
щекочет нервы обывателя, и не бо-
лее того».

В докладе К. У. Черненко на
Пленуме ЦК КПСС сказано, что
талант истинный «не отгоражива-
ется от жизни, не допускает ни-
лубочного приукрашивания дейст-
вительности, ни искусственного
выпячивания теневых явлений...
С этими словами перекликаются
мысли автора книги, обращенные
к тем актерам, к режиссуре, кото-
рые будто забыли, что «сами соз-
дали революционное искусство, —
политическое, с острейшими кон-
фликтами, четкой гражданской
позицией, тенденциозное в
лучшем понимании это-
го слова» (разрядка моя. —
Н. Т.).

Искусство советской сцены, ки-
но, телевидения, эстрады не мо-
жет оставлять людей равнодуш-
ными, спокойными. И не должно
их только развлекать, заполняя
досуг «абы чем».

«Помню, как зрительный зал
вставал в едином порыве на спек-
такле нашего театра «Ярость», за-
хваченный возвышенной и траги-
ческой судьбой коммуниста, пав-
шего от руки классового ара-
га», — пишет И. О. Горбачев. Се-
годняшний день требует точно та-
кого же, граждански направлен-
ного, яркого мастерства. Такой же
самозабвенной жизни в искусстве.
Это — дело чести каждого худож-
ника в наши дни. Сегодня, как ни-
когда, от искусства требуется уме-
ние обращаться к сильным харак-
терам, масштабным явлениям со-
временности, которые несут в се-
бе черты будущего.

Долг культуры — активно слу-
жить народу, а не капризам пре-
ходящей «моды».

«Случается, — замечает автор
книги, — что молодой актер ста-
новится вдруг модным, а это
нередко кружит голову. Как это
происходит? По-моему, сначала
возникает общественный интерес
к определенной проблеме и в этой
связи — к определенной категории
людей. Скажем, НТР вызвала появ-
ление определенного типа чело-
века — волевого, чуть суховатого, бо-
лее рационального, нежели эмоцио-
нального, знающего, но не всегда
умоющего тонко чувствовать. Это
нашло свое отражение в драматур-
гии, такой герой стал модным. И
на актера, чьи внешние и внут-
ренние данные совпали с новым
образом, появляется спрос. Его на-
чинают занимать в ролях именно
такого плана, приглашают в кино,
на телевидение. Собственно, ниче-
го плохого в этом нет, так как ре-
жиссер и актер попали в точку.
Только не нужно забывать и о
том, что времена меняются и мы
меняемся вместе с ними».

Да, времена изменились!..
они, наши времена, действительно
требуют иных ролей, иного их
звучания. Точнее говоря, увле-
ченного, запоминающегося изоб-
ражения нового, сегодняшнего
Героя, Человека с большой буквы.
Строителя и создателя общест-
ва зрелого социализма.

Это и есть главная задача свя-
щенной актерской профессии.
Главный, действительно святой
долг артиста. Если артист настоя-
щий.

Н. ТОЛЧЕНОВА



приходится иметь дело с боль-
ными, на которых трагически от-
разилась нездоровая, неискренняя
обстановка в коллективе, чья-то
нечестность, грубость. Ведь взаи-
моотношения между людьми —
один из важнейших резервов их
жизнестойкости.

Некоторые хирурги во время
операции кричат на своих по-
мощников, в том числе и на жен-
щин. Они оскорбляют, унижают
своих ассистентов, медсестер. По-
том оправдываются: «Работа нерв-
ная». Или: «Надо же как-то снять
напряжение».

В одной из зарубежных клиник
в предоперационной я увидел
плакат: «Ваш характер никого не
интересует. Оставьте его при се-
бе». По-моему, такие лозунги не-
худо бы вывесить не только в ме-
дицинских учреждениях. В самом
деле, почему это товарищи по ра-
боте и подчиненные должны тер-
петь грубость, хамство, самодур-

Анатолий КАЛИНИН
РОМАН

Рисунки П. ПИНКИСЕВИЧА

ЩЫГАН

Книга вторая

Когда Настя, проводив Михаила, вернулась к себе в палату, ее соседка лежала на койке, отвернувшись лицом к стене. То ли спала то ли хотела дать понять, что ей не до разговоров.

Настя не стала ее беспокоить. Она уже привыкла к таким приливам и отливам в настроении новенькой. Или неудержимо рассказывает что-нибудь о своей жизни в хуторе на правом берегу Дона и смеется так, что, кажется, вот-вот заплачет, или же молчит, как камень, — слова не выдать за целый день.

Насте и самой хотелось помолчать. Недовольна она была собой сегодня. Нехорошо все получилось с Михаилом да и со старшей медсестрой, на которую она обрушилась ни за что ни про что. Она вспомнила, какие у Михаила были растерянно-пристыженные глаза, когда отчитывала его старшая медсестра, и какие испуганно-обиженные были у старшей медсестры, когда неожиданно набросилась на нее Настя. Чего доброго, и в самом деле решила, что самое лучшее — немедленно спастись бегством от этой больной с черными сверкающими глазами.

Настя невесело усмехнулась: не могла совладать со своей природой и напугала хорошего человека.

Скрипнула дверь, в палату робко заглянула молоденькая нянечка с завернутым в простынку младенцем на руках. Подошел час кормления новорожденных, и, как обычно, нянечки разносили их по палатам. Каждый раз в такие часы упорно заглядывала нянечка и в палату к Настинной соседке, и всякий раз та встречала ее приход все в одной и той же позе — отвернувшись лицом к стене. Никак не хотела подпускать ребенка к своей груди, хотя Настя и видела потом, как она украдкой пальцами отдаивает молоко в тазик и при этом глухо, сдавленно стонет. Молока у нее было много, и, приливая, оно беспокоило ее.

Не шелохнувшись, она лежала с закрытыми глазами спиной к двери. Как всегда, стояла у ее койки и ни слова не сказав, а только покачав головой, нянечка уже совсем собралась удалиться со своей ношей на руках, как вдруг новенькая резко повернулась и, протягивая к ней руки, хриплым голосом потребовала:

— Давай! Ну давай же скорей!

И когда растерянно-обрадованная нянечка суетливо, дрожащими руками поспешила положить ей под бок девочку, она быстрым движением выпростала из ворота больничной рубашки большую белую грудь, надавливая на нее пальцем и нащупывая тугим коричневым соском губы ребенка.

— Бери! — приказала она все тем же грубым голосом. — Ну, я кому сказала: бери! Ты что же это, свою мать не хочешь слушать? Ага! — И она торжествующе рассмеялась, глаза у нее засветились так, будто зимнее солнце, заглядывающее в окно палаты, зажгло их изнутри. Сперва прерывистое, жадное, а потом равномерное и все более уверенное чмоканье разнеслось по палате. — Вот то-то и оно. Не спеши, молока у твоей матери на двоих хватит. Это тебе не из бутылочки по выдаче получать. Ты только посмотри, чего эти две здоровые дуры, как бесприличные коровы, режут. Или они совсем уже разучились шутки понимать? Как будто и в самом деле найдется такая мать, которая согласится свое дитя на чужое воспитание бросить. Скажи им, дочка, пусть они, проклятые,

меня не расстраивают своим ревом, не сушат у меня молоко. — Она подняла от ребенка мокрые, счастливые глаза: — Марш, марш из палаты, чтобы вашего духу здесь не было! Немедленно марш! У матери с родным дитем свои дела. И ты, цыганочка, пока что уходи. Ты, должно быть, из всех ваших цыганок самая добрая и красивая девочка, но я же тебе все равно мою маленькую никогда не отдам. Откуда ты это взяла? И не думай, ты себе еще не одного родишь, вон у тебя мужик какой. Я его заметила, когда он еще в наш хутор за вином приезжал. Пожалуйста, уходи, Настя!

Настя, не двигаясь, сидела на своей кровати, закрыв лицо руками. Жгучая скорбь и жгучая радость переполняли ее. По всем общепринятым между людьми неписаным правилам и законам ей теперь следовало бы раз и навсегда обидеться на эту женщину. Мало того, что она почти целых два дня на глазах у Нasti так неслышанно обходилась со своим только что родившимся ребенком, не признавая его и отказывая ему, еще совсем беспомощному, в том, в чем не позволила бы отказать своему дитю ни одна мать на земле. Она теперь едва ли не хочет свалить свою вину за это жестокосердие на чужую голову, откровенно издеваясь над лучшими чувствами и побуждениями Нasti. И, конечно, ничего иного, кроме глубочайшего презрения к себе, не заслуживала она.

Но в залитой ярким солнечным светом палате слышно было, как ребенок все громче и громче пощмокивал у груди своей матери, занимаясь самым первым и наиглавнейшим делом в своей жизни. А мать, ревниво скосив глаза, — как завороченная, смотрела на него. И Настя, в свою очередь, глядя на них сквозь влажный и горячий туман, испытывала к этой странной и недоступной ее пониманию женщине совсем другие чувства, чем те, которые по всем правилам и законам, общепринятым у людей, она должна была бы испытывать к ней в своем оскорбленном и негодующем сердце.

Еще никогда она не была так же счастлива, как и несчастна.

Вконец измученный не столько тяжелым рейсом, сколько последним разговором с Настей в роддоме, Михаил вернулся домой совсем поздно. Заждавшаяся его Макарьевна уже была в стеганке и в теплом платке и, едва Михаил переступил порог, побежала к себе в корчму, где ее, как всегда в это время, должна была ожидать клиентура. Оглянувшись с порога, она только и успела сообщить ему:

— Какой-то он сегодня совсем другой. Стонет и беспокоится. Все время кулаки сжимает, как будто грозит, хотя я сегодня ему ничего такого не говорила. Я уже хотела соседского мальчишку Касаткина за фельдшером посылать, чтобы он ему укол сделал...

Не заглядывая в кухню, где стоял на столе накрытый полотенцем обед, Михаил прошел прямо в зал. Будулай лихорадочно мерцал на подушке глазами. Кажется, и в самом деле что-то новое появилось в его лице, во взгляде. Впервые за все время, пока он лежал здесь, он вдруг как-то осмысленно скрестился со взглядом Михаила. Но, возможно, всему причиной была и луна, набрасывающая на его лицо из окна сетку неверного света.

Михаил подошел к нему ближе.

— Говорят, ты совсем пошел на поправку, цыган, уже кулаками начал грозить. Давай,

давай для комплекта, от вашей породы все можно ожидать. Я с твоей родичкой Настей уже почти два года как на вулкане живу и никогда с вечера не знаю, что она мне утром преподнесет. Вот привезу ее на днях домой, и тогда уже вы вдвоем возьмете меня в оборот. — Михаил вдруг осекся: — Что?

Ему показалось... Нет, он не ошибся. Будулай, который все эти дни неподвижно лежал на диване навзничь, приподнял голову на подушке. Михаил скорее догадался, чем услышал, как слетело с его губ:

— Где я?

— Что, что? — переспросил Михаил, быстро наклоняясь над ним и впиваясь в его лицо своими глазами.

На этот раз он совсем отчетливо услышал, как Будулай отчужденно спросил у него:

— Кто ты такой?

И тут же закрыл глаза, откидываясь назад, на подушку. Но губы у него продолжали шевелиться. Михаил увидел, как зашевелились у него и пальцы на выпростанных поверх одеяла больших руках, сжимаясь и разжимаясь.

С испуганной радостью Михаил закричал: — Молчи, молчи, скоро все узнаешь! Тебе еще нельзя говорить.

Больше всего он боялся теперь, чтобы этот внезапно свалившийся на его голову и так осложнивший всю его жизнь цыган не провалился опять в беспамятство. Он схватил руку Будулая и крепко сжал ее. Будулай ответил ему, хотя и совсем слабо. Его пожатие было зыбким и ускользающим.

— Молчи! — повторил Михаил. — Теперь главное, чтобы ты хоть одним коготком зацепился, а там пойдет.

И вдруг он сам подумал о себе, что, странное дело, до этого никогда и никакому другому человеку так не желал он, чтобы тот еще крепче зацепился за краешек этой несчастной жизни и наконец-то выплыл из темной ямы, в которую свалила его безжалостная судьба.

— Молчи! — еще раз грозно крикнул Михаил, увидев, что губы Будулая опять зашевелились, а вместе с ними пришли в движение и его могучие черствые руки кузнеца. Как будто он и в самом деле хотел за что-то схватиться.

— Молчу, — покорно и внятно сказал Будулай.

Михаил мог бы поклясться, что при этом понимающая усмешка пробежала по его губам. Будулай закрыл глаза, глубоко вздохнул, надолго задержав в груди воздух, и потом уже задышал ровно и спокойно.

Ему снился сон: две красные рубашки плывут на двух пармах через Дон навстречу друг другу. Но, оказывается, это он мимо самого себя плывет. Только на одном парме он совсем еще молодой Будулай, а на другом — уже с фронтовыми наградами. На том парме, на котором молодой Будулай, сплошь плывут цыгане и только он — единственный среди них — русский, а на другом он среди русских один цыган. И в то самое время, когда молодая цыганка пристает к русскому Будулаю: «Дай, красавчик, руку», — у Будулая, который цыган, строго требует милиционер: «Предъяви документы на свои ордена». Между тем паромы уже вот-вот встретятся и разойдутся в разные стороны. Молодая цыганка уговаривает русского Будулая: «Пойдем вместе с нами, ты вполне за цыгана сойдешь», — но он отвечает: «Мне еще кузнечному делу научиться надо». «Ну хорошо, — говорит она, — давай



вместе подумаем. Ты свою свадьбу на год отложи, а я свою с рыжим цыганом тоже отложу». А тот Будулай, который с орденами, отвечает милиционеру: «Отстань! Если тебе нужны мои документы, то ищи их в блиндаже на острове».

Две красные рубашки уже проплывают мимо друг друга так близко, что до последнего слова слышно, как люди говорят на обоих паромах по-цыгански и по-русски:

— Теперь надо в Казахстан подаваться. Там еще есть кони.

— Думали, после войны спокойно заживем, а она как сдвинула людей с места, так и кружатся по земле. Кто ищет мать, кто мужа, а кто и самого себя никак не может найти.

Два красных пятна, наплывая одно на другое посредине Дона, превращаются в одно сплошное и опять расходятся каждый к своему берегу. «Подожди! — кричит Будулай одному и другому. — Подожди!»

— За кем это ты гоняешься? — насмешливо спрашивает над ним голос Михаила Солдатов.

Открыв глаза, Будулай вдруг садится на диване, приближая лицо к Михаилу, и совсем отчетливо спрашивает у него:

— А на Дону много островов?

Зрачки у него блестят. Михаилу не нравится этот тревожный, тяжелый блеск.

— Почти у каждой станицы, — с удивлением отвечает он. — А какой тебе нужен?

— В сорок втором году, — медленно говорит Будулай, — когда мы отходили за Дон, наш взвод с острова у станицы...

— Раздорской? — подсказывает Михаил.

Будулай проводит ладонью по лбу, как будто смахивая паутинку.

— Я тогда не успел узнать.

— Там недалеко цыганку танк раздавил, — осторожно напоминает Михаил.

Но Будулай отчужденно взглядывает на него.

— Ты меня перебил. — Он снова проводит ладонью по лбу.

— Ты говорил, что ваш взвод...

— Да, — обрадованно подхватывает Будулай, — переправу племенных табунов через Дон прикрывал. Три дня мы под минометным и пулеметным огнем все склоны держали. — Голос у него становится виноватым. — Но из всего взвода только мне одному удалось выплыть. Какая-то умная лошадь, когда меня ранило, ко мне повернула.

Михаил решает повторить:

— После войны у станицы Раздорской цыганская могила была.

— Я там никогда не был, — спокойно отвечает Будулай.

При этом ничто не вздрагивает у него в изможденном болезнью лице. Глаза смотрят на Михаила, как сквозь стеклянную пленку.

Михаил сам ужасается своей догадке: он, кажется, помнит только то, что было с ним на войне.

— Что-то твоего Егора давно не видать? — осведомлялась Макарьевна у Шелоро. — Опять где-нибудь рыщет?

— Нет, он теперь на отделении. При табуне, — отвечала Шелоро.

— И не проводит тебя. Вот уже третья неделя проходит. Смотри, как бы он там себе такую-нибудь казачку не завел.

Шелоро уверенно улыбалась:

— Пускай, бабушка, заводит. Надо с голодными делиться.

— Зря ты так надеешься на него. Как будто он хуже других мужчин.

Шелоро продолжала улыбаться. Сама мысль, что с ее Егором может случиться что-нибудь подобное, тешила ее.

— Заведет по этому холодному времени, так, значит, меньше в своем вагончике на отделении кизяков сожжет.

Макарьевна обижалась:

— Ты что же, в нашей местности считаешь себя красавицей из всех?

Шелоро поводила плечами:

— Напрасно вы, бабушка, беспокоитесь. Как будто у нас с вами никаких других дел нет.

— Странные вы, цыгане, люди. Ему можно тебя к каждому пеньку ревновать, а ты не имеешь права.

И на это у Шелоро был ответ:

— Ревнует, значит, любит.

Но не такая была Макарьевна, чтобы ее могли удовлетворить такие ответы. Сдав дежурство Шелоро, она по пути домой наведася к своей племяннице, которая работала кухаркой на том же самом отделении, где и Егор помощником табунщика, и на другой день, едва появившись на пороге, сообщила Шелоро:

— Вот и нет твоего Егора на отделении. Все это прошлогодняя брехня.

— А где же он? — спокойно спросила Шелоро.

Ее тон окончательно вывел Макарьевну из себя.

— Это тебе лучше знать. Я ему не жена. На три дня, говорят, договорился со своим подменщиком. И цыганских коней своих с собой из табуна забрал.

Только на короткое мгновение смутилась при этих словах Шелоро.

— Значит, так нужно было.

— Дикий вы, цыгане, народ. И живете как-то промеж себя не по-людски. Вместе и врозь. Ни он у тебя не интересуется, куда ты можешь из дому на целые недели пропадать, ни ты не беспокоишься, куда твой Егор бесплатную командировку взял.

— Не дикие, бабушка, а вольные, — поправила ее Шелоро. — Это я по картам могу какому-нибудь глупому и слабому человеку набрехать, а между собой мы не брешем. Какая же после этого будет семейная жизнь, если мы друг дружке не будем верить?

— Тогда и ему не след тебя ревновать.

— Это совсем другое дело. На то он и мужчина.

Макарьевна не успокаивалась:

— А что, если твой Егор за это время уже успел в тюрьму попасть?

У Шелоро только чуть дрогнули брови.

— Не страшайте меня, бабушка. Над тюрьмой тоже крыша есть. Пусть ее кто-нибудь другой боится.

Но если бы Макарьевна была наблюдательней, она заметила бы, что все-таки этот разговор не прошел бесследно для Шелоро. Вплоть до своего ухода с дежурства она не проронила больше ни слова. Быстро сложила в свою большую клеенчатую сумку пирожки, напеченные и отложенные Макарьевной для ее детей, и, уже уходя, вдруг заявила как о чем-то безоговорочно решенном:

— Прошлый раз, бабушка, тебе не было целый день, а завтра тебе придется до вечера с ним одной побыть. Мне так нужно. Все равно твоя шоферня по выходным дням дома телевизоры смотрит.

Макарьевна было протестующе ринулась за ней, но цветастый платок Шелоро уже мелькнул за окном.

Она спешила на последний рейсовый «Икарус», чтобы с утра в Ростове к открытию воскресного базара успеть. Там она надеялась потолкаться среди приезжих со всей области цыган и от них что-нибудь о Егоре узнать. Как бы ни отговаривалась она от назойливых вопросов Макарьевны, а внезапное его исчезновение с отделения конезавода и столь длительное отсутствие начинали беспокоить ее. И подменщик его, к которому Шелоро еще до разговоров с Макарьевной ездила на отделение на ветеринарной летучке, сказал ей, что договаривался с Егором подежурить за него при табуне не на всю неделю, а только на три дня.

Мало ли что за эту неделю могло случиться. Тем более что отсутствовал он все это время вместе с лошадьми. Милиции, которая последнее время на каждом перекрестке стала требовать конские паспорта, так и чудятся всюду конокрады.

Из цыган же, которые по воскресеньям съезжались на ростовский базар со всей степи, хоть кто-нибудь, а должен был видеть Егора. Человек не иголка. Не провалился же он сквозь землю вместе с лошадьми.

Однако, к великому разочарованию Шелоро, ей пришлось убедиться, что никто из них так и не видел его. Ни один цыган не видел. Почти до самого закрытия базара она по одному выуживала их в толпе и выпрашивала, особенно цыганок, которые скорее всего могли навести ее на след, — и все напрасно. Даже Тамилу,

с которой Шелоро столкнулась лицом к лицу, когда та только что подкатила к мясному павильону на своей серебристой «Волге», ничего не могла ей сказать. Ничего не знали и ее разодетые в новенькие кожаные пальто адьютанты. У кого же тогда еще было спрашивать?

Но и ни разу еще не было такого случая, чтобы Шелоро вернулась домой из поездки в город с пустыми руками. Какая бы после этого она цыганка была! Она решила хотя бы частично вознаградить себя за безрезультатно пропавший день покупкой нового платка в универмаге. Платки всегда были ее страстью, и, куда бы ни забрасывало ее цыганское ремесло, она обязательно возвращалась домой в новом, неизмеримо более ярком, чем предыдущий. А последнее время ее мечтами целиком завладел темно-синий с золотыми листочками платок, который она летом видела на одной проезжей курортнице на ростовском вокзале.

И когда теперь, дотолкавшись сквозь женскую толпу до прилавка в универмаге, Шелоро увидела, что именно такой платок рассматривают двое военных, она сразу поняла, что мечте ее суждено наконец осуществиться. Тончайшего, но густого и по виду тяжелого шелка платок так и проливался сквозь пальцы молоденького, с новыми погонами, лейтенанта, как морская вода, блистая золотистой рябью под лампой дневного света.

— Нет, это уже не для нее, — с сомнением говорил лейтенант другому, пожилому, военному в серой высокой папахе.

Тот с осуждением отвечал ему:

— Разве, Ваня, твоя мать уже старая?

— Я боюсь, она не станет его носить.

Заглядывая через плечо молоденького лейтенанта на прилавок, Шелоро дружески подмигнула продавщице:

— Вынь-ка, чернявая, и мне такой же платок.

Не удостоив ее ответом, продавщица предупредила военных:

— Учтите, что это уже последний и вряд ли у нас скоро еще будут такие.

Услышав ее слова, Шелоро испугалась. Еще минута, и от платка, за которым она гонялась чуть ли не полгода, останется один золотистосиний блеск. Она протянула руку через плечо лейтенанта.

— Раз он им не понравился, я его беру.

— Эй, тетя, так нельзя! — отстраняя ее руку движением плеча, решительно заметил лейтенант, а его спутник бросил продавщице:

— Выписывайте чек!

Но не могла же Шелоро так просто расстаться со своей мечтой. Она еще дальше протянула руку через плечо лейтенанта, чтобы успеть схватить платок.

— А тебе, племянничек, значит, можно с бабами в очереди воевать, да?

— Так это же, цыганка! — оглядываясь на нее, разочарованно сказал лейтенант.

И ее рука вдруг сама собой разжалась, выпуская конец платка, который продавщица тут же и спрятала куда-то под прилавок. То, что молоденький, с новыми погонами лейтенанта, тоже был цыганом, Шелоро поняла сразу, но не это вдруг смутило ее, а его взгляд. Не далее как сегодня утром, в крайнем случае вчера вечером ее уже окутывало вот таким же темным тревожным облаком, но в это же время это взглядывал на нее не он, а кто-то другой. И все-таки это были те же глаза.

Пока она, забыв про желанный платок, мучительно вспоминала, где и когда это могло быть, военные уже и взяли покупку и, оживленно разговаривая друг с другом, спустились по лестнице со второго этажа универмага. Она догнала их уже на улице и шла за ними вплоть до переулочка, где стояла за углом зеленая, с тугим носом, машина.

— Еще минута, товарищ полковник, и платок тютю! — весело говорил своему спутнику лейтенант.

— Теперь, Ваня, тебе уже не обязательно меня так называть, — отвечал ему пожилой военный.

— Виноват, Андрей Николаевич, это по привычке.

Но в машину стал садиться один только лейтенант.

— А на обратном пути, Ваня, прямо к Дому офицеров подъезжай. Завтра к пяти у нас

уже кончится. — Пожилой военный сердито оглянулся на Шелоро. — И не забудь, пожалуйста, передать своей матери...

Дальше Шелоро не расслышала, потому что лейтенант, устранившись за рулем машины, включил мотор. Но, выворачивая машину из переулка на улицу и проезжая мимо Шелоро, он все-таки заметил ее и весело помахал ей свертком с платком. Блеснул у него на плече новенький погон.

Всю дорогу до дома глаза Шелоро рассеянно блуждали за окнами автобуса по заснеженной табунной степи, а из головы не шел этот молоденький лейтенант. О платке она совсем забыла. Лишь однажды и промелькнуло перед ее мысленным взором синее, с золотыми листочками платно, и тут же сквозь него опять проступил его разочарованный взгляд, она явственно услышала: «Так это же цыганка!» А ведь он и сам был из цыган, в этом Шелоро никто бы не смог переубедить, напрасно он отказывался от своей природы. Ни у кого, кроме цыган, больше не может быть таких глаз. Но и не только этим были так знакомы его глаза Шелоро, а еще чем-то другим, пугающим и тревожным.

Всю дорогу до самого конезавода эта тревога не покидала ее. Не доехав до своего дома, она попросила шофера автобуса ссадить ее против дома Солдатовых, надеясь еще застать там Макарьевну, чтобы поделиться с ней этой непонятной тревогой.

Но Макарьевны уже не было. Должно быть, нетерпеливые гудки автомашин у ворот ее придорожной корчмы донесли до нее сюда, и она поспешила к своим клиентам. Не вернулся еще и Михаил со свидания с Настей.

Будулай был в доме один. Теперь, когда он уже начал вставать с постели, его больше не боялись бросать одного в доме.

Он сидел на корточках, спиной к двери, у своего раскрытого дорожного сундучка и что-то перекладывал в нем. На звук шагов Шелоро он, не вставая, повернул голову, из-за плеча взглянул на нее.

У Шелоро вдруг обрушилось и покатилося куда-то вниз сердце. Теперь она уже точно знала.

— Будулай, — сказала она, — я видела в городе Ваню.

Брови у него над удивленными и такими же, как у этого молоденького лейтенанта, как будто чем-то затуманенными, глазами сошлись вместе. Он переспросил:

— Какого Ваню?

— Твоего сына! — торжествующе сказала Шелоро.

Будулай встал и провел ладонью по лбу, как паутинку смахнул.

— О чем ты говоришь? У меня нет сына.

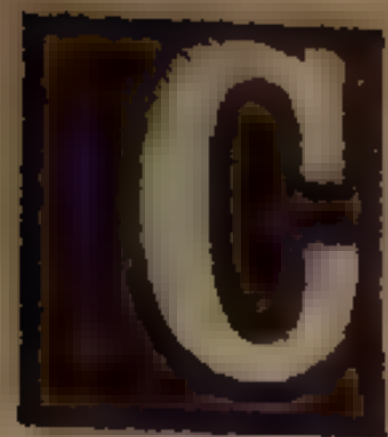
— Будулай, Будулай, — протестующе закричала Шелоро, — ты же сам рассказывал нам о нем в овраге?

— В овраге? — Он нахмурился, опять провел ладонью по лбу. — Ты что-то перепутала, цыганка.

Она встретила с его недоуменным взглядом и отчетливо поняла, что в эту минуту он полностью верил в то, что ей говорил. Слезы душили ее. Он отказывался от своего родного сына.

Уже на полдороге от дома Солдатовых к своему дому ее обогнал на своем стареньком «виллисе» генерал Стрепетов. Шелоро даже шарахнулась на обочину — так быстро промчался он по самой кромке дороги совсем близко от нее, опавнув ее горячим ветром, бензиновой гарью.

Когда генералу Стрепетову хотелось по фронтовой привычке самому побыть за рулем, он садился не в свою персональную «Волгу», а в «виллис» и ездил на нем так, что гуси с кагаканьем разлетались из-под его колес. Шелоро не успела даже рассмотреть, что это еще за человек сидел рядом с ним в машине. Должно быть, начальник конезавода генерал Стрепетов дальние отделения объезжал и на обратном пути захватил кого-нибудь из табунщиков повидаться с семьей, погреться и сходить в баню. Одиноко и холодно в это время в степи. Может быть, и Егору от этой тоски захотелось хоть на неделю вырваться на лошадях к людям и огням.



Совсем рано утром Михаил Солдатов подъехал на своем самосвале к конторе конезавода. В приемной генерала Стрепетова секретарь-машинистка, оглядываясь на дверь в кабинет, предупредила его:

— Если у тебя не срочное дело, лучше завтра приходи. Его к трем часам вызывают в область на ковер.

Михаил обреченно взмахнул своим пшеничным чубом.

— Срочное у меня...

В кабинете генерал Стрепетов выслушал его, не поднимая головы, и спросил:

— А на воскресенье ты со своей Настей договориться не мог?

Михаил переступил ногами на месте:

— Я ей то же самое говорил, но она погрозилась, что сама пешком домой придет.

— Да, жаль ее,— сочувственно сказал генерал Стрепетов,— говорили мне. Ничего, вы еще молодые. У меня в начале войны сразу двое вместе со своей матерью...— Генерал Стрепетов как будто сам устыдился своей откровенности.— Но все равно с утра я тебя не могу отпустить. Слишком жирно будет на целый день. До обеда ты вполне успеешь сделать два рейса на кирпичный завод и тогда езжай.

Михаил взмолился:

— Она же с утра ждет!

— А у меня бригада из десяти человек кирпич будет ждать. Об этом бы вам с Настей, как комсомольцам, тоже не мешало подумать. Из-за ваших капризов я не могу график строительства школы нарушать.

Уже у самой двери Михаила догнали его слова:

лись из школы и детского садика, нельзя было оставлять без присмотра. Михаил давно уже видел, и как Шелоро все это время металась, стараясь успеть повсюду, и как Макарьевна тоже разрывалась между дежурством у постели Будулая и своей клиентурой. Еще не знал Михаил, сумеет ли он когда-нибудь должным образом вознаградить их за то, что они пришли ему на помощь в трудный момент жизни.

Будулай сидел на стуле у окна, выходящего в степь, брился простой опасной бритвой. У ноги его стоял сундучок с откинутой крышкой. До крайности некогда было теперь Михаилу разговаривать с ним о чем-нибудь. Под окном пофыркивала невыключенным мотором «Волга», а Настя, конечно, давно уже стоит за воротами роддома. Но вдруг Михаил в открытом сундучке Будулая увидел аккуратно уложенную сверху красную рубашку с серебряными пуговицами, в которой он сидел на свадьбе на месте посаженного отца. Что-то кольнуло его.

— К приезду хозяйки наводишь марафет? — спросил он, надевая пиджак и никак не попадая в рукав.

Будулай встал со стула и, подержав ему рукав, серьезно взглянул на него.

— Спасибо тебе, но, пожалуйста, передай своей хозяйке, что я никак не смогу дождаться ее.

Радость смешалась в голосе Михаила с раскаянием.

— Это ты зря,— неуверенно сказал он, застегивая пиджак.— Рано тебе еще.

Будулай улыбнулся:

— Я уже на своих ногах.

Чисто выбритое лицо его то ли после болезни, то ли потому, что Михаил уже привык ви-

— Все-таки думаешь этот свой остров найти?

Будулай провел ладонью по лбу, туманно посмотрел на него.

— У каждого человека в жизни какой-нибудь остров есть.

В ту самую минуту, когда Михаил притормозил у автобусной остановки, большой рейсовый «Икарус» подошел.

Вот теперь Михаил опять начинал узнавать Настю. Никакого сравнения не могло быть с той, другой Настей, которая, рыдая, билась у него в руках: «Ни сыночка, ни доченьки, Миша, у нас нет и уже не будет больше!» — и с той, которая первое время с окаменелым лицом выглядывала ему навстречу из окна роддома, безучастная ко всему окружающему. Прежняя, прежняя Настя возвращалась теперь рядом с ним в «Волге» генерала Стрепетова. И даже, может быть, еще более быстрая в словах и в движениях, чем до болезни.

Поворачивая голову из стороны в сторону и не переставая удивляться, она просила Михаила:

— Ты, Миша, пожалуйста, не так быстро гони. Когда так мелькает, ничего по дороге и рассмотреть нельзя. Смотри, смотри, Миша, как цыганский костер! Притормози.

А чего особенного было рассматривать? Все та же степь, которую он, Михаил, давно уже пропечатал елочками протекторов своего самосвала вдоль и поперек. Конечно, она изменилась с тех пор, как Михаил отвозил Настю в роддом, все-таки месяц прошел, и по затвердевшей под морозным ветром дороге можно было выжать скорость, без опаски заночевать в кювете, но если теперь тормозить у каждого куста шиповника, на котором

Анатолий КАЛИНИН

РОМАН

Рисунки Л. ПИНКИСЕВИЧА

ЩЫГАН

Книга вторая

— Ты что же, решил на самосвале ее и домой привезти?

Полуоборачиваясь, Михаил пожал плечами. Подняв голову от стола, генерал Стрепетов с любопытством смотрел на него.

— Передай моему водителю, чтобы тебе ключи от «Волги» отдал. В Ростов, скажи, мы на «виллисе» поедem.

От конторы Михаил рывком сорвал с места свой самосвал и помчался на кирпичный завод. Уже десять лет проработал он под началом генерала Стрепетова, но за это время так и не успел узнать, как и с какого бока надо было к нему заходить. Ни за что нельзя было заранее угадать, когда он соизволит дать тебе зеленый свет, а когда включит перед тобой красный.

Сделав до обеда три рейса на кирпичный завод и загнав в гараж самосвал, Михаил на «Волге» генерала Стрепетова заехал к себе домой переодеться. Не мог же он так и ехать за Настей в роддом — в жомбинезоне, припудренном кирпичной пылью. Кроме Будулая, никого в доме не было. Теперь, когда он уже начал ходить и предпочитал без посторонней помощи управляться со всеми своими остальными делами, Шелоро и Макарьевна все чаще на пересменах оставляли его в доме одного. Но и нельзя было за это на них обижаться. У каждой из них дом, свое хозяйство, а у Шелоро еще целая дивизия ребятишек на руках, которых, когда они возвраща-

деть его сплошь заросшим, пугало бледностью. Но из глаз уже исчез стеклянный блеск. Смотрели они спокойно.

— Если ты захочешь поехать на своем мотоцикле, то он...— отводя свой взгляд в сторону, начал Михаил.

— У меня мотоцикла нет,— не дал договорить ему Будулай и, в свою очередь, спросил:— Разве до автобусной остановки не по дороге тебе?

По-правильному, надо было бы распить по-шох. Как-никак, не одну ночь провел Михаил с Будулаем почти бок о бок, и, если разобратся, они действительно родичи. Неизвестно, встретятся ли еще когда-нибудь.

Но за окном пофыркивала «Волга». И Настя теперь, конечно, уже заждалась Михаила за воротами роддома. Еще, чего доброго, пойдет навстречу ему по степи пешком. Ни одной минуты передышки не давала последнее время Михаилу жизнь. Он махнул рукой:

— Только скорей соберайся.

— Я уже все собрал,— наклоняясь над своим сундучком и защелкивая его на замок, сказал Будулай.

Но по пути до автобусной остановки у Михаила еще достаточно оставалось времени, чтобы спросить у него:

— Куда же ты теперь думаешь маршрут держать?

— Устроюсь где-нибудь. Были бы руки.— Михаил, скосив глаза, невольно посмотрел на его большие смуглые руки, положенные на колени.— А пока...

сверкали под зимним солнцем красные ягоды; то и до полуночи им не добраться до дома.

И все-таки Михаил согласен был тормозить, только бы не покидали Настю эти оживление и веселость, не вернулась к ней та окаменелость, от которой у него всякий раз, когда он подъезжал к роддому, тоже застыла кровь в жилах. Хочет, пусть хоть танцует возле каждого такого кустика, которых и в самом деле так много пылало своими огненными ягодами в заснеженной табунной степи.

Но все же надо было ему успеть по дороге домой и выбрать момент, чтобы подготовить Настю к тому, чего он теперь уже не имел права скрывать от нее. Илучше, с учетом ее характера, если она заблаговременно узнает об этом от него, чем от кого-нибудь из чужих людей уже дома.

Ему показалось, что как раз наступил подходящий момент.

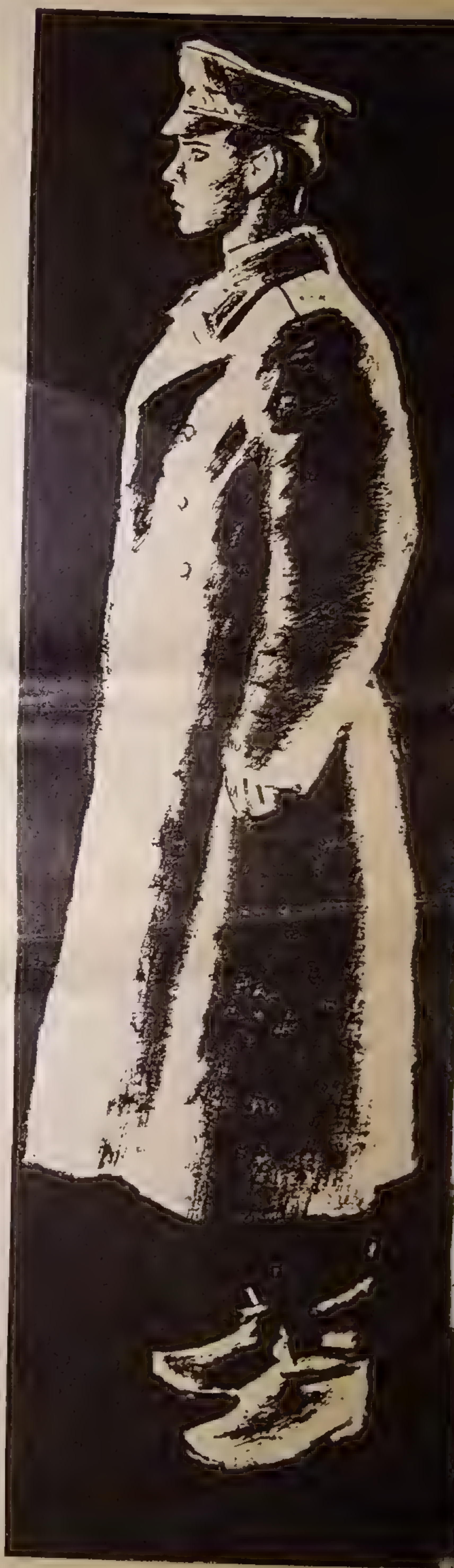
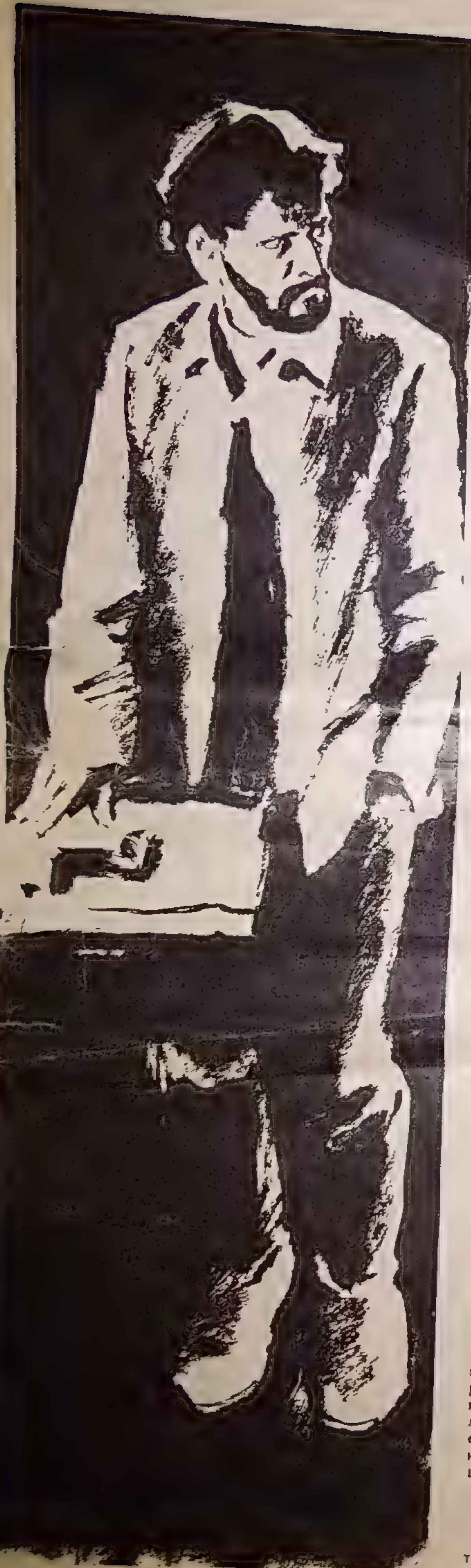
— Теперь, должно быть, и все наши цыгане уже опять подтянулись на конезавод,— окидывая взглядом степь, сказала Настя.

Не отрывая глаз от дороги, Михаил небрежно начал:

— Знаешь, Настя...

Она вдруг с насмешливой ласковостью дотронулась до его плеча.

— Знаю, знаю, Миша. Я даже больше, чем ты думаешь, знаю. Можешь ничего не рассказывать мне.— Она рассмеялась под его удивленно-недоверчивым взглядом:— Да, да, не смотри на меня такими глазами. Ты бы ими



хорошенько смотрел, когда решил себе в жены цыганку выбрать. — Но тут же она и великодушно смилостивилась над недоумевающим Михаилом, пояснив: — Душа у тебя, Миша, как у самого малого малыша из нашего детского сада. Его тоже ничего не стоит обмануть. Ты что же думаешь, Шелоро так бы и вытерпела целый месяц не навещать ко мне, пока ты ездил в свои рейсы?

Только тут Михаила озарила догадка. Так вот, оказывается, почему у них в доме по субботам всегда непременно что-нибудь акусное жарилось и пеклось и каждый раз его встречал запах сдобного теста.

Настя не была бы его женой, к тому же цыганкой, если бы по его лицу не сумела прочесть его мысли.

— Вот, вот, теперь ты догадался правильно, хотя уже и поздно. Макарьевна готовила, а Шелоро возила мне передачи. Ими у нас весь роддом кормился.

Возмущенный до глубины души, Михаил вскричал:

— Ах, проклятые бабы, я же им строго-на-строго!

Настя еще веселее рассмеялась.

— Так они, Миша, тебя и испугались. Ты у меня, оказывается, совсем не знаешь женщин — ни русских, ни цыганских. Я же и говорю, детская у тебя душа. — Вдруг, посерьезнев, Настя окинула его изумленно-внимательным взглядом и положила голову ему на плечо. — Но за это-то, Миша, я тебя и люблю. Вот ты, оказывается, какой Я и не знала.

Всю жизнь Михаил ждал от нее этих слов.

Так бы и ехать сколько угодно по этой сверкающей перламутровым блеском степи, мимо пылающих холодным пурпурным пламенем костров шиповника, среди мелькающих и зыбко подламывающихся в струях морозного мажева обнаженных лесополос, сквозь которые виднелся изумруд озимых полей. Не это ли и называлось счастьем? Ничего подобного не было. Ни до ни после свидания с Настей Жизнь не баловала его.

Но должно бы, поэтому же и так быстро-точно оно, это счастье. Впереди замелькали сквозь стволы обнесенных ветром лесополос зеркальные зайчики окон поселка конезавода, и, пока еще не доехали до него, Михаилу надо было успеть досказать Насте то, что он не успел досказать. Он неуловимо-бережно пошевелил плечом у нее под головой. Подняв голову, она вопрошающе взглянула на него.

Вдруг почему-то не по себе сделалось Михаилу под ее взглядом, и слова, как колющие репы, стали обдирать его горло, когда он сбивчиво заговорил:

— Но ты же не беспокойся, Настя, тебе уже не придется ухаживать за ним. — Если бы при этом Михаил смотрел не на дорогу, а на нее, он бы увидел, как удивленно-протестующее выражение заступило место восторженно-счастливого у нее на лице. Но ему никак нельзя было оторваться от облепленной дорожки, скатывающейся под уклон, к поселку, и он, чувствуя на себе взгляд Насти, продолжал теми самыми словами, которые на прощание услышал от Будулая: — Теперь он уже на своих ногах

Настя молча выслушала его, ни разу не прервав. Только в лице у нее по мере того, как рассказывал он, что-то все больше замыкалось, и взгляд ее все дальше ускользал в глубь степи, туда, где на зеленой груди большого озимого поля кудрявыми овечками паслись белые легкие тучки. Не отрываясь от этих тучек, глаза ее как будто что-то искали среди них. Но Михаил не сомневался, что Настя внимательно слушала каждое его слово.

Чтобы успеть все-все рассказать ей до конца и не возвращаться потом к этому разговору дома, он перед самым поселком съехал на обочину, притормозил машину под лесополосой. Но и после того, как он уже смолк, она еще долго ничего не спрашивала у него, пока вдруг не очнулась, поворачивая к нему лицо.

— Все?

— Все, — эхом отозвался Михаил.

Снизу вверх она заглянула ему в глаза.

— И ты мог его такого отпустить? Он же теперь совсем как дитя. Ему все заново надо начинать. Его теперь каждый может оби-

Начальникам, которые могут в любое время дня и ночи разъезжать на своих машинах из края в край степи, конечно, незнакома эта зона, а цыган сиди на месте. Где тебя мама произвела на белый свет, там и будь. Ни тебе ветра, ни костра.

Между этими размышлениями Шелоро взяла на ночь домой из воскресной группы детского сада своего последыша Данилку, который теперь понуро семенил рядом с матерью на толстых кривых ножках, размазывая кулаком по лицу слезы вместе с грязью. Никак не хотел, стервец, уходить из сада домой на одну только ночь, и пришлось Шелоро отбузовать его прямо на глазах у воспитательницы, чтобы не спешил из пеленок прямо в начальники вылезать. С таких пор хотят устанавливать над родителями свою власть.

— Смотри, как бы довесок не получить! — пригрозила она Данилке, который, оттягивая ей руку, едва тащился за ней.

Упрямый, как отец. Хоть Егор и сомневается еще. Не нравится, видите ли, ему масть. Но если бы это и в самом деле была правда насчет ветеринара, то тогда бы и Данилке надо быть лысым. А он весь курчавый, как белый барашек, и такой же по всей хватке сволочной, как отец. Только еще за голенищем вишневого кнута с махром не хватает.

Ох, и досталось же ей от этого кнута за свою супружескую жизнь! Шелоро передернула лопатками, даже кожа у нее заныла на спине. Это теперь Егор только больше намечается кнутом, а смолodu он не любил тратить лишних слов.

— Я кому сказала!

И, коротко нагнувшись, Шелоро влепила Данилке так, что он, взревев и подпрыгнув, затанцевал у нее в руке. Ну, подвернулся бы ей теперь и Егор, она бы показала ему, как по целым неделям, не сказавшись, пропадать и кому на ком нужно свою ревность срывать. Показала бы, как перед чужими людьми ее срамить.

Но когда через минуту Егор вдруг действительно вывернулся ей навстречу прямо в калитке их двора, весь ее гнев сразу же испарился, едва она взглянула на него. Волной мгновенного испуга смыло с сердца Шелоро всю злобу. Таким она за всю совместную жизнь с Егором еще никогда не видела его. Изжелта-бледный и весь какой-то сморщенный, как свалявшийся старый валенок, он был сам на себя не похож. Картуза на нем не было, и знакомое кнутовище не торчало из-за голенища сапога. Еще большим страхом опануло Шелоро, когда она, привычно взглянув через плечо Егора, не увидела в раскрытых дверях сарая на своем месте лошадей. Что-то совсем из ряда вон выходящее должно было случиться с Егором, если он первый раз за всю их жизнь возвращался домой со своего цыганского промысла без них.

— Всѐ! — опережая ее вопрос, крикнул Егор незнакомым ей голосом. — Теперь уже совсем всѐ. Шелоро! Нет у нас больше копей. — Его, должно быть, испугали глаза Шелоро, которая, не отрываясь, смотрела на него, и он опять поспешил опередить ее: — Нет, милиция здесь ни при чем. Я их сам вернул. Не сердчай на меня, Шелоро, что я столько пропадал. Мне под Придонским совхозом пришлось две ночи в балке дежурить, чтобы их обратно в табун запустить. И за то, что я тебе ничего не сказал, тоже не сердчай. Я боялся разжалобиться от твоих слез, а мне этих лошадей обязательно надо было вернуть. Я уже перед людьми не мог терпеть.

В этом месте Шелоро насмешливо перебила его:

— Ты еще долго будешь нам с Данилкой загораживать калитку в дом? На кого ты похож? Сына напугаешь. И чего же теперь о них слезы лить, все равно они были краденые. — Взяв его за плечо рукой, она, как маленькому, поочередно вытерла ему своим рукавом глаза. — Пойдем скорей в дом, я тебя хоть накормлю чем-нибудь. Скулы у тебя торчат, хоть ножи точи. Снявши голову, по волосам не плачут.

К 70-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ С. А. ВОРОНИНА

ПОСТИЖЕНИЕ ЖИЗНИ



Более десяти лет я дружу с замечательным русским советским писателем и одним из лучших мастеров современного рассказа Сергеем Алексеевичем Ворониным. Неизменно с наслаждением читаю каждую новую его книгу, каждый новый рассказ и все эти годы не перестаю удивляться простоте, непосредственности и чистоте характера старшего товарища. А еще принципиальности и бескомпромиссности его миропонимания. Патриотизм его нешумный, зато чистый и прочный. Любовь к людям и к природе России сдержанная, но красивая и глубокая.

Пишет Воронин о том, что окружает его в повседневной жизни, с особой воронинской тональностью и принимает любое явление, любое событие по-юношески горячо, безоглядно. В результате получают новеллы, рассказы, повести из таких фактов действительности, мимо которых мы проходим, не замечая их в быстротекущих наших днях, и только потом, прочитав у Сергея Воронина, удивляемся: как это точно увидено, как верно подмечено и насколько поучительно! Но еще вот на что хочется обратить внимание. В современной русской литературе много отличных рассказчиков — Сергей Никитин, Юрий Казаков, Василий Шукшин, Евгений Носов, Борис Можаев... Это только из старшего поколения прозаиков. Но и среди них прозу Сергея Воронина всегда узнаешь в ее музыкальности, внутренней авторской приподнятости, завидной краткости и чистоте. Словом, характер Воронина-человека полностью передают свойства творческой манеры Воронина-писателя.

Все, о чем говорилось выше, особенно хорошо чувствуешь, читая недавно вышедшие тома его собрания сочинений. Свою автобиографическую повесть Сергей Воронин назвал «Время итогов». Начинается она такими словами: «У каждого писателя свой мир. Чем этот мир значительнее, чем глубже писатель показывает отношения между людьми, тем больше воздействие его произведений на разум и сердце читателя». А что может быть значительнее нашей жизни?! Увидеть в простом, в самом будничном явлении то, что волнует сегодня большинство людей, и передать это в коротком сильно действующем на чувства рассказе может только мастер, которому состояние человека в обществе небезразлично, который болеет за общество и человека каждой частичкой своей души. Для Сергея Воронина и важно вскрыть те глубинные процессы, которые происходят в недрах народной жизни.

Вот роман «Две жизни». По сути дела, это не только изображение романтики работы изыскателей, но прежде всего рассказ о мужании души человека в схватке двух отношений к жизни — схватке людей изворотливых во имя личного благополучия с людьми бескорыстными, преданными делу, труду, обществу.

«Правда жизни всегда объемна, и неверно показывать только ее положительные стороны, как неверно показывать и только отрицательные, — говорит Воронин. — Настоящий писатель, видя недостатки, ошиб-

ки, которые достаются немалой ценой народу, не злорадствует, а страдает...» Это страдание писателя мы чувствуем не только в романе «Две жизни», но и в повестях «Деревянные пятачки», «Ненужная слава» (одно из лучших его произведений), «Заброшенная вышка», «Семейный кухон» и других, а также во множестве рассказов, написанных за более чем четыре десятилетия творчества.

Мир героев рассказов Сергея Воронина многообразен, многоцветен, пропитан гаммой самых разнообразных оттенков, настроений. В них соседствуют рядом высокая любовь, граничащая с самопожертвованием, и людское равнодушие («Ключ в дверях», «На трассе бросового хода»), прекрасное человеческое бескорыстие («Белевич», «Второй цвет») и циничный эгоизм («Женщина с переговорного»), гражданское мужество («Мать», «Солнечная долина») и душевная пустота («Засвеченная пленка»). Вместе с автором мы не только сопереживаем героям рассказов, но и входим незаметно в мир поисков нравственных ценностей жизни. Особенно ощутимо это в рассказе «История одной поездки», где герой беспощадно судит себя за привычно формальное понимание патриотизма, за забвение традиций своих отцов и дедов, народных традиций.

Во множестве рассказов Сергея Воронина находим замечательные, с любовью написанные картины родной русской природы. Но часто добрая, мягкая, лирическая манера рассказов вдруг сменяется жесткой, даже публицистической страстностью, если речь идет о равнодушии к родной земле, о корыстном, хищническом к ней отношении.

Лауреат Государственной премии РСФСР имени М. Горького, один из крупных мастеров современной русской прозы, рассказы и повести которого переведены на тридцать языков, Сергей Алексеевич Воронин пришел к своему семидесятилетию молодым, уверенным, полным сил и энергии. Все любящее творчество С. Воронина и не могут представить его иным.

Владимир ДРОБЫШЕВ

Отец заводов

Галина КУЛИКОВСКАЯ,
фото Алексея ГОСТЕВА,
специальные корреспонденты «Огонька»

15 июля 1933 года, в день пуска «Уралмаша», Максим Горький очень точно предсказал его судьбу. Создана еще одна могучая крепость, писал он в приветствии строителям, которая «явится отцом многих заводов и фабрик». И далее: «Прекрасную жизнь строите вы, счастливы сказать вам это от всей души!»

Прошло полвека. Каким он стал, наш славный «Уралмаш»? Что дал стране и народу? «Огонек» обратился с этими вопросами к партийным работникам и ученым, рабочим и хозяйственникам...

Слово — Борису Николаевичу ЕЛЬЦИНУ, первому секретарю Свердловского обкома КПСС.

БОРЦОВСКИЙ ХАРАКТЕР

— Свердловская область — одна из самых индустриальных в стране. — Б. Н. Ельцин подошел к карте, «выложенной» из уральских камней. — Как видите, у нас очень мало пригодных для сельского хозяйства земель, на селе всего три процента трудоспособного населения. Что же касается «Уралмаша», то даже на таком концентрированно индустриальном фоне он занимает особое положение, полностью оправдал самые смелые прогнозы, действительно стал отцом, но не только заводов и фабрик — одной из главных опор тяжелого машиностроения. Теперь это крупнейшее объединение, представляющее собой многоотраслевой производственно — хозяйственный комплекс. Он включает головное предприятие — Уралмашзавод имени С. Орджоникидзе, ряд заводов, изготавливающих для него узлы и детали машин, а также Научно-исследовательский конструкторско-технологический институт тяжелого машиностроения. Посудите сами: более десяти тысяч предприятий оснащены оборудованием, созданным на «Уралмаше», оно трудится в тридцати шести странах мира. На всем пути — от добычи полезных ископаемых до получения готовых изделий — двести пятьдесят типов самых разнообразных машин и агрегатов с товарным знаком УЗТМ. Его техника сегодня способна решать широкомасштабные программы освоения топливных и энергетических богатств Сибири и Казахстана.

— Иными словами, «Уралмаш» предопределяет развитие целых отраслей промышленности, и его коллектив должен располагать высоким творческим потенциалом. В чем истоки его успеха? Что характерно для него?

— Высокое чувство ответственности, осознанности поставленных перед ним задач, боевитость и инициатива и, конечно, талантливость. Так было с самого начала, с первых шагов даже еще не рожденного «дитяти», когда он еще не был официально пущен. Любопытен такой факт. В 1929 году, 15 июля, на три месяца раньше срока, заработал первый производственный цех, цех металлоконструкций, нужный как воздух самой стройке. Чуть южнее рядом

сооружалась Магнитка и испытывала затруднения с поставкой металлоконструкций. Что же предпринял Уралмашстрой? Через два дня после пуска своего цеха обратился через «Правду» к Магнитострою с предложением изготовить для доменного и мартеновского цехов металлоконструкции. Поистине братская самоотверженность и солидарность! А через четыре года коллектив «Уралмаша» обращается в Центральный Комитет партии с предложением поднимать заводскую программу на срок процентов. Сегодня это кажется невероятным, но так было!

Борис Николаевич раскрыл книгу, лежащую у него на столе.

— В телеграмме, отправленной в Москву, были такие строки: «...Кроме того, мы просим прекратить выдачу заказов капиталистическим фирмам на агрегационное оборудование, доменное, мартеновское, все существующие виды мощного дробильно-размольного оборудования, специальные металлургические краны, прокатное, кузнечно-прессовое оборудование. Также и любые другие тяжелые машины, которые могут потребоваться народному хозяйству нашей Родины... мы обязуемся производить на «Уралмаше»...»

Что же стояло за этим высоким патриотизмом и проявлением борцовского характера коллектива? Шел тридцать пятый год — год рождения и невиданного размаха стахановского движения, вызвавшего небывалый рост производительности труда. Партийная организация горячо поддерживала передовиков и рационализаторов, помогала распространять их опыт, преодолевать непонимание, а порой и сопротивление отдельных руководителей. Это уже была большая, сильная парторганизация. Сравните: 1927 год. На первом собрании партийной всего восемь человек. Секретарь — Федор Игнатьевич Стриганов, испытанный большевик, участник штурма Зимнего, комиссар полка Красных Орлов, прославленного на Урале в боях с Колчаком. 1933 год — 1146 коммунистов. 1945 год — 2997. Сегодня на «Уралмаше» 7500 коммунистов и кандидатов в члены партии. История создания, роста и укрепления партийной организации, если к ней обратиться, и есть в конечном счете история самого «Уралмаша». Это крупнейшая партийная организация Свердловска, партком наделен правами райкома.

В годы Великой Отечественной войны, когда Урал и Сибирь приняли на себя главную роль в обеспечении страны металлом и снабжении фронта военной техникой, на «Уралмаше» началось производство тяжелых танков и самоходных артиллерийских установок, — последняя из них возшла на пьедестал и стала памятником беззаветному труду уралмашевцев. Решение этой задачи заводом, предназначенным для индивидуального машиностроения, было невиданным по напряжению испытанием, надо было в считанные дни перестроить производство, пойти на риск. Коллектив выдержал это испытание с честью. Именно в те грозные дни в цехах родились первые в стране фронтные бригады, а коммунист токарь Спехов стал инициатором метода скоростного обучения молодых рабочих, он работал с ними по одному наряду.

Есть чем гордиться уралмашевцам послевоенных поколений. Их отличают творческий поиск, смелость в решении сложнейших технических задач, что приводит к созданию машин высокого класса, конкурентоспособных на международном рынке. В самом начале нашей беседы я называл главные направления. К ним за последнее десятилетие прибавилось еще одно: обеспечение атомных электростанций необходимыми машинами и механизмами. Однако не только на тяжелую промышленность и атомную энергетику работает «Уралмаш». Вот уже пятнадцать лет здесь выпускают товары народного потребления. Особенно высоким спросом у покупателей пользуются стиральные машины «Малютка» и кухонные гарнитуры «Кристалл». В ближайшие два года выпуск их почти удвоится.

Помню, с каким подъемом и радостью уралмашевцы рапортовали XXVI съезду КПСС о выполнении предсъездовских социалистических обязательств. В феврале 1981 года коллектив был награжден переходящим Красным знаменем ЦК КПСС, Совета Министров СССР, ВЦСПС и ЦК ВЛКСМ и Памятным знаком с занесением на Всесоюзную доску почета на ВДНХ. И вот новая патристическая инициатива: бригада токарей А. М. Королева, избранного на съезде членом ЦК КПСС, предлагает выполнить одиннадцатую пятилетку досрочно, на основе перевыполнения каждого сменно-суточного задания. То есть работать ритмично. Бригада решила взять на обслуживание еще один токарный станок. Трудно переоценить

при усложняющейся демографической обстановке значимость такого начинания. Правильно поступил партком объединения, одобряя его. На «Уралмаше» тысячи последователей бригады Королева. Они-то и являются действительно социалистическими людьми, которым, как пишет в своей статье, опубликованной в «Коммунисте», товарищ Ю. В. Андропов, «небезразличны не только собственные трудовые успехи, благополучие, авторитет, но и дела товарищей по работе, трудового коллектива, интересы всей страны...».

Партийная организация Свердловской области и «Уралмаш» особенно большое значение придает устранению потерь на производстве. Обком КПСС одобрил и рекомендовал к распространению на других предприятиях инициативу отдела главного технолога «Уралмаша», направленную на снижение трудоемкости и сокращение численности промышленного персонала, рациональное использование трудовых ресурсов и одновременно рост производительности труда. Вот что стало главным в личных творческих планах-обязательствах инженеров и техников. В то же время конструкторы поставили своей задачей создавать машины повышенной единичной мощности при одновременном снижении металло- и энергоемкости.

«Нас ждет огромная работа по созданию машин, механизмов и технологий как сегодняшнего, так и завтрашнего дня», — говорил в своей программной речи на июньском Пленуме ЦК КПСС товарищ Ю. В. Андропов. Эти слова будто специально обращены к «Уралмашу». Его творческий коллектив в поиске. На рабочих столах и кулманах проекты машин 2000 года. В его делах, его замыслах по-прежнему живет закаленный десятилетиями характер борцов и новаторов.

ВЗАИМНОСТЬ

Около четырехсот запатентованных в зарубежных странах, в том числе в США, Великобритании, ФРГ, Франции, Японии, изобретений, шестьдесят лицензионных соглашений, Премия «Золотой Меркурий» — знак международного признания больших производственных достижений и успехов в развитии деловых и дружеских отношений между странами... Около ста лауреатов Ленинской и Государственной премий... Как удалось достичь такого?

Несколько десятилетий назад на страницах «Огонька» был опубли-

Ими гордится «Уралмаш» * Токарь А. Королев * Член-корреспондент Академии наук СССР, Герой Социалистического Труда Г. Химич не гость — свой человек на «Уралмаше». Вот и сейчас с главным конструктором, лауреатом Государственной премии СССР В. Нисковским (крайний справа) и конструктором В. Аземша обсуждает он очередную проблему * У главной проходной.

НА РАЗВОРОТЕ ВКЛАДКИ: Токарь А. Баранов тридцать три года проработал на родном заводе * Ордена «Уралмаша».

Пуловер для прогул

Конечно, из практичной шерстяной пряжи.

Детский пуловер с ромбами

Размеры: 116, 128 и 140.

Отличающиеся данные для размеров 128 и 140 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (55% шерсти, 45% полиакрила; 125 м/50 г) — 250 (300/350) г черной, 50 (100/100) г желтой и по 50 г красной, лиловой, синей и бирюзовой.

Спицы № 2,5 и 4; 5 спиц № 2,5.

Основной узор, спицы № 4: вязать по схеме. В лицевых и изнаночных рядах петли обозначены так, как они провязываются.

Лицевой ряд читать справа налево, изнаночный ряд — слева направо. Повторять с 1-го по 36-й р. Вязать по 36 р. * желтой, красной, лиловой, синей и бирюзовой нитью, повторять от *.

Плотность вязания

27 п. х 48 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 90 (94/98) п. и вязать 5 см резинкой при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 (13/15) п.

Продолжить работу основным узором в следующей последовательности: для размеров 116 и 128 кром., с 6-й (4-й) по 10-ю п. раппорта, 9 раппортов, с 1-й по 6-ю (8-ю) п. раппорта, кром.; для размера 140: кром., 11 раппортов, 1-я п. раппорта, кром.

На высоте 40 (44/48) см закрыть для горловины средние 25 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 и 2 раза по 2 п. На высоте 42 (46/50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: вязать до горловины, как спинку. На высоте 36 (40/44) см закрыть средние 13 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п., в каждом 4-м р. еще 2 раза по 1 п. На высоте 42 (46/40) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать черной нитью 44 (44/48) п. и вязать 6 (6/7) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 23 (23/25) п. = 67 (67/73) п. Далее продолжить работу основным узором, в 1-м р. петли распределить так: для размеров 116 и 128 — кром., с 4-й по 10-ю п. раппорта, 5 раппортов, с 1-й по 8-ю п. раппорта, кром.; для размера 140 — кром., 7 раппортов, 1-я п. раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон для размера 116 попеременно в каждом 6-м и 8-м р. 8 раз по 1 п., затем в каждом 6-м р. 8 раз по 1 п. для размеров 128 и 140 прибавить в каждом 6-м р. 14 раз по 1 (18 раз по 1) п., затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 8 раз по 1 (6 раз по 1) п. = 99 (111/121) п.

На высоте 29 (33/37) см все петли закрыть в одном ряду.

Второй рукав вязать аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы и вшить рукава. По краю горловины набрать на 4 спицы черной нитью ок 96 п. и вязать 3 см резинкой

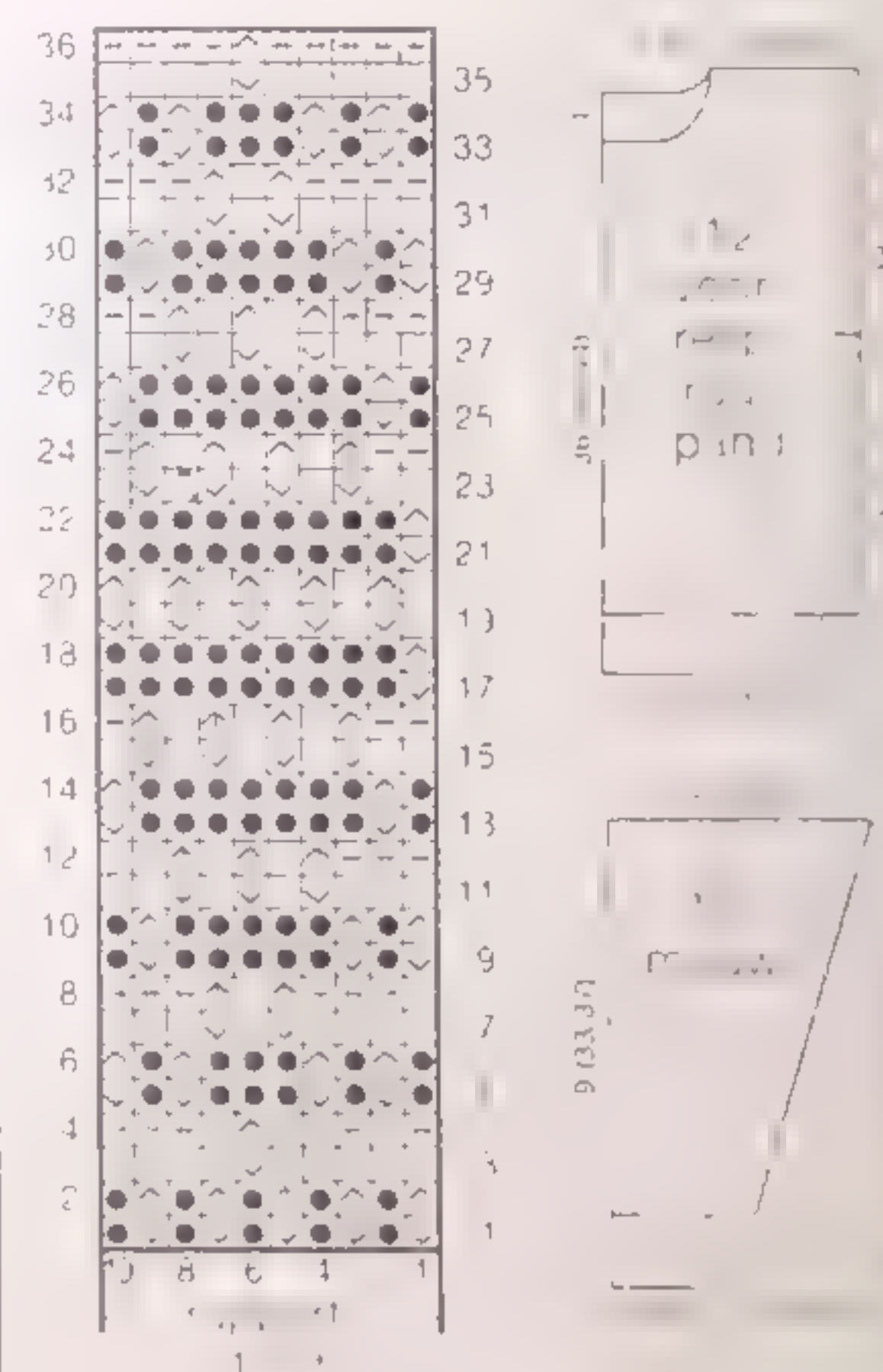



Схема для основного узора

- = лиц. петля, черная нить
- = изн. петля, черная нить
- ◼ = лиц. п., цвет в данной последов
- ◻ = 1 п. снять, как изнаночную, нить на петле
- ◻ = 1 п. снять, как изнаночную, нить перед петлей

61 Черный цвет в сочетании с другими цветами подойдет и детям. Необычный эффект достигается за счет снятых петель.

2 Веселая любопытная скво выглядит из своего вигвама. Небольшие участки этого мотива вышиваются.

3 Индеец спускается в ланоз по реке. Все пуговцы связаны из хб пряжи. Описание работы дано для трех размеров



4 Довольный
маленький
ковбой выходит
из салуна
Пуловер «что надо»
для маленьких
озорников

На Диком Западе

Описание работы вы найдете на следующих страницах.

Индеец, скво и ковбой

Описание работы к моделям со стр. 4—5.

Пуловеры с

американскими мотивами

Все пуловеры выполняются по одному описанию.

Размеры: 128, 140 и 152.

Отличающиеся данные для размеров 140 и 152 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопок; 110 м/50 г); для пуловера с вигвамом (= пуловер А) — 300 (350/400) г белой, 100 г желтой, по 50 г зеленой, абрикосового цвета, красной, лиловой, цвета нефрита, желто-розового и черной;

для пуловера с каноз (= пуловер В) — 250 (300/350) г белой, 200 (250/250) г цвета нефрита, по 50 г зеленой, красной, желто-розового, лиловой, черной, желтой и абрикосового цвета;

пряжа (100% хлопка; 120 м/50 г); для пуловера с салуном (= пуловер С) — 250 (300/350) г белой, 100 г бежевой, 50 г желтой, по 50 г цвета ржавчины, абрикосового цвета, черной, ярко-розового и синей.

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3,5:

лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания:

22 п. x 30 р. = 10 x 10 см.

Мотив: вязать по соответствующей схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды. 1 клетка = 1 п. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35).

Маленькие цветные участки вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35).

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 80 (84/88) п. для пуловера А желтой нитью, для пуловера В нитью цвета нефрита и для пуловера С бежевой нитью и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 (16/16) п. = 94 (100/104) п.

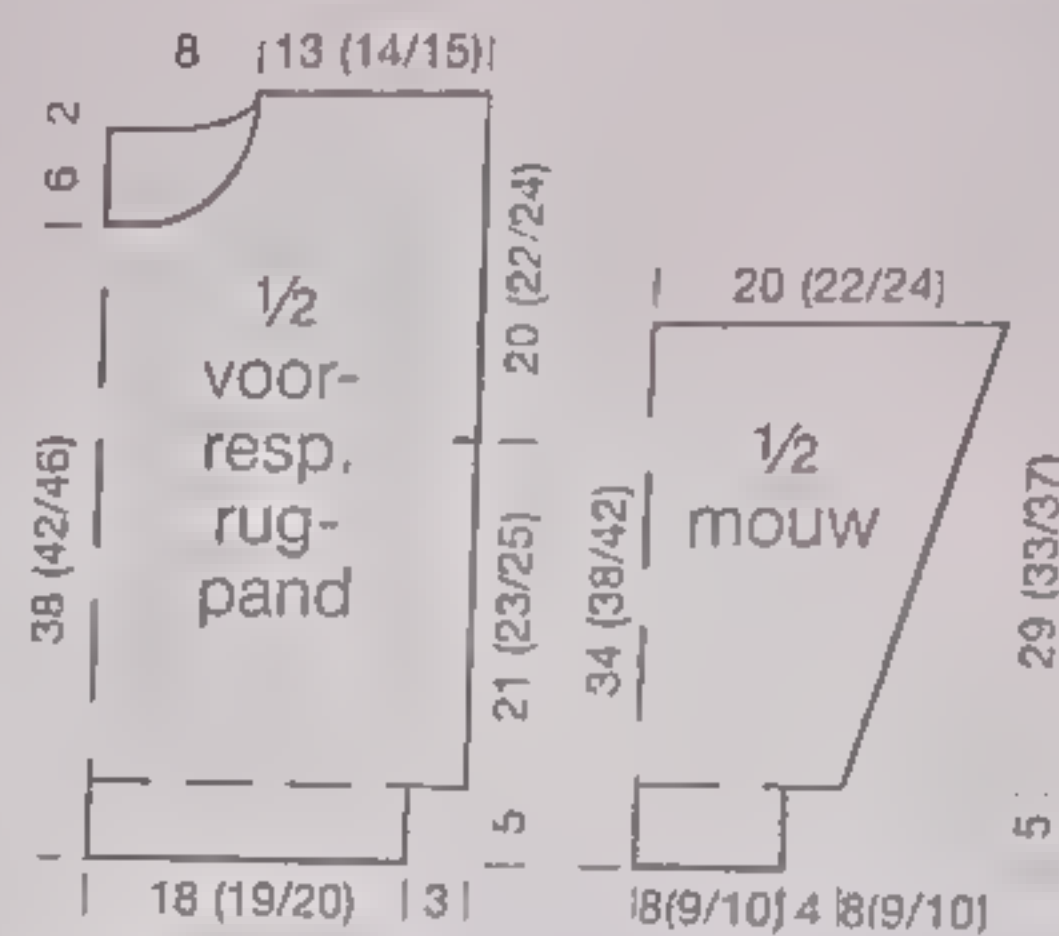
Далее вязать лицевой гладью, при

этом для пуловера А 16 р. желтой, затем белой нитью, для пуловера В 40 р. нитью цвета нефрита, затем белой нитью, для пуловера С вначале 20 р. попеременно 3 п. лицевой гладью и 1 п. изнаночной гладью, см. схему, затем лицевой гладью 4 р. нитью цвета ржавчины, 24 р. желтой нитью, 4 р. нитью цвета ржавчины, 6 р. бежевой, затем белой нитью.

На высоте 44 (48/52) см закрыть для горловины средние 22 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 46 (50/54) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: вязать, как спинку, но по-



сле резинки по соответствующей схеме. Закончив схему, деталь продолжить белой нитью

На высоте 38 (42/46) см закрыть для горловины средние 10 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

На высоте 46 (50/54) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Правый рукав: набрать белой нитью 36 (40/44) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 18 (20/20) п. = 54 (60/64) п.

Далее вязать лицевой гладью белой нитью, при этом для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 (14 раз по 1/18 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 8 раз по 1 (6 раз по 1/4 раза по 1) п. = 90 (100/108) п.

На высоте 34 (38/42) см все петли закрыть в одном ряду.

Левый рукав вязать аналогично, но для пуловера В нитью цвета нефрита

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть

Для всех пуловеров линии вышить стебельчатым швом черной нитью.

Для пуловера В линии на лопастях весла вышить отдельными стежками красной нитью. Для пуловера С верхний край бежевой полосы обшить петельным швом черной нитью. Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы белой нитью ок. 90 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см

Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить

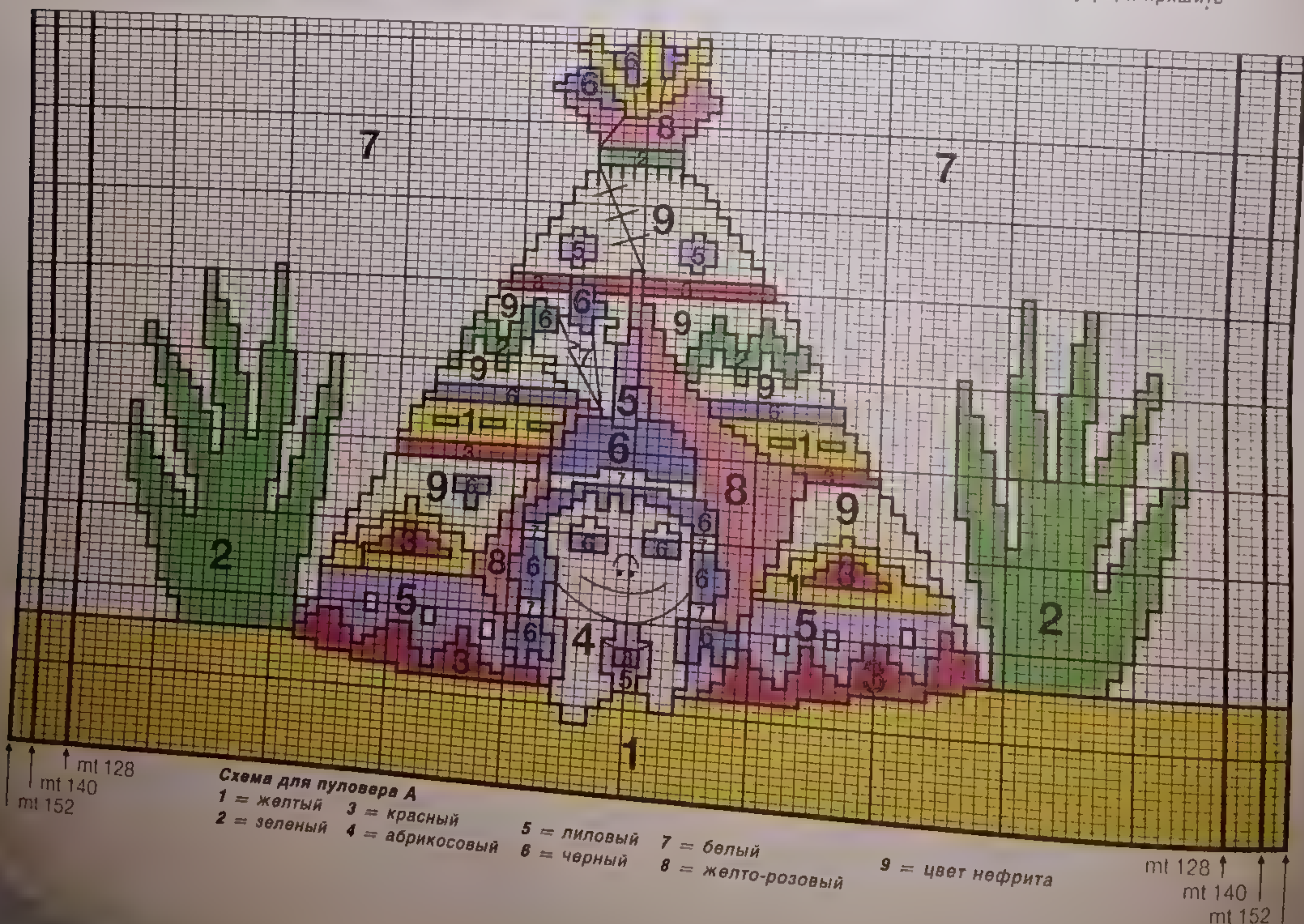


Схема для пуловера А

1 = желтый 3 = красный

2 = зеленый 4 = абрикосовый

5 = лиловый 7 = белый

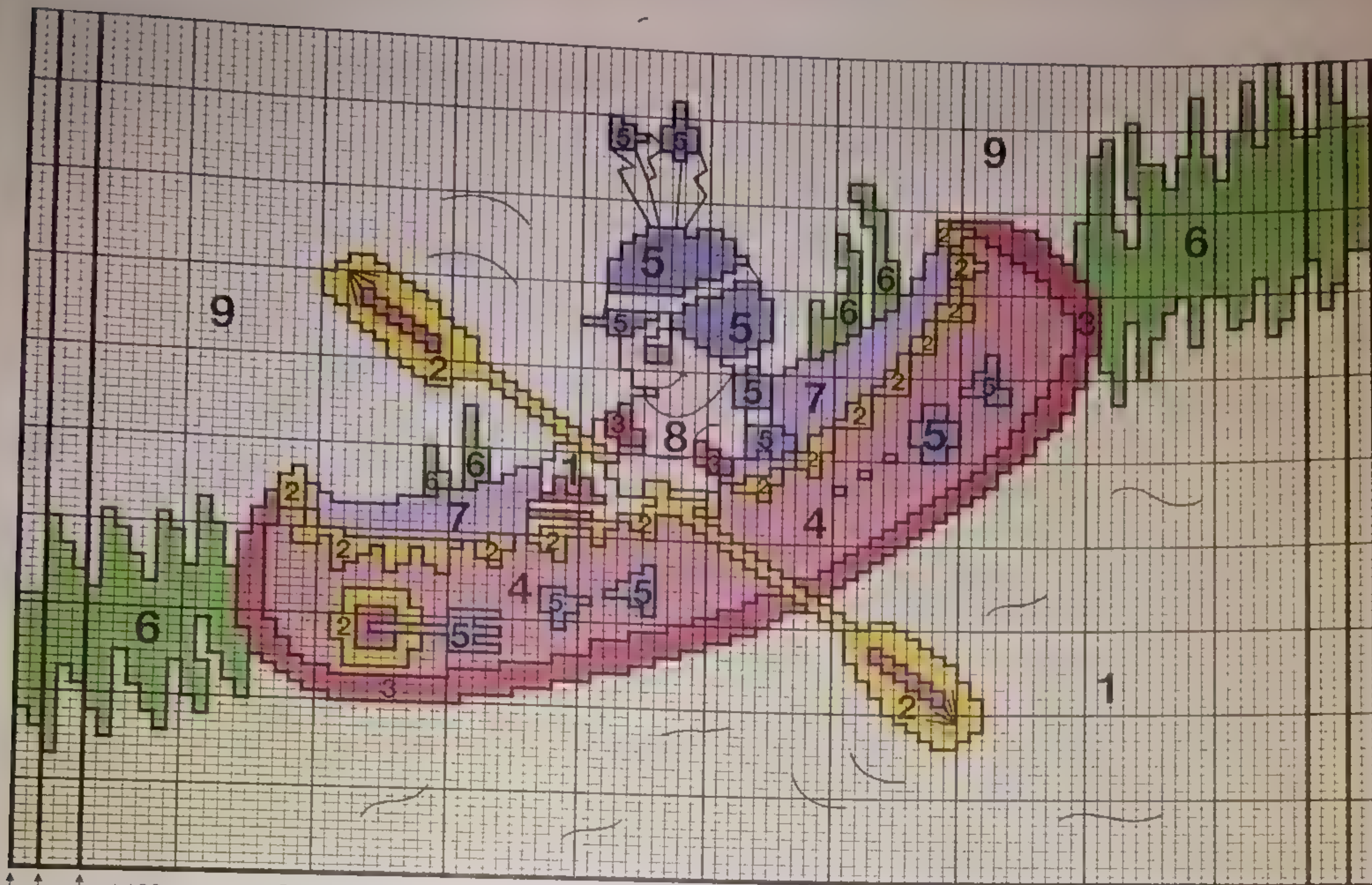
6 = черный 8 = желто-розовый

9 = цвет нефрита

mt 128

mt 140

mt 152

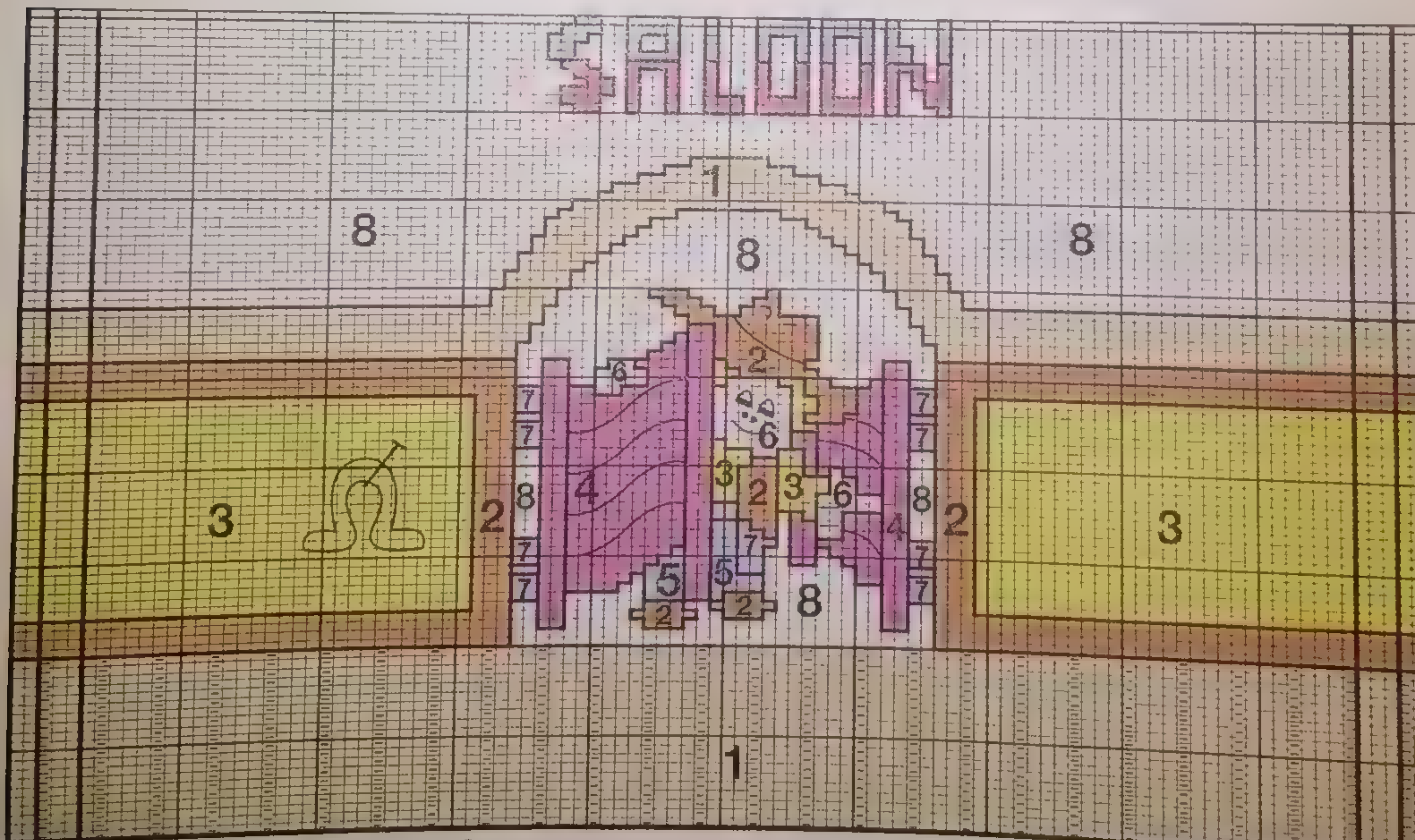


mt 128
mt 140
mt 152

Схема для пуловера В

1 = цвет нефрита 3 = красный 5 = черный 7 = лиловый 9 = белый
2 = желтый 4 = желто-розовый 6 = зеленый 8 = абрикосовый

mt 128
mt 140
mt 152



mt 128
mt 140
mt 152

Схема для пуловера С

1 = бежевый 4 = ярко-розовый 7 = черный
2 = цвета ржавчины 5 = синий 8 = белый
3 = желтый 6 = абрикосовый
□ = лиц. ряды — изн. п., изн. ряды — лиц. п., бежевая нить

mt 128
mt 140
mt 152

5 Этот черный пудель может выступать в цирке. Перед и спинка пуловера из практичной пряжи — двухцветные.

И связано, и вышито

Пуделя-гимнаста можно связать на спицах, а для двух других пуловеров вам понадобится игла для вышивания.

Описание работы на стр. 10—11



7 Сшить юбку
Самостоятельно
или с помощью мамы
или бабушки
или сестры
или подруги
или мамы

6 Черный и
белый пудель
лучше смотреть
вместе. Черного
пуделя надо связать
а контуры белого
вышить

А теперь за дело!

Описание работы
для моделей со стр. 8—9.

Пуловеры с пуделями

Оба пуловера выполняются по одному описанию.

Размеры: 116, 128 и 140.

Отличающиеся данные для размеров 128 и 140 указаны в скобках.

Материалы: для пуловера с одним пуделем (пуловер А) пряжа (75% шерсти, 25% полиамида; 210 м/50 г) — 200 (200/250) г красной, 150 (150/200) г белой, по 50 г черной и серой.

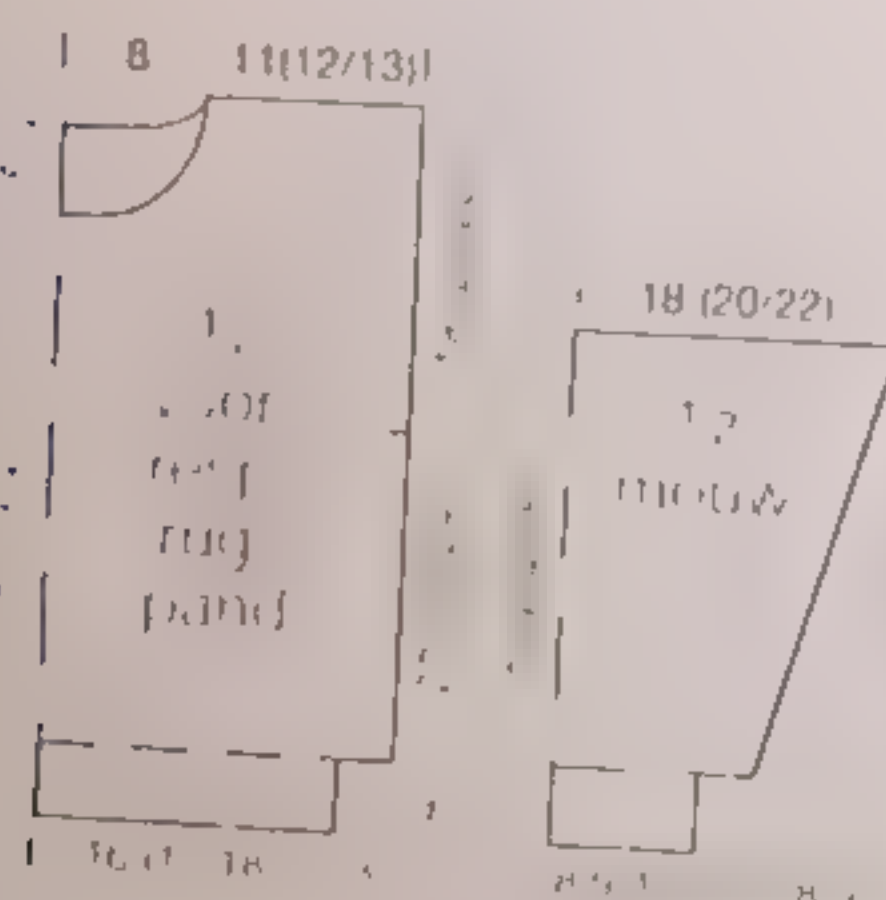
Для пуловера с двумя пуделями (= пуловер В) пряжа (100% мериносовой шерсти; 95 м/25 г) — 200 (225/250) г белой, 50 г черной и немного красной.

Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания:

28 п. х 38 р. = 10 х 10 см.



Мотив: вязать лицевой гладью по соответствующей схеме. На схемах даны лицевые и изнаночные ряды. 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35).

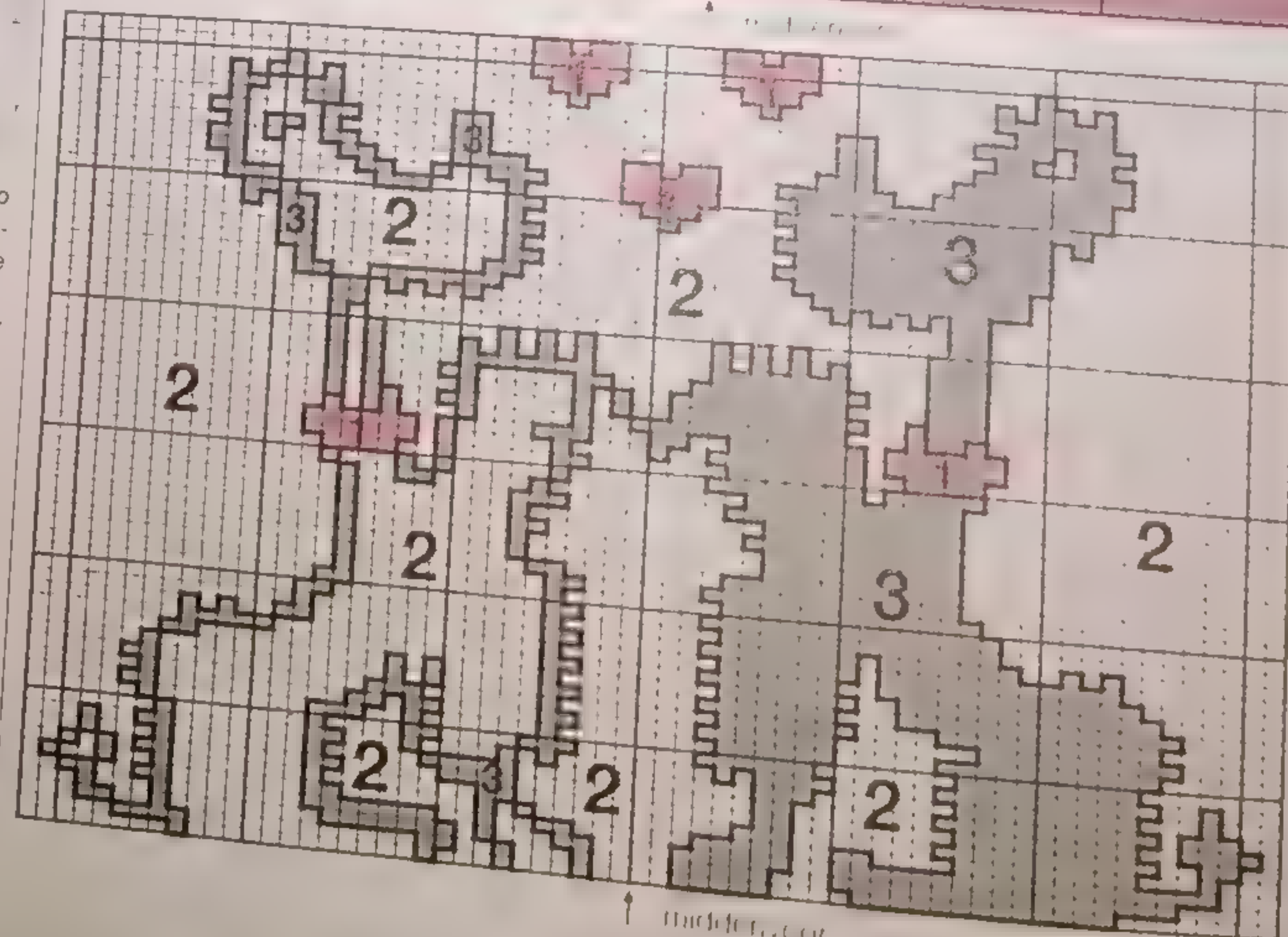
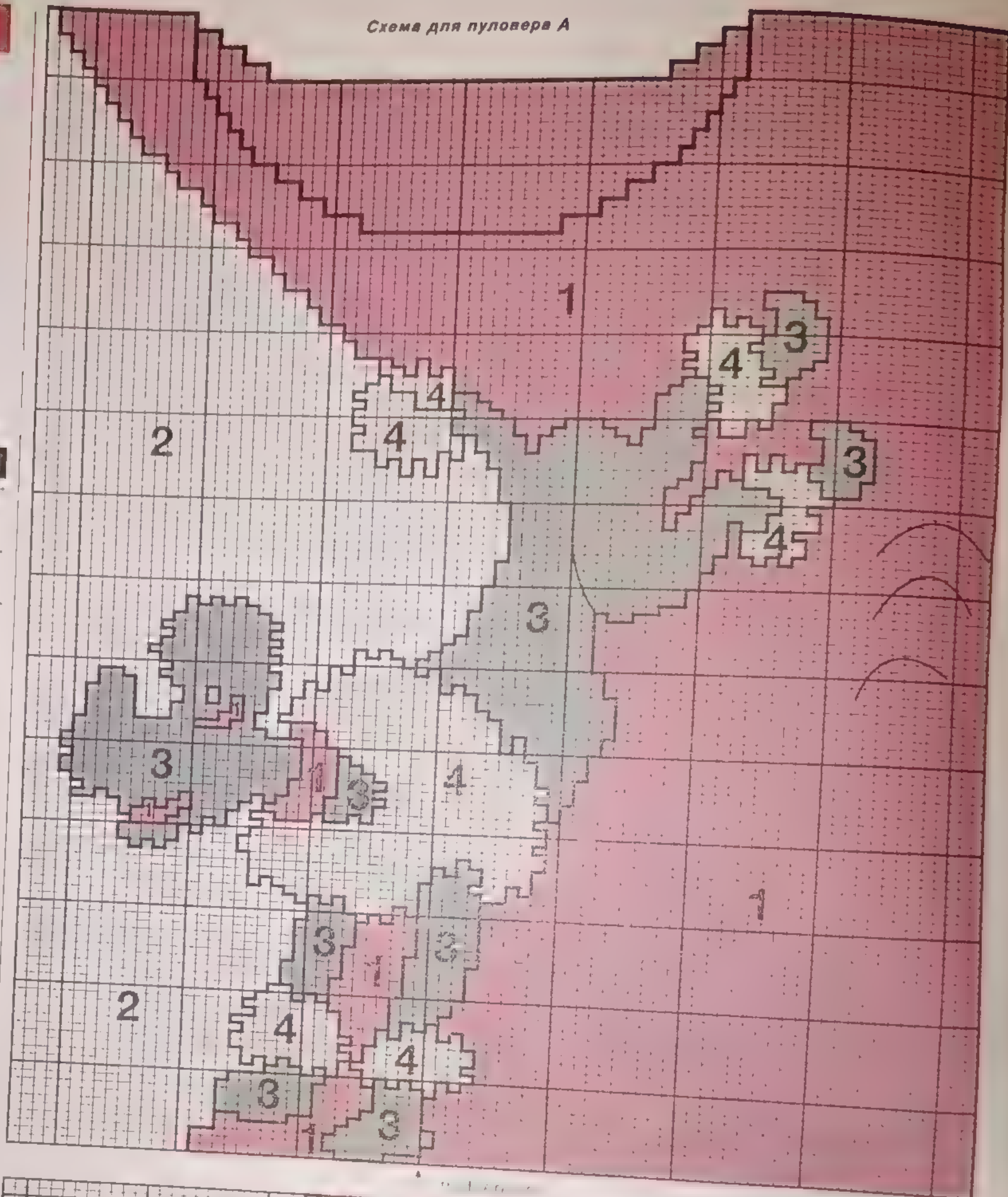
Маленькие цветные участки вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35).

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Перед: набрать 90 (96/100) п. для пуловера А красной, для пуловера

Схема для пуловера А



- 1 красной
- 2 белой, соотв.
- 3 изнаночной
- 4 серой

Схема для
пуловера В

В белой нити и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 18 (18/20) п. = 108 (114/120) п.

Далее вязать лицевой гладью: для пуловера А 6 (22/36) р. красной, затем на 77 п. вязать по схеме, стрелкой обозначена середина переда. Петли до схемы вязать красной, после схемы — белой нитью. Для пуловера В 8 (11/14) см вязать белой, 4 р. красной нитью, затем на 64 п. вязать по схеме, стрелкой обозначена середина переда. Петли с обеих сторон от схемы и после ее окончания вязать белой нитью.

На высоте 35 (39/43) см закрыть для горловины средние 16 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

На высоте 42 (46/50) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Спинка: вязать, как перед, но для пуловера А после первых 6 (22/36) р. красной нитью вязать правые 54 (57/60) п. белой, остальные 54 (57/60) п. красной нитью. На высоте 29,5 (33,5/37,5) см — связаны 97 (113/127) р. основного узора — красный участок расширять симметрично переду, при этом в первых 6 р. (= кисточка хвоста пуделя) следовать наклонной линии.

Для пуловера В вязать, как перед, но после красной полосы закончить белой нитью.

На высоте 40 (44/48) см закрыть для горловины средние 32 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 2 п.

На высоте 42 (46/50) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: для пуловера А левый рукав вязать красной, правый рукав — белой нитью, для пуловера В оба рукава вязать белой нитью. Набрать 42 (48/50) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 21 (22/25) п. = 63 (70/75) п.

Далее вязать лицевой гладью, при этом для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 14 раз по 1 (20 раз по 1/24 раза по 1) п., затем в каждом 4-м р. 6 раз по 1 (2 раза по 1/1 раз 1) п. = 103 (114/125) п.

На высоте 30 (34/38) см все петли закрыть в одном ряду.

Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава.

По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 102 п. для пуловера А красной, для пуловера В белой нитью и вязать 5 см резинкой. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

шемировой шерсти; 87 м/25 г) — 250 (275/300) г белой, 25 г черной и немного красной.

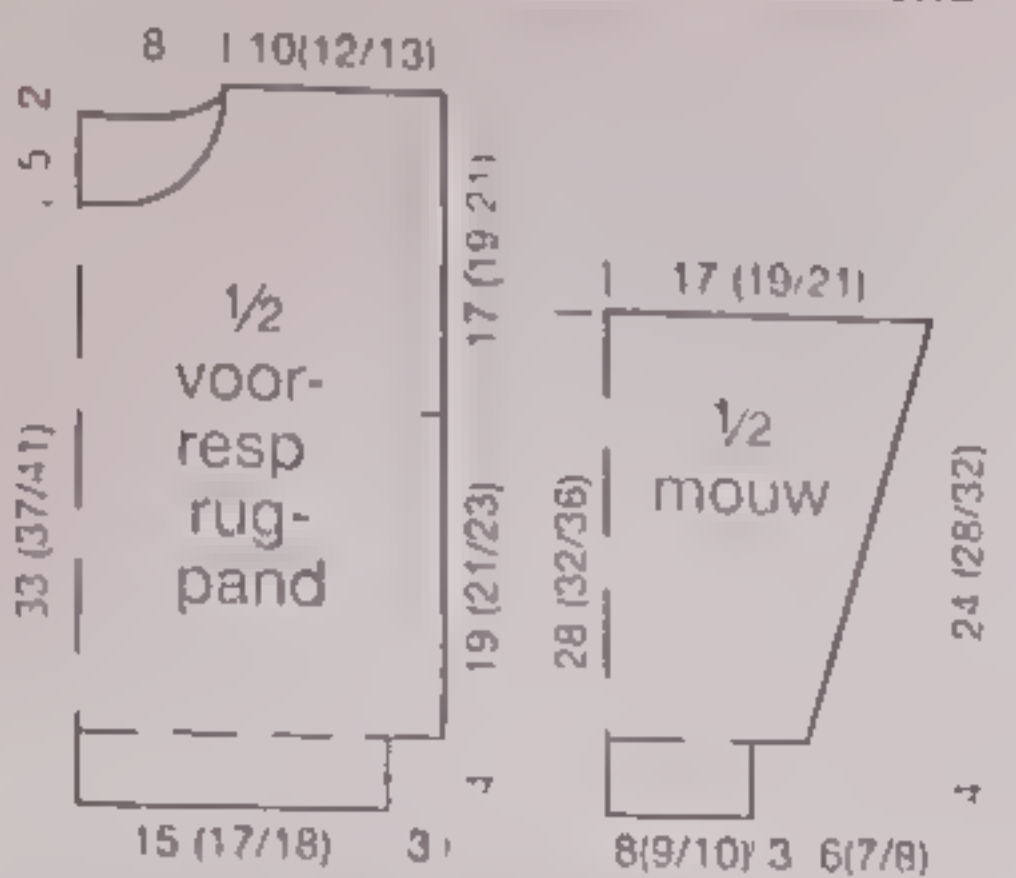
Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания:

26 п. x 36 р. = 10 x 10 см.

Мотив: участки вышить по схеме швом «петля», линии — стебельчатый швом (см. рисунок на стр. 35).



Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 80 (90/94) п. белой нитью и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (16/18) п. = 96 (106/112) п.

Далее вязать лицевой гладью 2 р. белых, 2 р. черных, * 8 р. белых, 2 р. черных и от * повторить еще 3 (4/5) раза. Затем вязать белой нитью.

На высоте 38 (42/46) см закрыть для горловины средние 28 п., с обеих сторон от них закрыть

в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 40 (44/48) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: вязать, как спинку. На высоте 33 (37/41) см закрыть для горловины средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

На высоте 40 (44/48) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать белой нитью 40 (44/46) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 20 (21/23) п. = 60 (65/69) п.

Далее вязать лицевой гладью * 8 р. белых, 2 р. черных, от * повторить еще 3 (4/5) раза, затем вязать белой нитью.

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 5 раз по 1 (6 раз по 1/5 раз по 1) п., затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 (12 раз по 1/16 раз по 1) п. = 90 (101/111) п.

На высоте 28 (32/36) см все петли закрыть в одном ряду.

Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.

Над верхней черной полосой вышить мотив, при этом линии нанести по клеткам. Для этого приметать к переду шелковыми нитками растр шириной 10 п. и высотой 10 р. и перевести линии тонкими карандашными штрихами.

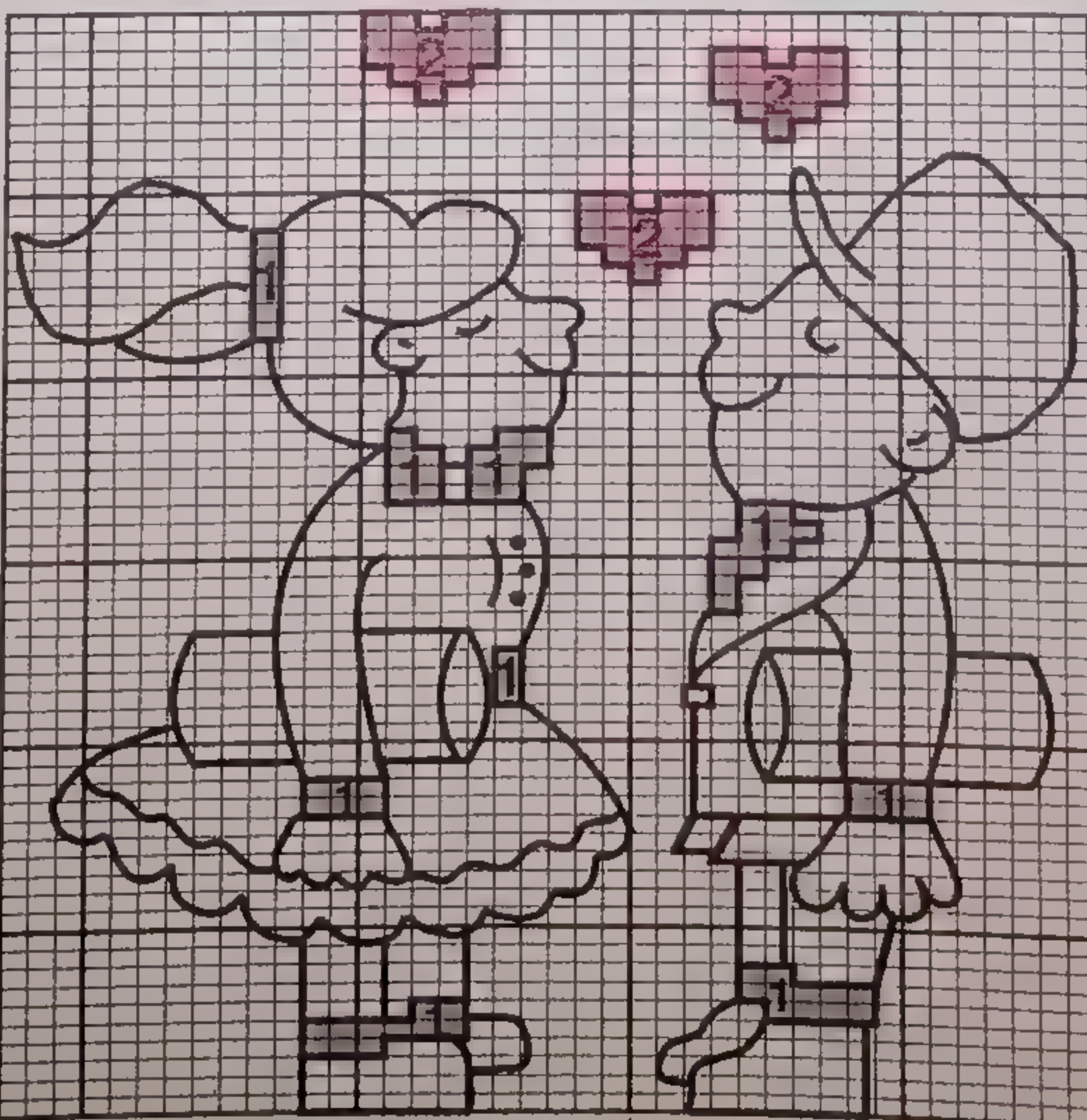
Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы белой нитью ок. 104 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см.

Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

Схема для вышитого мотива

1 = черный

2 = красный



↑ midden

Словарь

В словаре вы найдете термины, используемые к схемам и чертежам.

mouw — рукав
mt — размер
middenvoor — середина
middelste st. — средняя петля
rapport — раппорт
voor — перед
resp. — соотв.
rug — спинка
pand —
st. — петли

sandra

Журнал САНДРА выходит ежемесячно в издательстве Грунер + Яр АГ & Ко Друк-унд Ферлагсхаус, Гамбург, ФРГ

Промышленное производство моделей из журнала САНДРА запрещено. Перепечатка и размножение любым способом запрещены.

Исключительное право на издание русской версии журнала САНДРА и приложений к нему принадлежит Издательскому Дому ОВА-ПРЕСС.

Зарегистрирован Министерством печати и информации Российской Федерации. № 0110742

© Перевод на русский язык Издательский Дом ОВА-ПРЕСС. Москва, 1993

Компьютерный набор и верстка АО «Инфо-Пресс» Тел.: (095) 923-49-05

Отпечатан на фабрике офсетной печати № 2 Мининформпечати Российской Федерации. 141800, Московская обл., г. Дмитров, ул. Московская, 3 Заказ № 827.

Журнал отпечатан на бумаге ВХИ бумажной фабрики ГОЗНАК

GJ

© САНДРА, Грунер + Яр АГ & Ко, ФРГ

Пуловер с парочкой

Размеры: 110, 122 и 134.

Отличающиеся данные для размеров 122 и 134 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (70% меринсовой шерсти, 20% шелка, 10% ка-

Мотив с забавными человечками

Смешные человечки выглядят так, как будто сошли с детских рисунков. Фигурки человечков вышиваются швом «петля».

Пуловеры с

забавными человечками

Оба пуловера выполняются по одному описанию.

Размеры: 122, 134 и 146

Отличающиеся данные для размеров 134 и 146 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопка, 115 м/50 г); для пуловера с вывязанным мотивом — 200 (250/300) г красной, 50 (100/100) г зеленой, по

50 г желтой, бирюзовой, ярко-розовой, лиловой и черной; для пуловера с вышитым мотивом — 150 (200/200) г желтой, 100 г красной, по 50 (100/100) г бирюзовой и лиловой, по 50 г зеленой и черной

Схема для вывязанного мотива

1 = зеленый 2 = лиловый
3 = желтый 4 = ярко-розовый
5 = красный 6 = бирюзовый
■ = черный

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

20 п. x 30 р. = 10 x 10 см

Вывязанный мотив: выполнить

лицевой гладью по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды. 1 клетка = 1 п. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35). Человечков вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35). **Вышитый мотив:** вышить по схеме швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 3 вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

в каждом 2-м р. 1 раз 3, 1 раз 2 и 3 раза по 1 п.

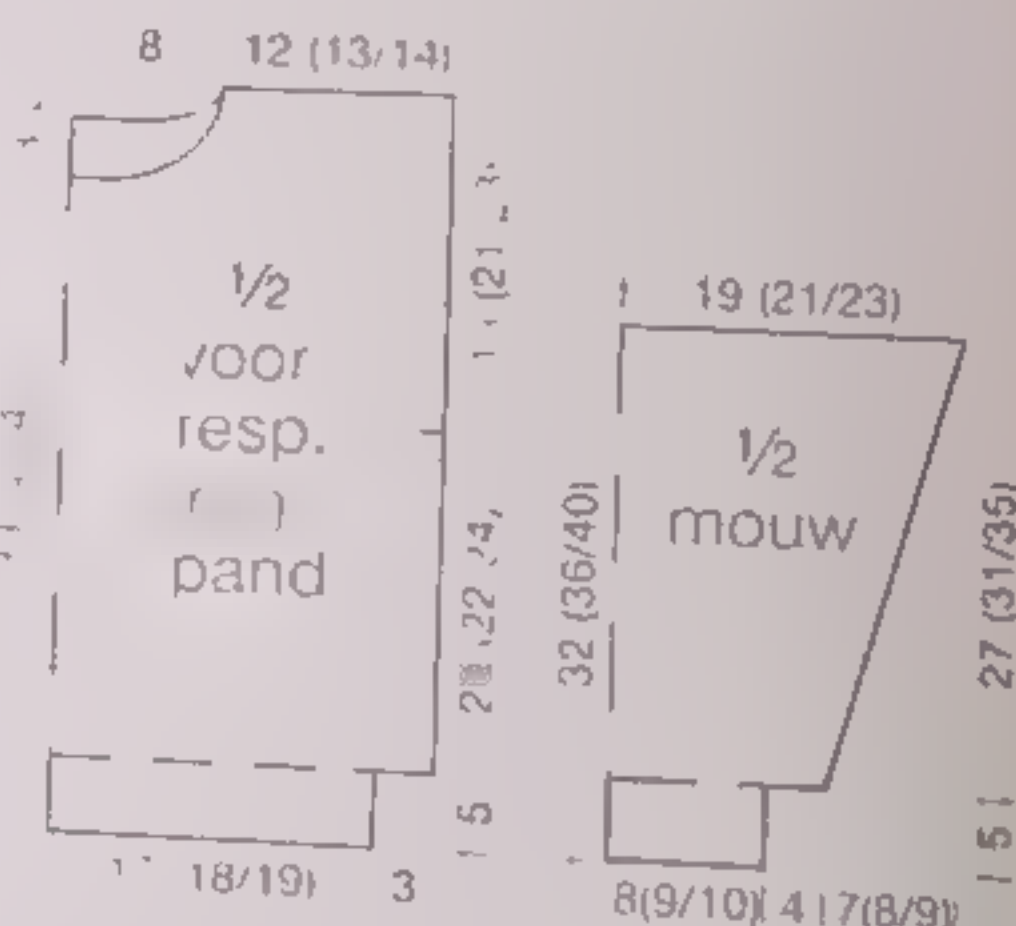
Через 44 (48/52) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать 38 (42/44) п. и вязать 5 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 12 (12/14) п. = 50 (54/58) п.

Далее вязать лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 4 раза по 1 (6 раз по 1/8 раз по 1) п., затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 п. = 78 (86/94) п.

На высоте 32 (36/40) см все петли закрыть в одном ряду

Для пуловера с вывязанным мотивом резинку правого рукава вя-



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 66 (70/72) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (16/18) п. = 82 (86/90) п. Продолжить работу лицевой гладью. Для пуловера с вывязанным мотивом резинку вязать бирюзовой, затем красной нитью. Для пуловера с вышитым мотивом резинку вязать зеленой, 12 (14/16) см лиловой, 6 р. зеленой, далее продолжить желтой нитью.

На высоте 42 (46/50) см закрыть для горловины средние 18 п. с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. Через 44 (48/52) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: вязать, как спинку, но для пуловера с вывязанным мотивом после резинки вязать по схеме. На высоте 39 (43/47) см закрыть для горловины средние 14 п., с обеих сторон от них закрыть

красной, следующие 14 (16/18) см желтой, затем зеленой нитью. Для левого рукава резинку вязать зеленой, следующие 14 (16/18) см лиловой, затем желтой нитью.

Для пуловера с вышитым мотивом на правом рукаве резинку вязать желтой, продолжить красной нитью, на левом рукаве резинку вязать красной, продолжить бирюзовой нитью.

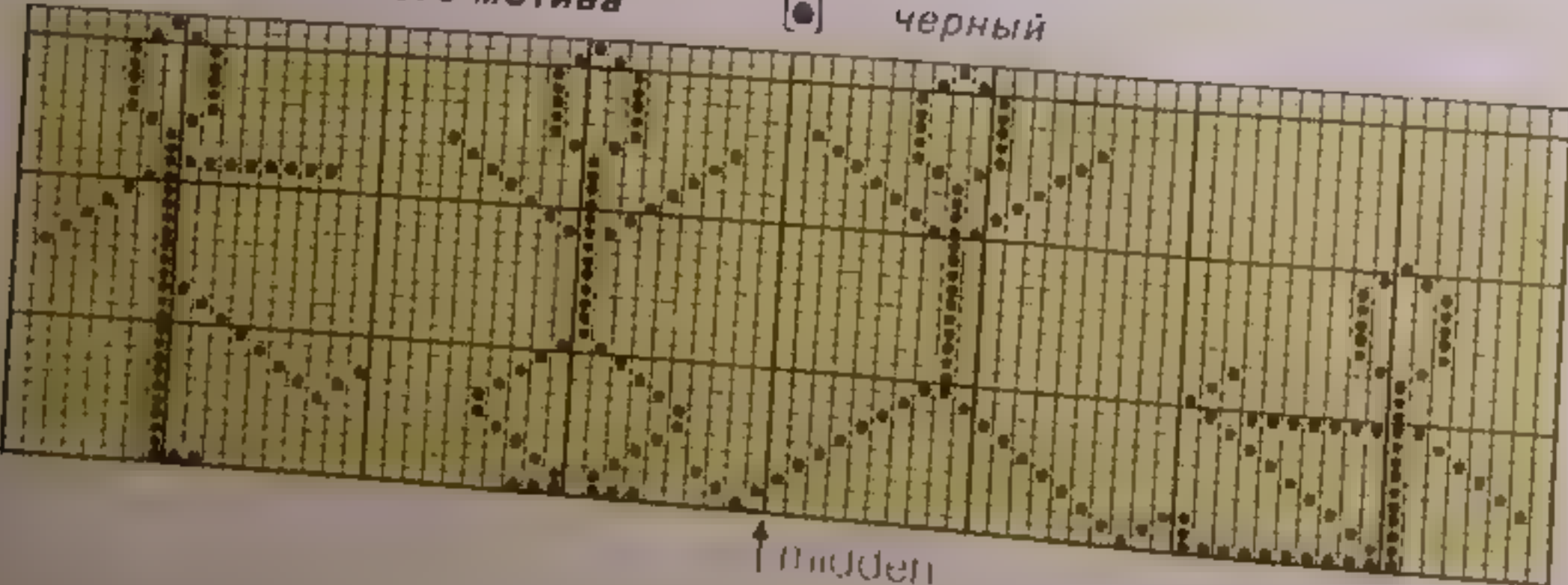
Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.


Для пуловера с вывязанным мотивом волосы, пальцы и рты фигур вышить отдельными стежками черной нитью.

Для пуловера с вышитым мотивом вышить мотив черной нитью на желтом участке, начав в 1-м желтом ряду.

Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 80 п. для пуловера с вывязанным мотивом желтой, для пуловера с вышитым мотивом зеленой нитью и вязать 25 см резинкой.

Схема для вышитого мотива





8 Цветные блоки на этом пуловере связаны только спереди. Вся спинка ниже бейки горловины красного цвета.

9 Четыре веселых человечка занимаются гимнастикой. Оба пуловера выполнены из мягкой хлопчато-бумажной пряжи.

Любителям музыки

Рок-н-ролл или бит и поп — каждый фанат должен иметь такой яркий пуловер.

Пуловер с «Rock'n'Roll»

Размеры: 140, 152 и 164.
Отличающиеся данные для размеров 152 и 164 указаны в скобках.
Материалы: пряжа (56% хлопка, 25% вискозы, 19% полиакрила; 120 м/50 г) — 250 (250/300) г синей, 200 (200/250) г фисташковой и по 50 г черной и желтой.
Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.
Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды —

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

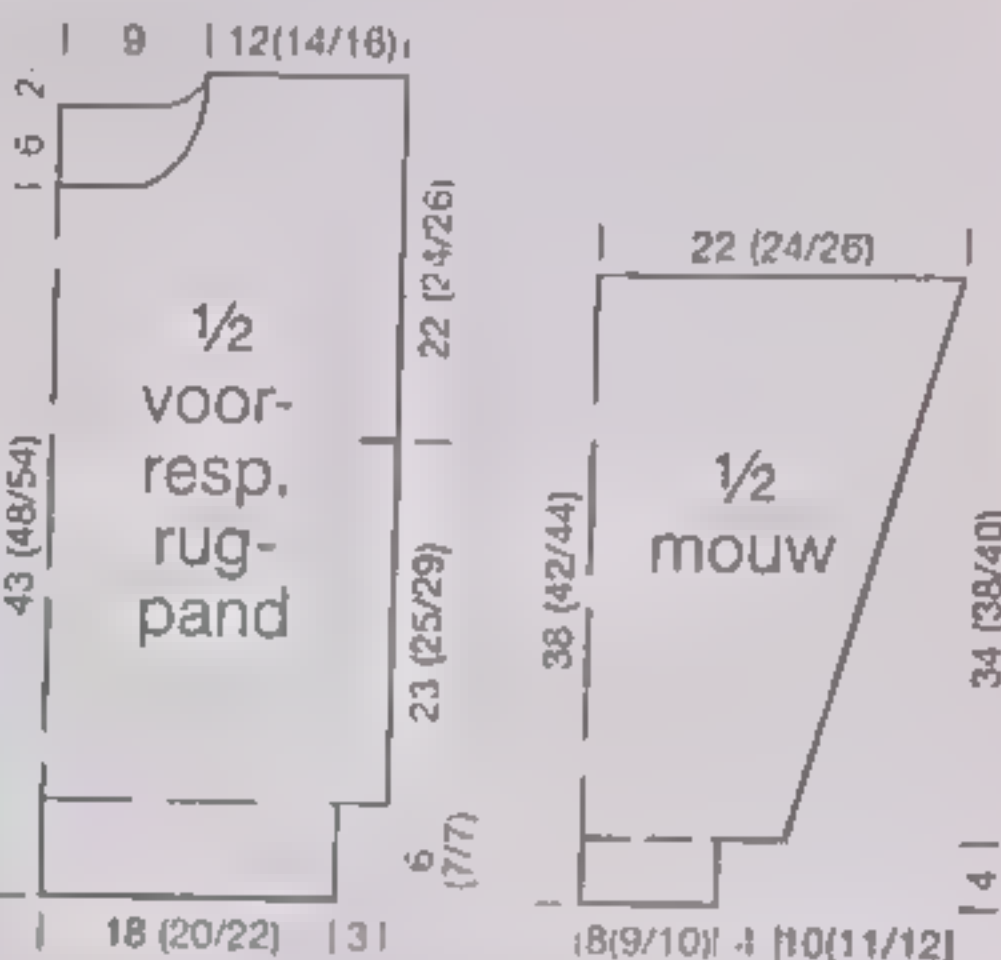
ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать синей нитью 78 (86/94) п. и вязать 6 (7/7) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 12 (12/14) п. = 90 (98/108) п.
Затем вязать лицевой гладью, чередуя 18 р. фисташковой и 18 р. синей нитью.
На высоте 49 (54/60) см закрыть для горловины средние 24 п. с обеих сторон от них закрыть

2 и 5 раз по 1 п.

Через 51 (56/62) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать синей нитью 34 (38/42) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 18 (19/20) п. = 52 (57/62) п.



Далее вязать лицевой гладью, чередуя 16 (18/18) р. фисташковой и 16 (18/18) р. синей нитью. Для размера 164 начать с 4-го р. синей нитью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 6 раз по 1 (10 раз по 1/8 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 15 раз по 1 (13 раз по 1/17 раз по 1) п. = 94 (103/112) п.
На высоте 38 (42/44) см все петли закрыть в одном ряду.
Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава.

По краю горловины набрать на круговые спицы синей нитью ок. 108 п. и вязать 3 см резинкой.

Пуловер с «Beat & Pop»

Размеры: 128, 140 и 152.

Отличающиеся данные для размеров 140 и 152 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопка; 120 м/50 г) — 250 (250/300) г цвета нефрита, 150 (200/200) г ярко-розовой и по 50 г белой и черной.

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3,5: лиц. гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли.

Плотность вязания:

23 п. х 34 р. = 10 х 10 см.

Вышитый мотив: вышить по схеме швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

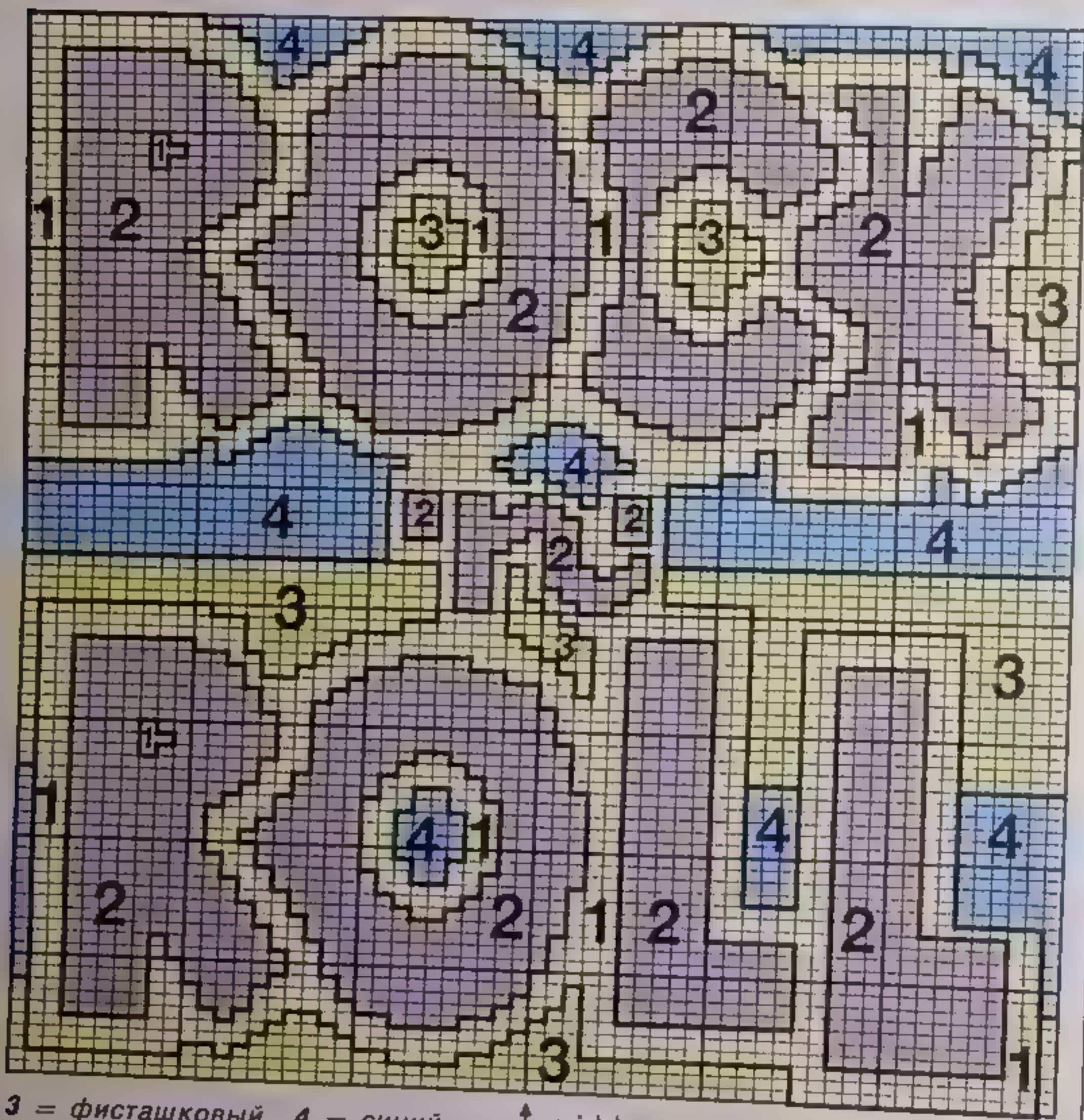
Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать нитью цвета нефрита 78 (82/90) п. и вязать 4 (5/6) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (18/18) п. = 94 (100/108) п.

Схема для вывязанного мотива

1 = желтый 2 = черный



3 = фисташковый 4 = синий ↑ midden

изнаночные петли.

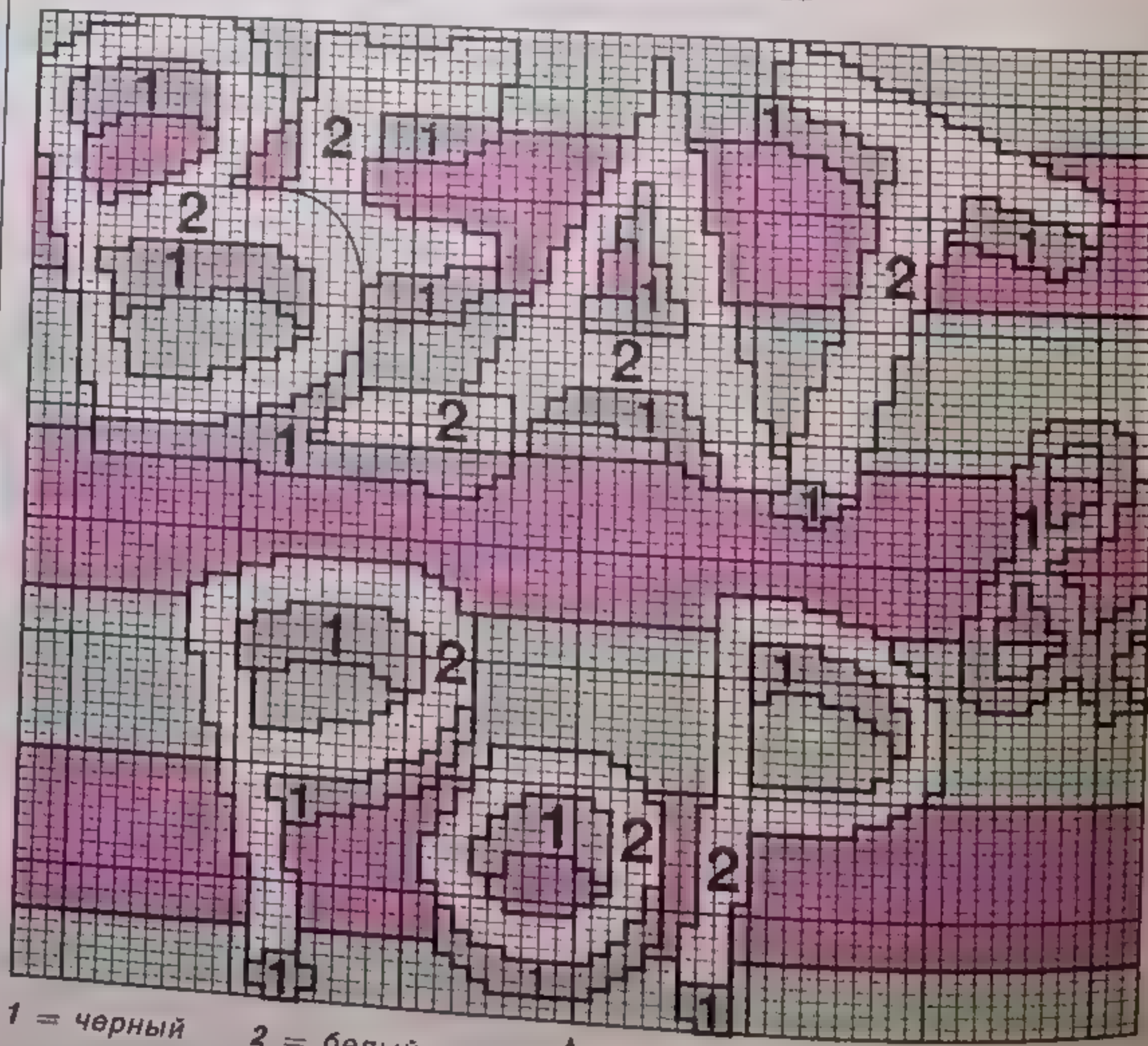
Плотность вязания:

21 п. х 28 р. = 10 х 10 см.

Вывязанный мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка = 1 п. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35). Маленькие цветные участки могут быть вышиты в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

в каждом 2-м р. 1 раз 4 и 1 раз 2 п.
На высоте 51 (56/62) см закрыть оставшиеся петли плеча.
Перед: до горловины вязать, как спинку. Связав основным узором 10 р., на средних 60 п. продолжить работу по схеме, стрелкой на схеме обозначена середина переда. На петлях с обеих сторон от схемы, а также после ее окончания продолжить вязание полос.
На высоте 43 (48/54) см закрыть для горловины средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по

Схема для вышитого мотива



1 = черный 2 = белый ↑ midden

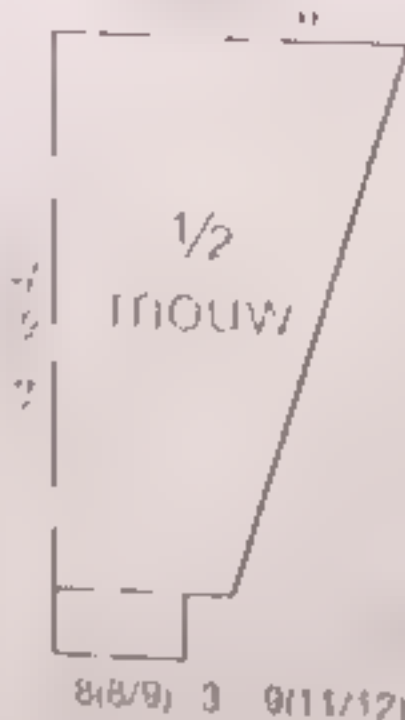
10 Рок-н-ролл никогда не выйдет из моды! Описание работы для пуловера дано на размеры 140, 152 и 164.




11 Надпись «Beat & Pop» на этом пуловере вышивается швом «петля», контуры букв обшиваются стебельчатым швом.

Далее вязать лиц. гладью, чередуя 14 р. ярко-розовых и 14 р. цвета нефрита. На высоте 44 (49/54) см закрыть для горловины средние 22 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п. На высоте 46 (51/56) см закрыть оставшиеся петли плеча. **Перед:** до горловины вязать, как спинку. На высоте 39 (44/49) см закрыть средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и еще 5 раз по 1 п. На высоте 46 (51/56) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать 38 (38/42) п. нитью цвета нефрита и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 п. = 53 (53/57) п. Продолжить работу лиц. гладью, чередуя 14 р. ярко-розовых и 14 р. цвета нефрита. Для скосов прибавить с обеих сторон для размера 128 попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 6 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. 15 раз по 1 п., для размеров 140 и 152 прибавить в каждом 4-м р. 25 раз по 1 (28 раз по 1) п. = 95 (103/113) п. На высоте 34 (38/42) см все петли закрыть в одном ряду. Второй рукав вязать аналогично.



Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. На передней части вышить буквы швом «петля». Начать через 22 р. от резинки. Середина переда обозначена на схеме стрелкой. Все белые участки букв обшить по контуру стебельчатым швом черной нитью, взятой в половину толщины (см. рисунок на стр. 35). Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы нитью цвета нефрита ок. 88 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см, затем петли свободно закрыть. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить



12 В жакете
крестьянского
стиля с рельефными
«косами» эта девочка
особенно мила.
Рукава связаны
жемчужным узором.

Классика для малышей

Жакет и пуловер с рельефными «косами» детям очень к лицу!



13 «Соты» выпуклые ромбы и жемчужный узор украшают пуловер из ч/ш пряжи. Вашему сорванцу в нем будет очень уютно.

Жакет для девочки

Размеры: 116, 128 и 140

Отличающиеся данные для размеров 128 и 140 указаны в скобках

Материалы: 550 (600/650) г неокрашенной пряжи (51% шерсти, 49% полиакрила, 76 м/50 г)

Спицы № 3,5 и 5, 5 пуговиц

Основной узор, спицы № 5: жемчужный узор — вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную, узор смещать в каждом 2-м ряду

Плотность вязания:

21 п х 26 р — 10 х 10 см

«Коса» на 32 п., спицы № 5: вязать по схеме, при этом сначала с 1-й по 20-ю п., затем с 12-ю п. На схеме даны лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку

Повторять с 1-го по 16-й р

32 п — 12 см ширины

Резинка, спицы № 3,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 78 (82/84) п и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 26 (26/28) п — 104 (108/112) п. Далее вязать так: кром., 10 (12/14) п основного узора, 32 п «косы», 18 п основного узора, 32 п «косы», 10 (12/14) п. основного узора, кром.

На высоте 23 (25/27) см закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз 8 п — 88 (92/96) п.

Через 41 (45/49) см закрыть с обеих сторон в каждом 2-м р 2 раза по 12 (2 раза по 13/2 раза по 14) п плеча, затем закрыть для края горловины оставшиеся 10 петель.

Левая полочка: набрать 38 (40/42) п и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 п — 51 (53/55) п.

Затем вязать в следующей последовательности: кром., 10 (12/14) п основного узора, 32 п «косы», 7 п основного узора, кром.

На высоте 23 (25/27) см закрыть с правого края для проймы 1 раз 8 п — 43 (45/47) п.

На высоте 35 (39/43) см закрыть с левого края для горловины 1 раз 10 п, затем в каждом 2-м р 2 раза по 12 (2 раза по 13/2 раза по 14) п плеча, затем закрыть для края горловины оставшиеся 10 петель.

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке.

Рукава: набрать 36 (38/40) п и вязать 4 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 16 (18/20) п — 52 (56/60) п.

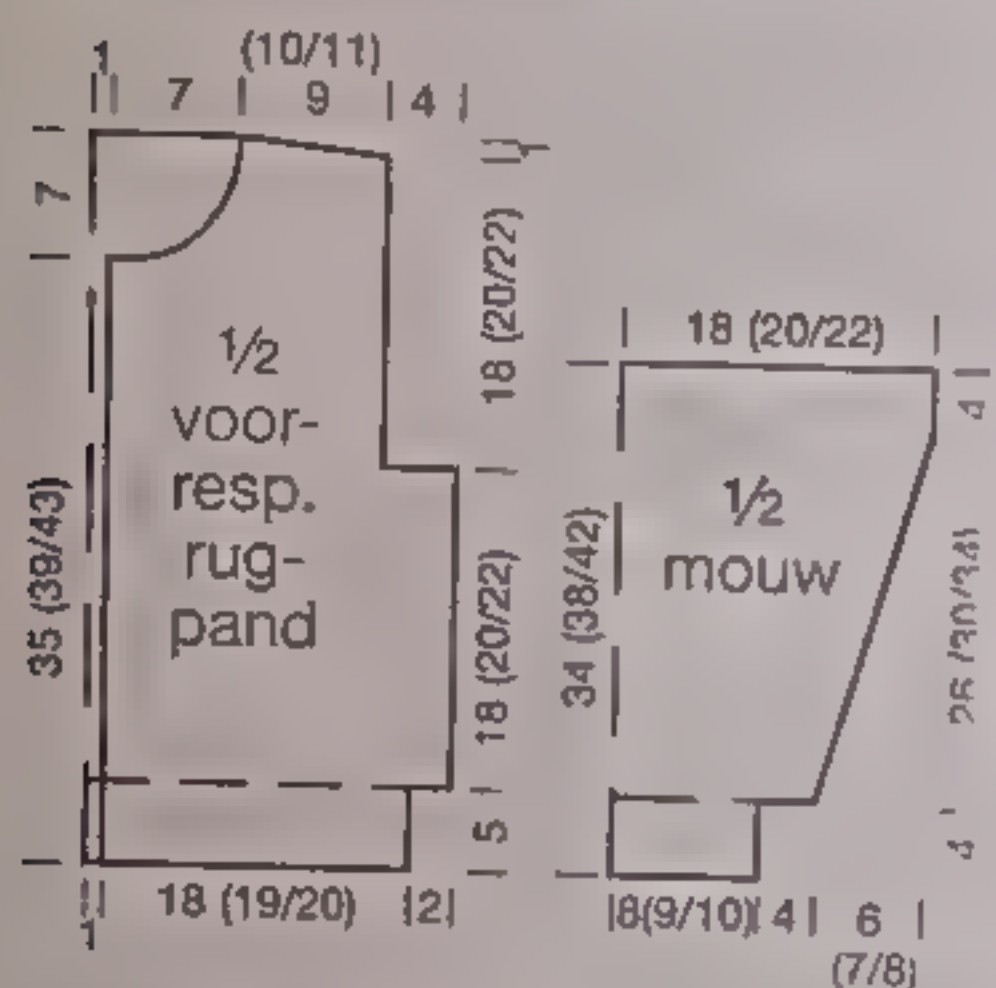
Затем вязать основной узор. Для скосов прибавить с обеих сторон

Продолжение на стр. 18

Еще один пуловер из неокрашенной шерсти

Продолжение описания работы со стр. 17.

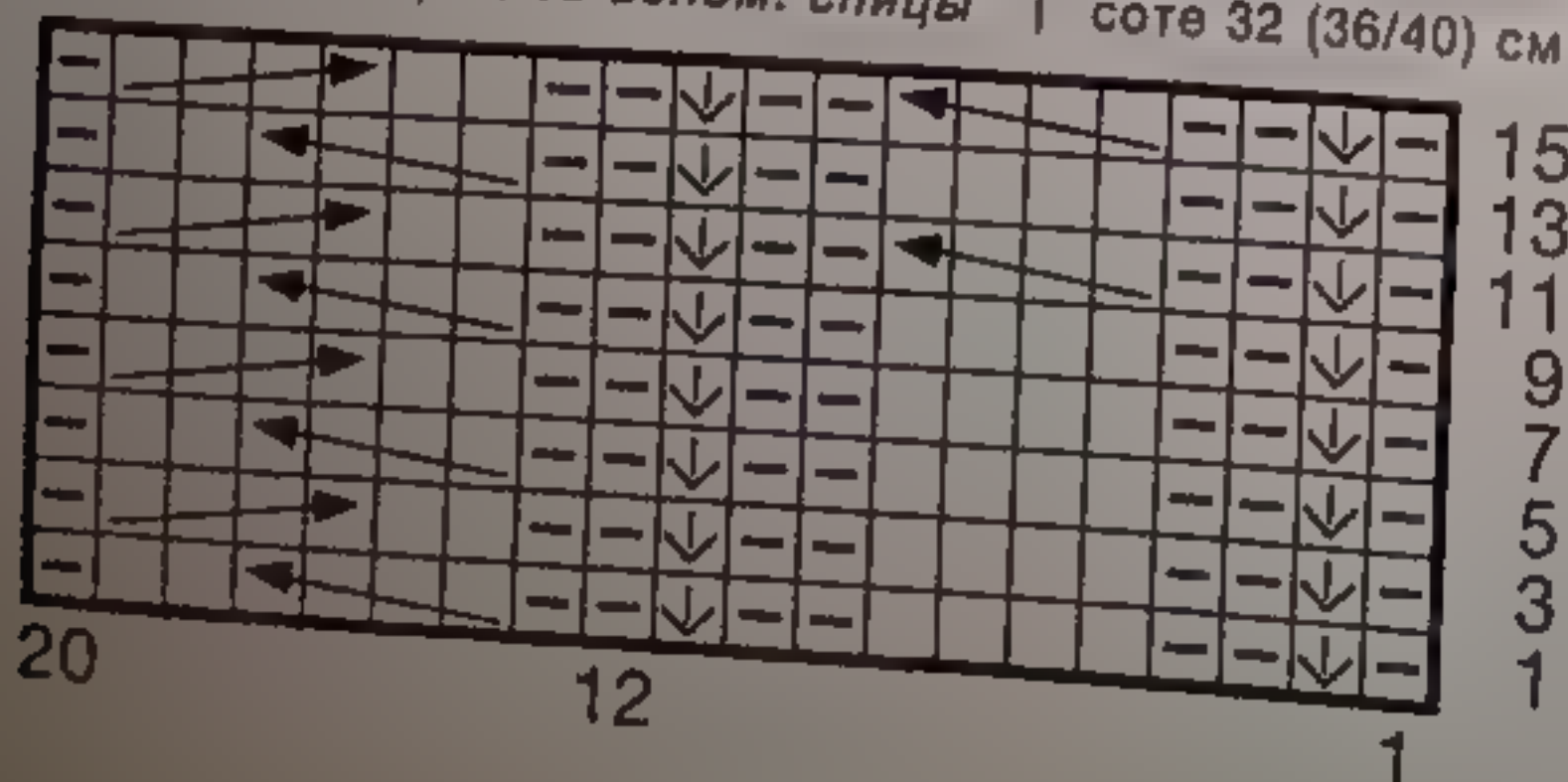
в каждом 6-м р. 3 раза по 1 п., затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 (12 раз по 1/14 раз по 1) п. = 78 (86/94) п. На высоте 34 (38/42) см все петли закрыть в одном ряду. Второй рукав вязать аналогично. **Сборка:** детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать ок 67 п. и вязать 3 см резинкой. По вертикальным краям полочек и краям бейки набрать по 83 (95/105) п. и вязать 3 см резинкой.



Одновременно на правой планке на высоте 1,5 см вывязать 5 отверстий для пуговиц: 1-е отверстие — на расстоянии ок. 1 см от нижнего края, 5-е — ок. 1 см от верхнего края, остальные 3 отверстия распределить равномерно между ними. Для одного отверстия закрыть 2 п., эти петли вновь набрать в следующем ряду (см. рисунок на стр. 35). Пришить пуговицы.

Схема для «косы»

□ = лицевая петля
 □ = изнаночная петля
 □ = 1 лиц. вязать из петли нижнего р. (верхняя петля распустится)
 □ = 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы
 □ = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лиц. п. со вспом. спицы



Пуловер с «косами»

Размеры: 104, 116 и 128.

Отличающиеся данные для размеров 116 и 128 указаны в скобках.

Материалы: 450 (500/550) г неокрашенной пряжи (100% шерсти; 108 м/50 г).

Спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 3,5: жемчужный узор = попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, узор смещать в каждом 2-м ряду.

Плотность вязания:

25 п. x 35 р. = 10 x 10 см.

«Коса» 1 на 30 п., спицы № 3,5: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

Повторять с 1-го по 28-й р.

30 п. = 10 см шириной.

«Коса» 2 на 40 п., спицы № 3,5: вязать по схеме. Вязать с 1-й по 12-ю п., повторить еще 3 раза с 5-й по 12-ю п., затем вязать с 13-й по 16-ю п. = 40 п.

На схеме даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

Повторять с 1-го по 8-й р.

40 п. = 11 см шириной.

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 90 (94/98) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 30 (30/32) п. = 120 (124/130) п. Далее вязать так: кром., 9 (11/14) п. основного узора, 30 п. «косы» 1, 40 п. «косы» 2, 30 п. «косы» 1, 9 (11/14) п. основного узора, кром. На высоте 19 (22/25) см закрыть с обеих сторон для пройм по 7 п. = 106 (110/116) п.

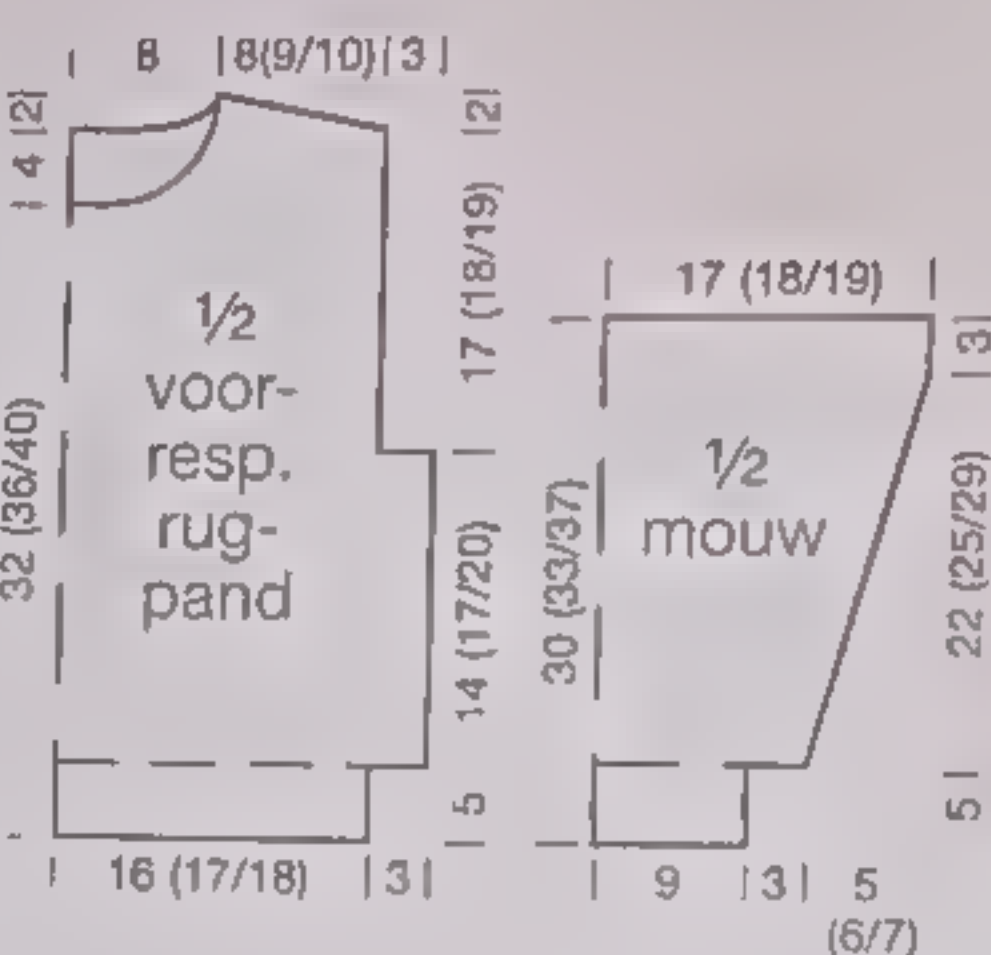
На высоте 36 (40/44) см закрыть для горловины средние 42 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п. Одновременно закрыть для плеч в каждом 2-м р. 2 раза по 6 п. и 2 раза по 7 п. (4 раза по 7 п / 1 раз 7 и 3 раза по 8 п.).

Перед: вязать, как спинку. На высоте 32 (36/40) см закрыть для гор-

ловины средние 20 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 4, 3 раза по 2 и 3 раза по 1 п.

На высоте 36 (40/44) см выполнить плечевые скосы, как на спинке.

Рукава: набрать 42 п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем



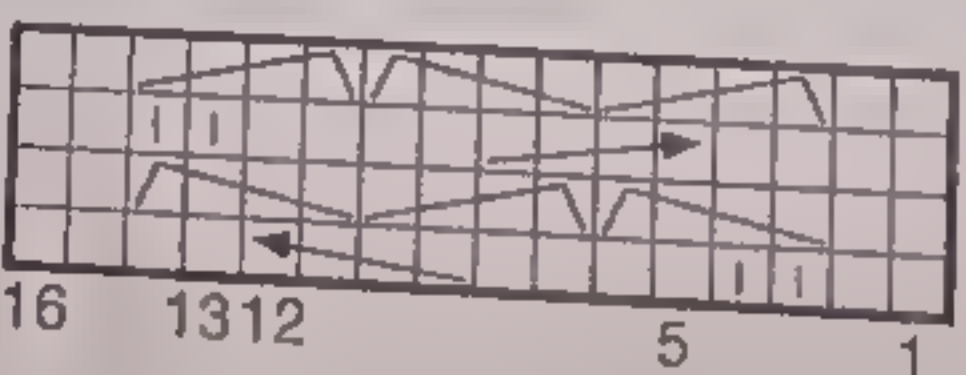
ряду равномерно прибавить 26 п. = 68 п.

Далее вязать так: кром., 18 п. основного узора, 30 п. «косы» 1, 18 п. основного узора, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 6-м

□ = лицевая петля
 □ = изнаночная петля
 □ = 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
 □ = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем вязать лиц. петли со вспом. спицы
 □ = 1 п. оставить на вспом.

Схема для «косы» 2



14 Мягкий удобный пуловер из чисто шерстяной пряжи. Выпуклые «косы» чередуются с рельефным узором.

2 изнаночные, повторять от *.
2-й и 4-й р.: (изнаночные ряды) петли вязать по рисунку.
3-й р.: * 2 изнаночные, 2 лицевые повторять от *.
 Повторять с 1-го по 4-й ряд.
Основной узор II, спицы № 4: узор в полосу.
1-й и 2-й р.: лицевая гладь (лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли).
3-й и 4-й р.: изнаночная гладь (лиц. ряды — изн. петли, изн. ряды — лиц. петли).
5-й и 6-й р.: лицевая гладь. Повторять с 1-го по 6-й ряд.
Основной узор III, спицы № 4: вязать на 11 п. по схеме. На схеме даны только лицевые ряды. В изн.

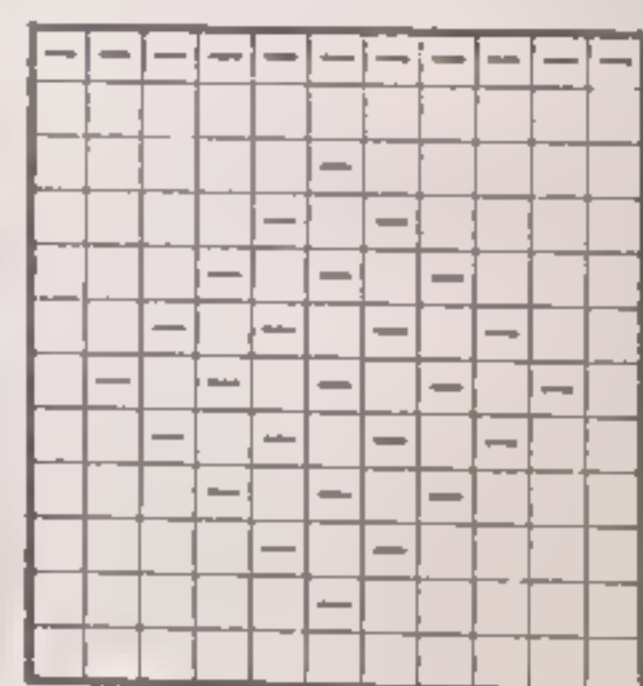
рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 24-й ряд.
Плотность вязания для узоров I—III: 20 п. x 28 р. = 10 x 10 см
«Коса» из 8 п., спицы № 4: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 8-й р.
Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ
Спинка: набрать 80 (84/90) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 19 (19/21) п. = 99 (103/111) п. Далее вязать так: кром., * 8 п.

«косы», 11 п. основного узора III, 8 п. «косы», на следующих 8 (10/14) п. вязать вначале 2 р. лицевой гладью, затем вязать попеременно 18 р. основного узора I и 30 р. основного узора II, от * повторить 1 раз, 8 п. «косы», 11 п. основного узора III, 8 п. «косы», кром.
 На высоте 46 (50/55) см закрыть для горловины средние 23 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.
Одновременно для плечевых скосов закрыть в каждом 2-м р. 4 раза по 8 п. (2 раза по 8 и 2 раза по 9 п./2 раза по 9 и 2 раза по 10 п.).
Перед: вязать, как спинку. На высоте 42 (46/51) см закрыть для горловины средние 15 п., с обеих сто-

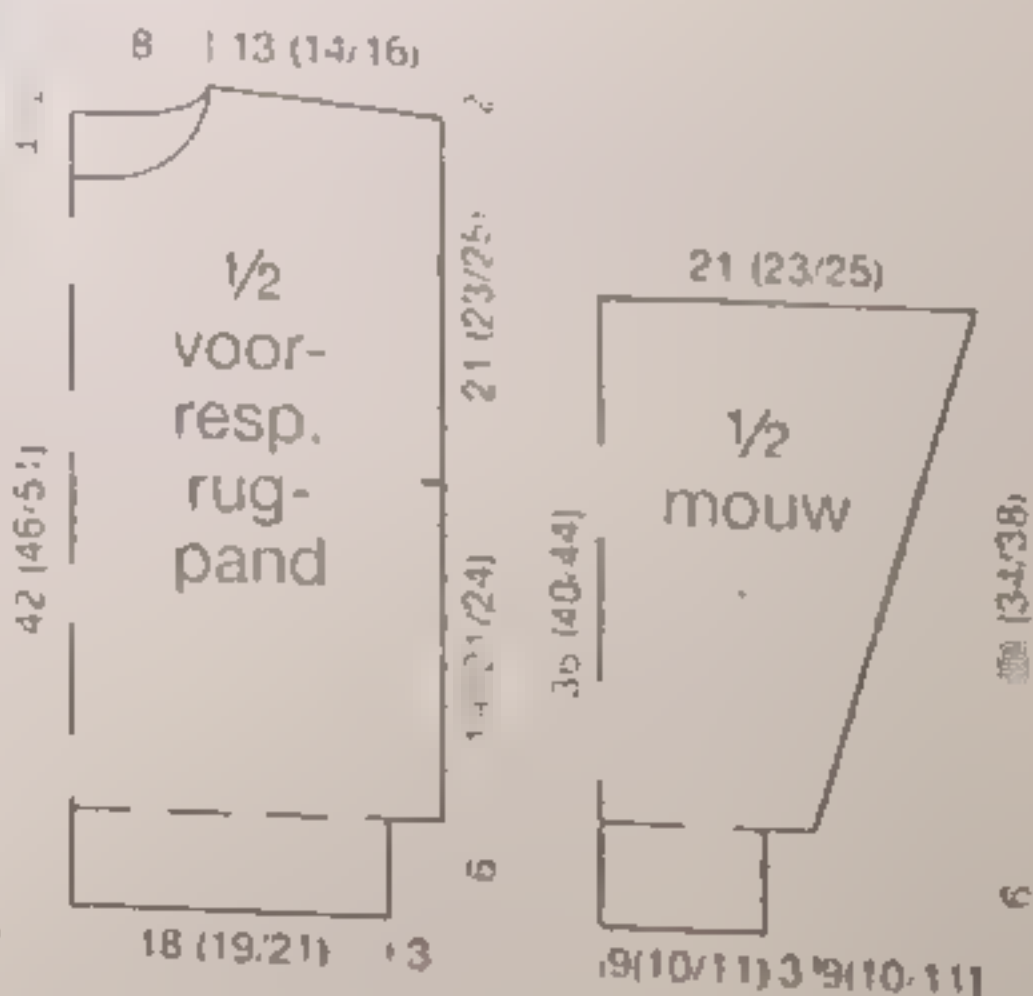
рон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 3 раза по 1 п. На высоте 46 (50/55) см выполнить плечевые скосы, как на спинке.
Рукава: набрать 38 (42/44) п. и вязать 6 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 12 (12/14) п. = 50 (54/58) п.
 Продолжить работу следующим образом: 2 р. лицевой гладью, 10 (16/20) р. основного узора I, 18 р. основного узора II, 20 (24/28) р. основного узора I, 18 р. основного узора II, закончить основным узором I.
Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 8 раз по 1 (10 раз по 1/14 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 10 раз по 1 (10 раз по 1/8 раз по 1) п. = 86 (94/102) п.
 На высоте 36 (40/44) см все петли закрыть в одном ряду.
 Второй рукав вязать аналогично.

Схема для основного узора III



□ — лицевая петля
 □ — изнаночная петля
 □ □ □ □ = 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петли со вспом. спицы

Схема для «косы»



Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава.
 По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 100 п. и вязать резинкой бейку шириной 8 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

Для бывалых моряков

Храбрый морской охотник и опасные хищницы океана — пуловеры с такими мотивами придутся по душе юным любителям морских приключений.

Пуловеры с акулами и морским охотником

Оба пуловера выполняются по одному описанию.

Размеры: 128 и 140

Отличающиеся данные для размера 140 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопок 125 м/50 г); для пуловера с акулами — 450 (500) г голубой, по 50 г белой и бирюзовой и немного черной и красной, для пуловера с морским охотником — 450 (500) г голубой, 50 г цвета нефрита, по 50 г темно-синей и синей, немного желтой.

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом. **Основной узор, спицы № 3,5:** лиц. гладь = лиц. ряды — лиц. петли изн. ряды — изн. петли.

Плотность вязания:

25 п. х 34 р. = 10 х 10 см

Мотив: вязать лицевой гладью по соответствующей схеме. На схемах даны лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать голубой нитью 88 (92) п. и вязать 4 (5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 п. = 103 (107) п.

Продолжить работу лицевой гладью голубой нитью. На высоте 44 (48) см закрыть для горловины средние 25 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п.

На высоте 46 (50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: резинку и прибавки в последнем ряду выполнить, как на спинке. Далее вязать лицевой гладью. Для пуловера с акулами вя-

зать 20 (32) р. голубой нитью, затем на средних петлях выполнить мотив по схеме, средняя петля на схеме обозначена стрелкой. С обеих сторон от схемы и после ее окончания вязать голубой нитью. Для пуловера с морским охотником после резинки вязать по схеме и, закончив схему, продолжить вязание голубой нитью.

На высоте 39 (43) см закрыть для горловины средние 13 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

На высоте 46 (50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать голубой нитью

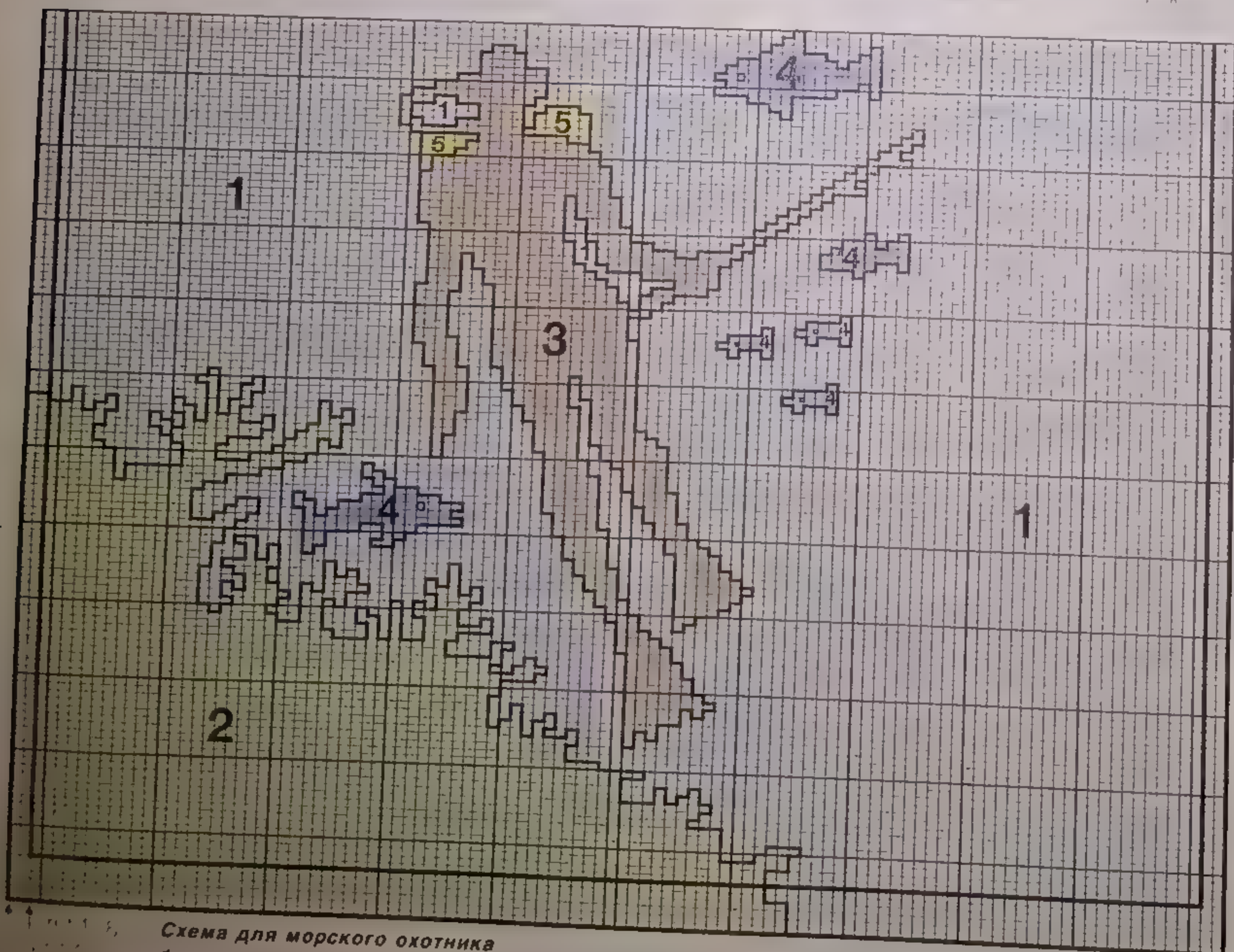
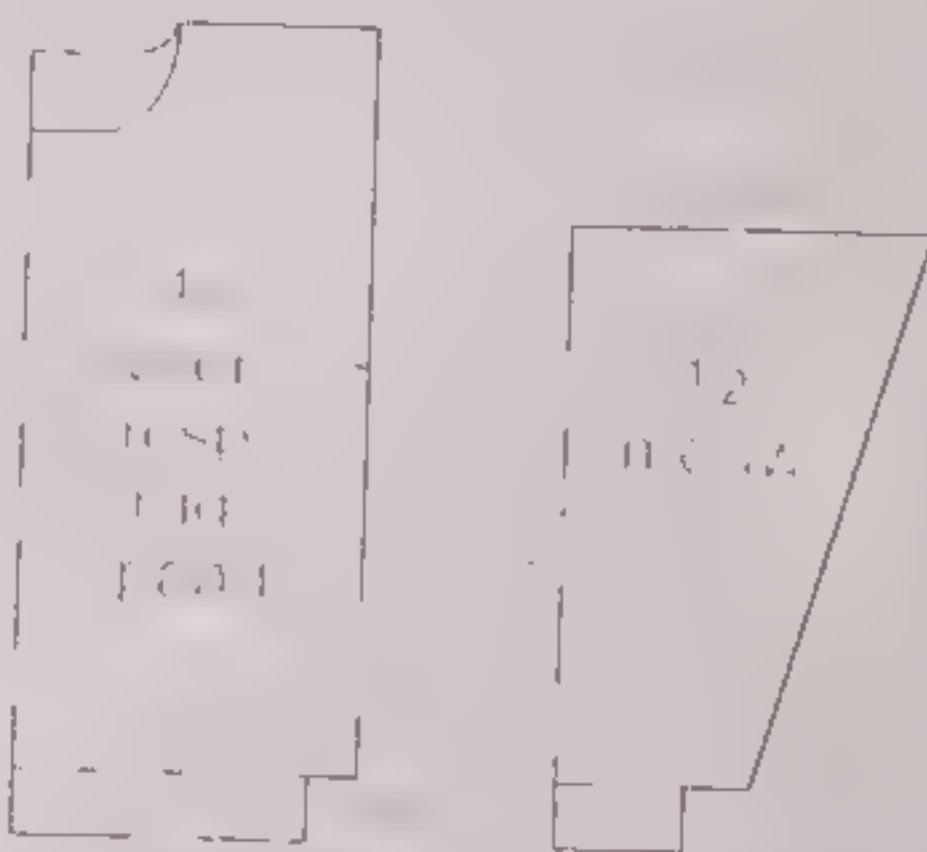


Схема для морского охотника

1 голубой 2 = цвет нефрита 3 = темно-синий 4 = синий 5 = желтый

mt 128
mt 140

44 п. и вязать 4 (5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 18 п. = 62 п. Продолжить работу лицевой гладью голубой нитью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 18 раз по 1 (8 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 2 раза по 1 (17 раз по 1) п. = 102 (112) п. На высоте 34 (38) см все петли закрыть. Вторым рукавом вязать аналогично.

Сбо
кро
ноч
с ак
душ
бен
вер
тура



16 Голубая
темно-синяя
и белая. Также можно вы-
шить на
голубом пуловере
вместо рыбы
грабли.

15 Морской охо-
тник проплы-
вает вдоль корал-
лового рифа в
окружении рыбок.
Отдельные детали х/б
пуловера вышиты

Сборка: детали наколоть на вы-
кройку и слегка отпарить с изна-
ночной стороны. Для пуловера
с акулами на перед вышить воз-
душные пузырьки швом «петля»
белой нитью (см. фото). Для пуло-
вера с морским охотником по кон-
турам всех цветных участков вы-

полнить стебельчатый шов тем-
но-синей нитью. Для глаз рыбы
сделать по 2 маленьких отдельных
стежка и для воздушных пузыр-
ков — несколько стежков шва
«петля вприкреп» темно-синей ни-
тью (см. фото и рисунок на стр. 35).
Выполнить швы, вшить рукава.
По краю горловины набрать на
круговые спицы голубой нитью ок-
102 п и вязать 3 см резинкой.

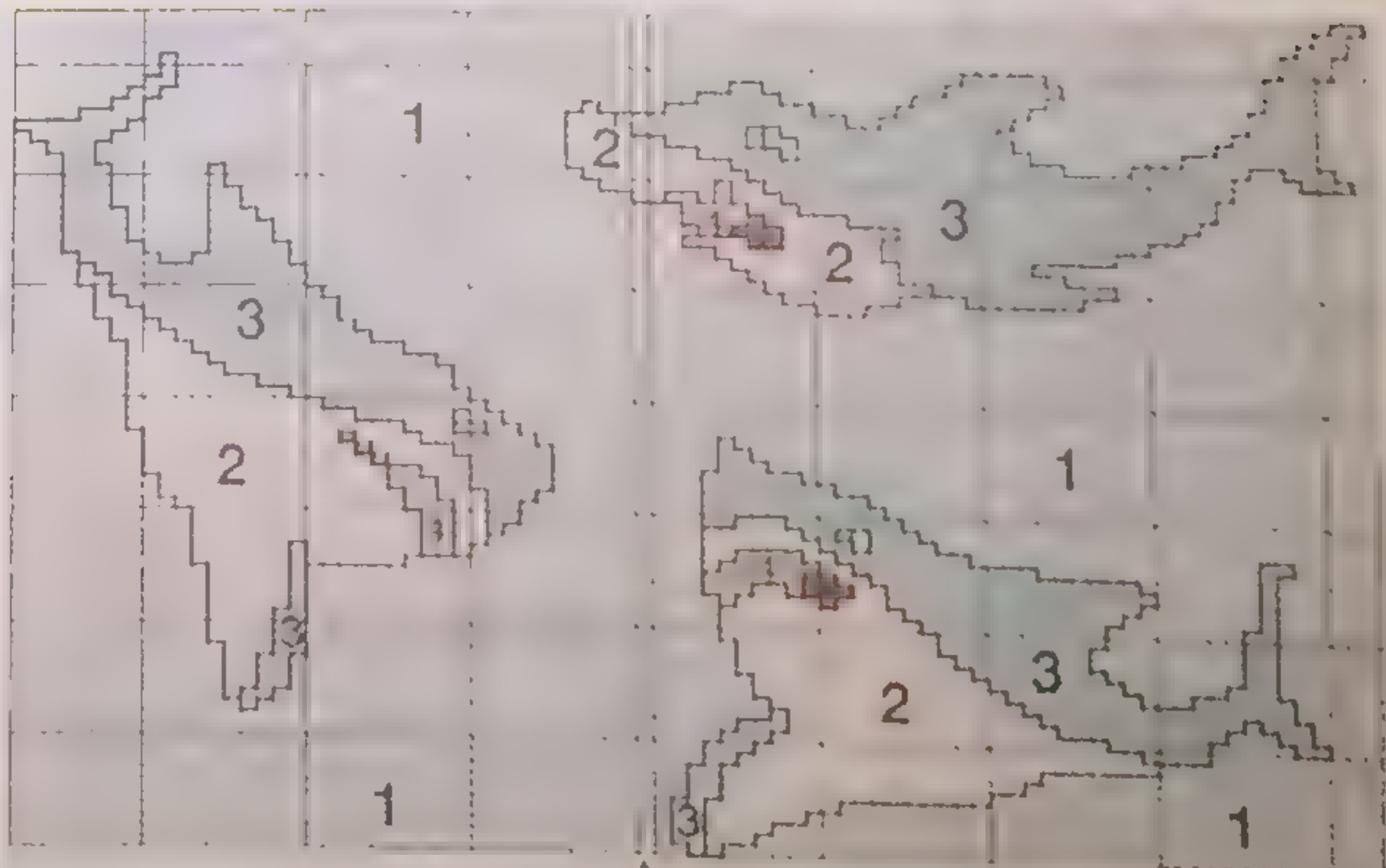


Схема для вкуп
1 голубой 2 белый 3 темно-синий

Футболисты, на поле!

Только для профессионалов!
Именно поэтому пряжа должна быть особенно практичной.

Блузон с

футбольным мячом

Размер: 134

Материалы: пряжа (100% хлопка 90 м/50 г) — 350 г черной и 200 г белой

Спицы № 3,5 и 4; игла для вышивания с закругленным концом, 9 пуговиц

Основной узор, спицы № 4: лиц. вая гладь — лиц. ряды — лиц. пет. ли, изн. ряды — изн. пет. ли

Плотность вязания:

19 п. х 26 р. — 10 х 10 см

Мотив: вязать лиц. вая гладью по схеме. На схеме даны лиц. и изн.

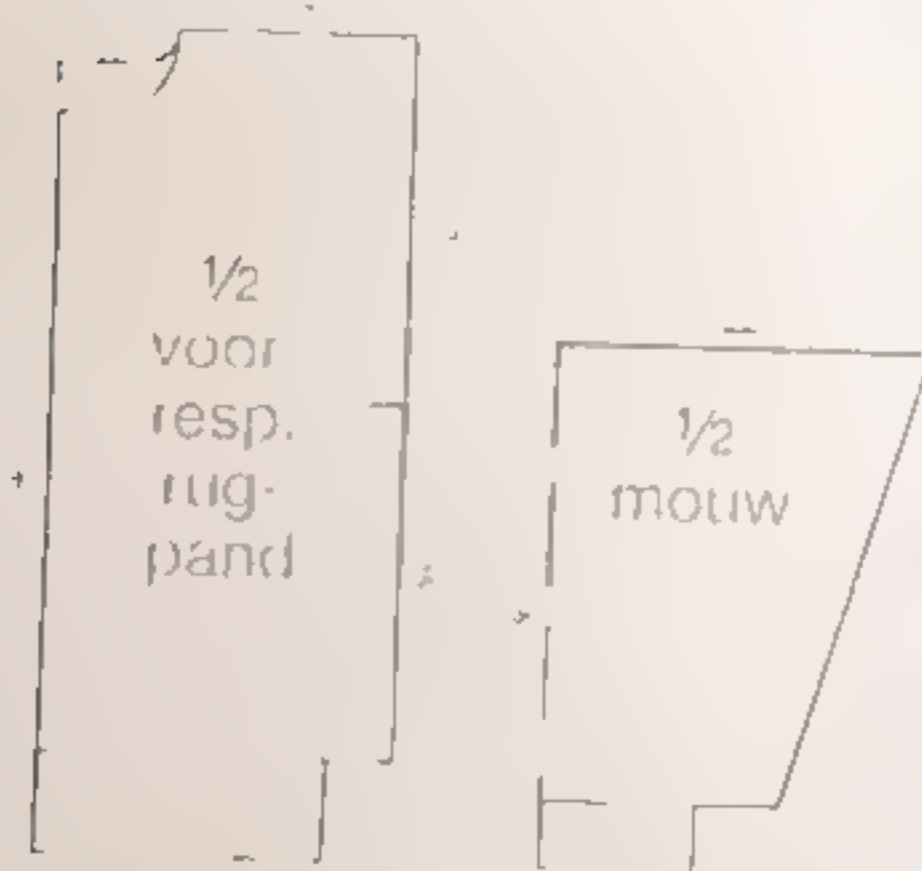


Схема для футбольного мяча

1 — черный
2 — белый



ряды, 1 клетка = 1 п.

Резинка, спицы № 3,5: вязать попеременно 1 лиц. вую, 1 изнаноч. ную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 72 п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 10 п. — 82 п.

Вязать лиц. гладью попеременно по 10 п. черной и белой нитью с обеих сторон дополнительно вязать по 1 кром. петле. Каждый

цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изн. стороне работы нить кредитовать см. рисунок на стр. 33. Через 25 р. от резинки на средних петлях вывязать по схеме футбольный мяч. Стрелкой на схеме обозначена середина спинки. С обеих сторон от схемы и после ее окончания вязать, как прежде. На высоте 47 см закрыть для горловины средние 18 п., с обеих сторон от них через 2 р. закрыть еще 1 раз 4 п.

На высоте 49 см закрыть оставшиеся петли плеча.

Левая полочка: набрать черной нитью 72 п. и вязать 6 см резинкой.

В последнем ряду равномерно прибавить 8 п. — 42 п. Далее вязать лиц. гладью попеременно по 14 р. белой и черной нитью.

На высоте 44 см закрыть с левого края для горловины 1 раз 7 п., затем в каждом 2-м р. 1 раз 3, 1 раз 2 и 2 раза по 1 п.

На высоте 49 см — связаны 8 петель, соотв. 112 р. — закрыть оста-





1 п.
3,5: вязать по-
зую, 1 изнаноч-

цветной участок вязать от отдель-
ного клубка и при смене цвета ни-
ти на изн. стороне работы пере-
крещивать (см. рисунок на стр. 35)
Через 25 р. от резинки на средних
петлях вывязать

На высоте 49 см закрыть остав-
шиеся петли плеча.

Левая полочка: набрать черной
нитью 34 п. и вязать 6 см резинкой.
В последнем ряду равномерно



17 О таком черно-белом пуловере с футбольным мячом во всю спину юные фанаты этой игры могут только мечтать.

вшеие петли плеча

Правую полочку вязать симметрично левой полочке, но после резинки вязать по 10 п черной и белой нитью, через каждые 14 р цвета менять в шахматном порядке. С обеих сторон дополнительно вязать по 1 кромочной петле

Рукава: набрать черной нитью 40 п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 п. = 56 п

Продолжить работу лиц. гладью. На петлях правой половины рукава вязать полосы, как на левой полочке, на петлях левой половины — узор из клеток, как на правой полочке. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 5 раз по 1 п. и попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 п. = 86 п.

На высоте 36 см (связаны 6 полос соотв. 84 р.) закрыть все петли

Второй рукав вязать аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава.

По краю горловины набрать черной нитью ок. 72 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

По вертикальным краям полочек и краям бейки набрать черной нитью по 85 п. и вязать резинкой планки застежки шириной 3 см. На левой планке на высоте 1,5 см выполнить 9 отверстий для пуговиц. Отверстия делать посередине ре-

зинки, планок и полос. Для каждого отверстия закрыть 2 п. петли вновь набрать в следующем ряду (рисунок на стр. 35). Пришить пуговицы.

Пуловер с

футбольным мячом

Размеры: 128, 140 и 146

Отличающиеся данные для размеров 140 и 146 указаны в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти; 165 м/50 г) — по 150 (150/200) г желтой и зеленой, по 50 г красной, белой и черной.

Спицы № 2,5 и 3,5; 5 спиц № 2,5 игла для вышивания с закругленным концом

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь — лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

23 п. х 32 р. = 10 х 10 см

Мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35)

Маленькие цветные участки вышить в конце работы по петлям (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать зеленой нитью 88 (90/94) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 7 (9/9) п. = 95 (99/103) п.

Вязать 58 р. лицевой гладью зеленой нитью. Следующие 2 р. вязать в жаккардовой технике попеременно по 1 п. желтой и зеленой нитью, с обеих сторон дополнительно по 1 кромочной петле вязать обеими нитями. Затем продолжить работу желтой нитью

На высоте 44 (50/54) см закрыть для горловины средние 25 п. с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 и 1 раз 2 п. На высоте 46 (52/56) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: начать, как спинку. Связав 34 р. лицевой гладью зеленой нитью, выполнить мотив по схеме. Стрелкой на схеме обозначена средняя петля. Связать 2 р. жаккардовым узором, как на спинке. Закончив схему, вязать все петли желтой нитью

На высоте 38 (44/48) см закрыть для горловины средние 9 п. с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

На высоте 46 (52/56) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать зеленой нитью 42 (46/46) п. и вязать 5 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 16 п. = 58 (62/62) п.

Вязать лицевой гладью 10 (14/

16) см зеленой, 5 см желтой, 2 см красной, 5 см желтой, 2 см красной и 5 см желтой нитью.

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 16 раз по 1 (18 раз по 1/16 раз по 1) п. и в каждом 4-м р. 2 раза по 1 (3 раза по 1/7 раз по 1) п. = 94 (104/108) п.

На высоте 34 (38/40) см все петли закрыть в одном ряду

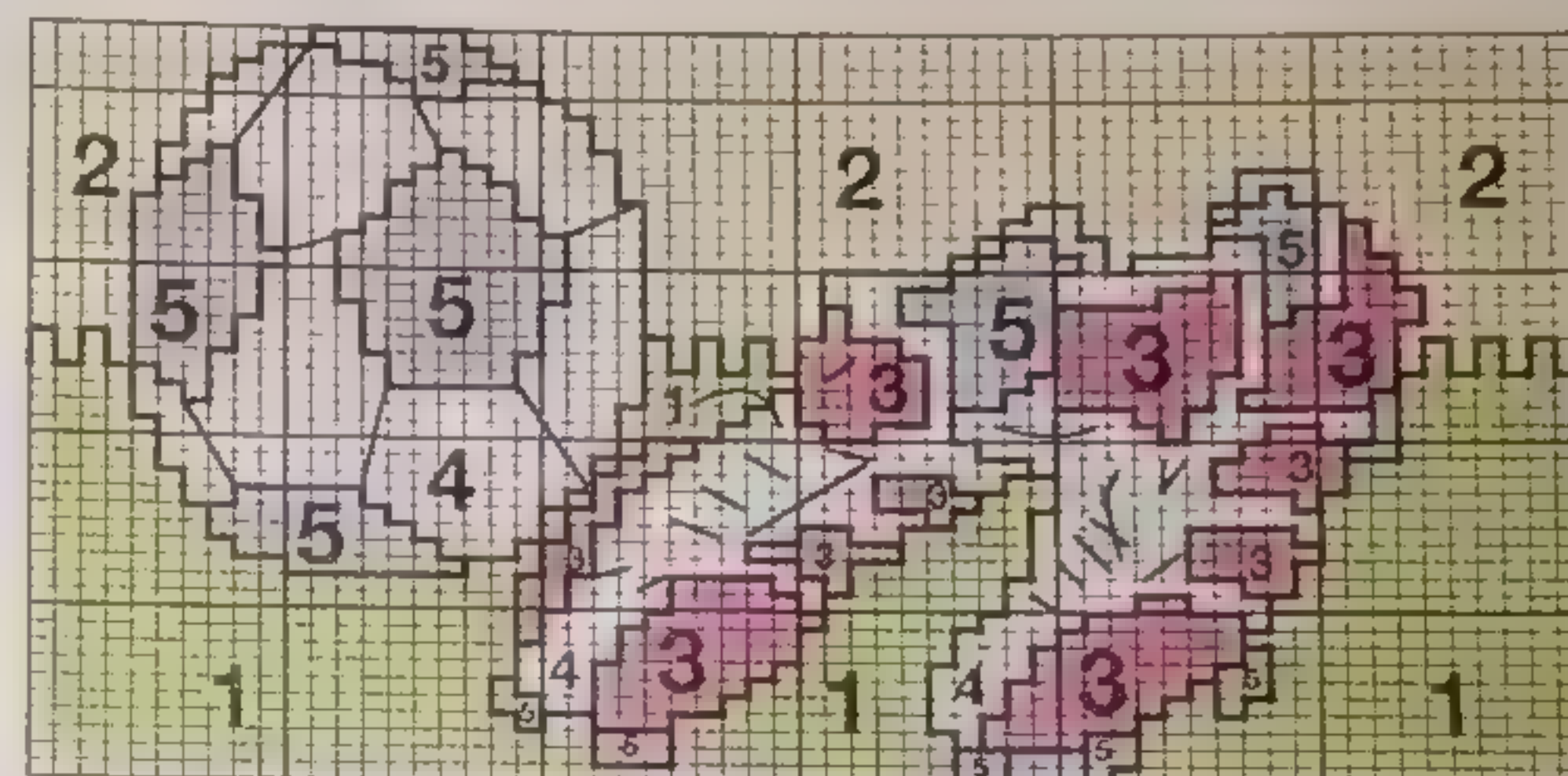
Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть

Линии на футбольном мяче и бутсах вышить стебельчатым швом

Схема для мотива

- 1 = зеленый
- 2 = желтый
- 3 = красный
- 4 = белый
- 5 = черный

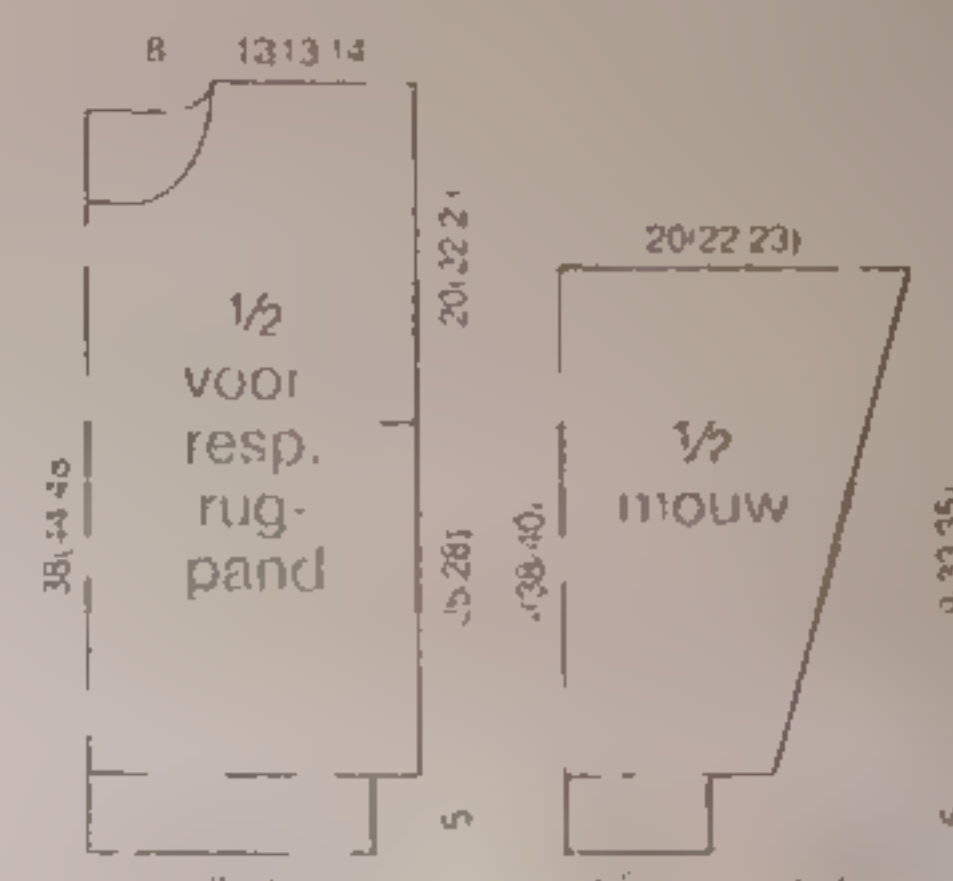


↑ middelste st

(см. рисунок на стр. 35), соотв. отдельными мелкими стежками черной нитью.

Выполнить швы, вшить рукава

По краю горловины набрать на 4 спицы желтой нитью ок. 110 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить



18 Будущему чемпиону! Небольшие участки этого рисунка вышиты. Пуловер выполнен из шерстяной пряжи.

19

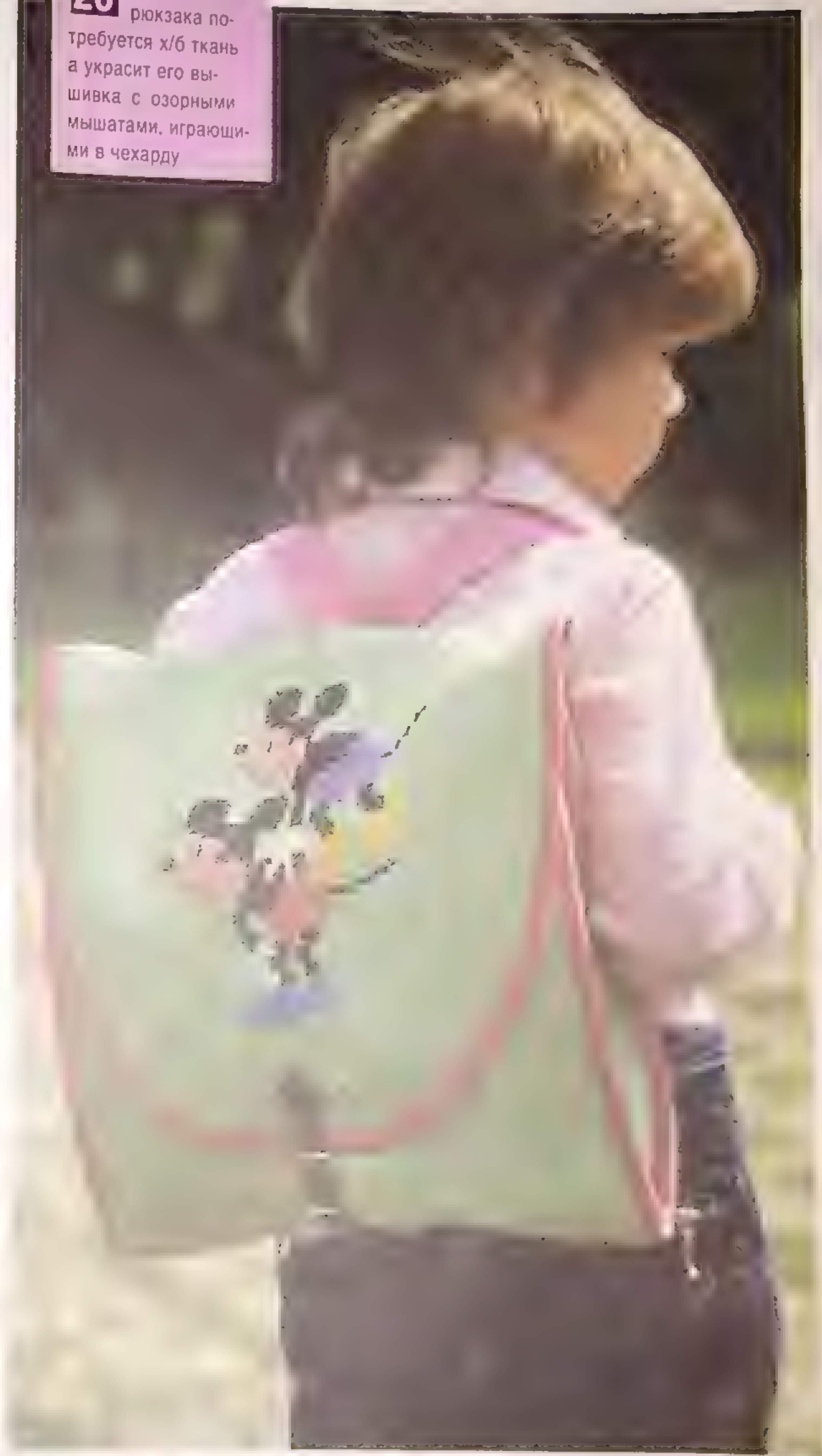
Свяжите
крючком
скатерть размером
120 x 90 см. На
квадратах мотивы
с Микки-Маусом
вышиты крестом.

MICKEY MOUSE
MAGNET





20 Для мини-рюкзака потребуется х/б ткань а украсит его вышивка с озорными мышатами, играющими в чехарду



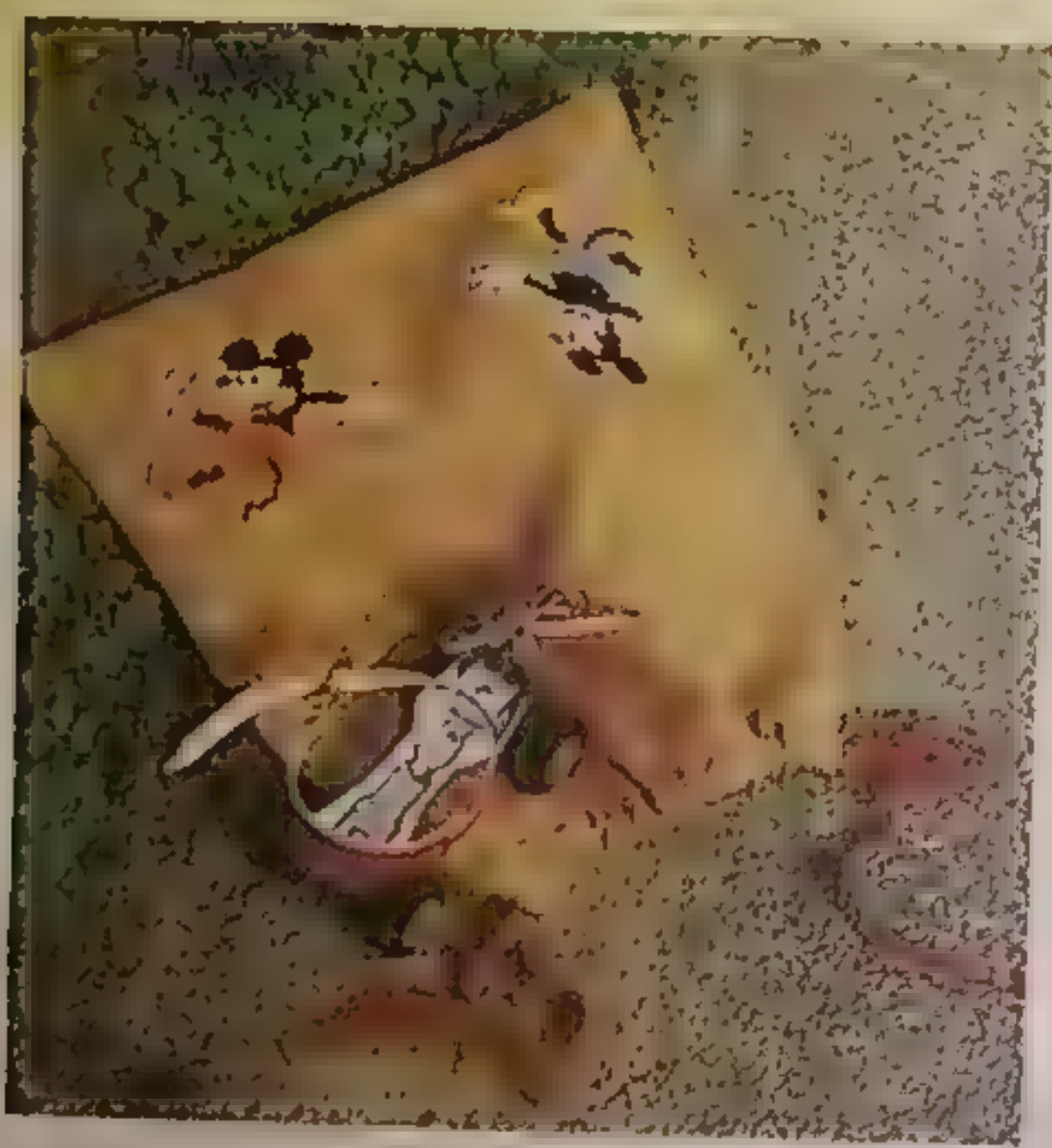
Привет от Микки-Мауса!

Звезда комиксов, Микки-Маус оказывается, еще и заядлый спортсмен

Описание работы на стр. 26—27

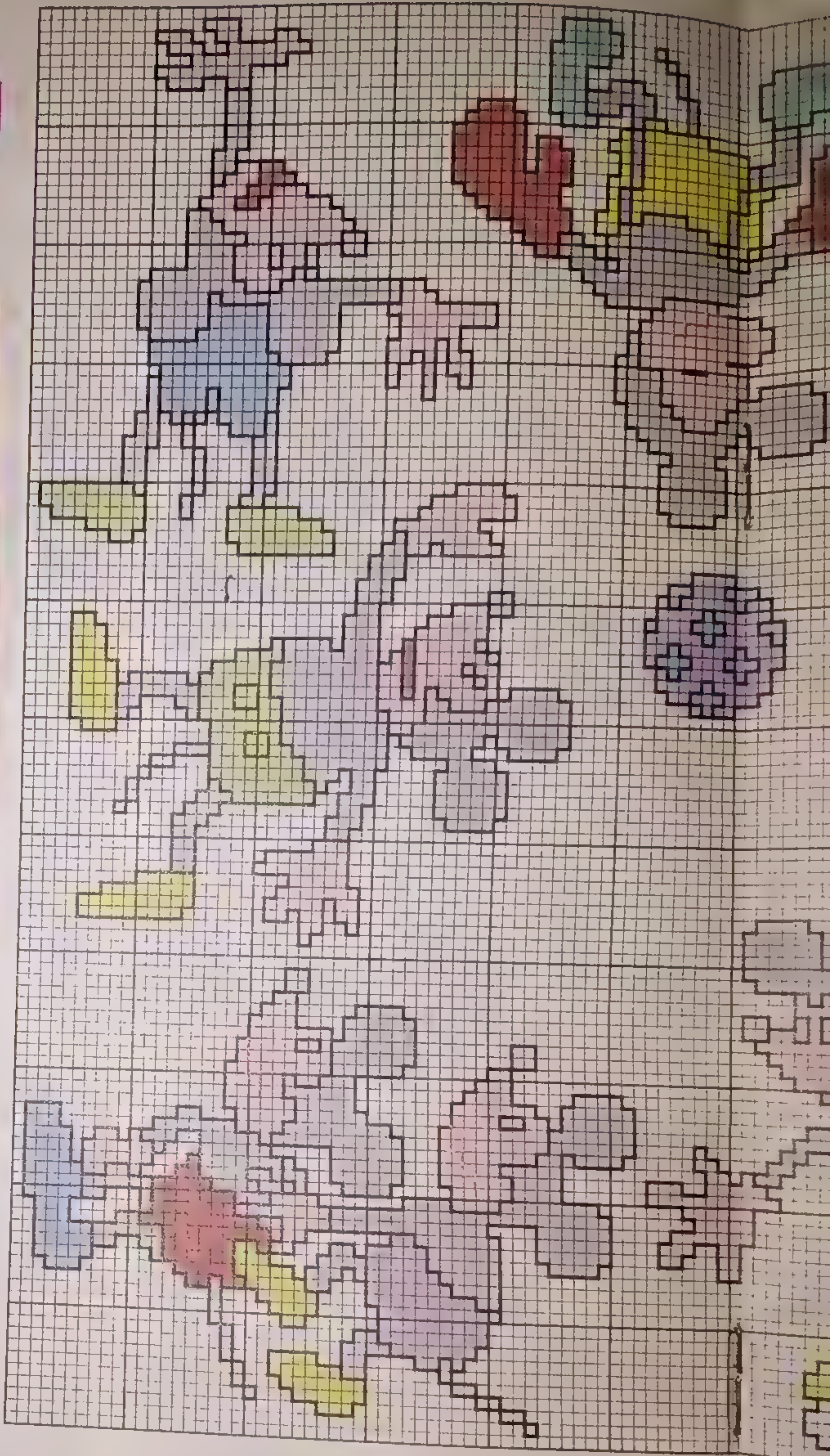
Микки-Маусы на выбор!

Описание для моделей со стр. 24—25.



Вышивкой с Микки-Маусом вы можете украсить многие вещи вашего ребенка: для этого используйте остатки цветных ниток.

Схема для мотивов



Покрывало с Микки-Маусом

Размер: 120 x 90 см.

Материалы: 350 г белой пряжи (100% полиакрила; 220 м/50 г).

Крючок № 3,5.

Для вышивки пряжа (100% шерсти) любых цветов, игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор I, крючок № 3,5: связать цепочку из в. п.

1-й р.: ст. б/н, 1-й ст. б/н во 2-ю в. п. от крючка

2-й р.: 1 в. п. подъема, в каждую петлю основания по 1 ст. б/н. Повторять 2-й ряд.

Плотность вязания узора I: 20 п. x 23 р. = 10 x 10 см.

Основной узор II, крючок № 3,5: связать цепочку из в. п.

1-й р.: ст. с/н, 1-й ст. с/н в 4-ю в. п. от крючка

2-й р.: 3 в. п. подъема, в каждую петлю основания по 1 ст. с/н. Последний ст. с/н в 3-ю в. п. подъема. Повторять 2-й ряд

Плотность вязания узора II: 20 п. x 11 р. = 10 x 10 см.

Основной узор III: шить крестом, захватывая 1 ст. б/н в ширину и высоту.

Вышитый мотив: 1 клетка 1 крестик. Линии вышить швом «строчка»

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

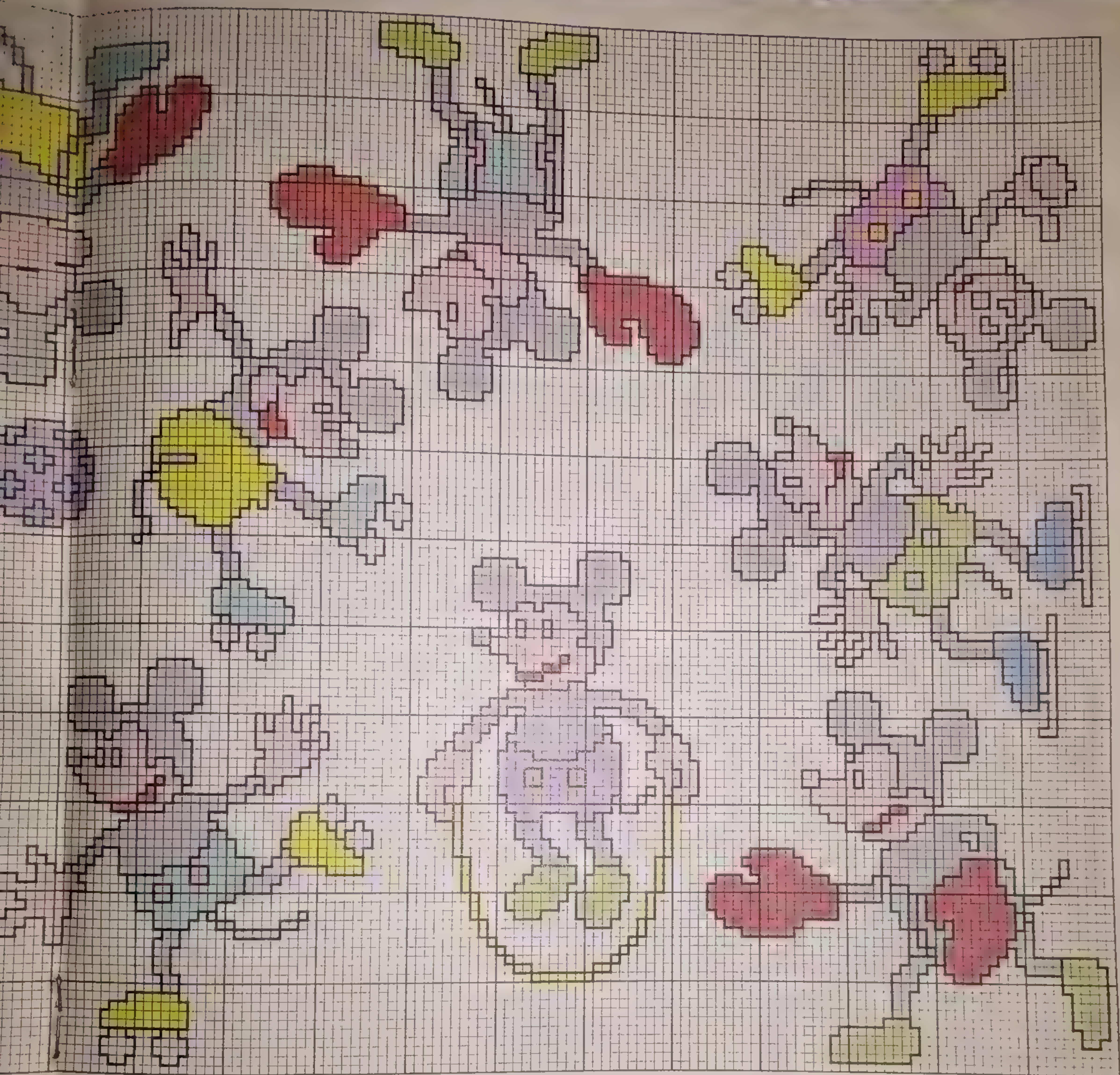
Покрывало: выполнить 6 квадратов основным узором I, связать цепочку из 60 в. п. + 1 в. п. подъема и вязать 69 р. На этих квадратах вышить любой мотив по схеме. Выполнить еще 6 квадратов основным узором II, связать цепочку из 60 в. п. + 3 в. п. подъема и вязать 33 ряда

Сборка: сшить вместе попеременно по одному вышитому и невышитому квадрату, 4 в ширину и 3 в высоту. Край покрывала обвязать 2 р. ст. с/н, при этом в каждом р. в угловую петлю вязать 3 ст. с/н

Рюкзак с Микки-Маусом

Размер: 30 x 30 см.

Материалы: х/б ткань полотняного переплетения с ярко выраженной фактурой размером 110 x 35 см, подкладочная ткань 110 x 35 см, 2 м тесьмы, 1 пряжка с кожаными ремешками (см. фото), 1,5 м про-



чной x/6 пенты для лямок, остатки цветных ниток и игла для вышивания с закругленным концом.
Выкройка: детали основной и боковой части даны на схеме.
Мотив для вышивки: см. покрытие с Микки-Маусом.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Выкроить из ткани для верха и подкладки основную деталь 1 раз и боковую деталь 2 раза с припуском на швы 1 см. На клапане рюкзака вышить крестом мотив, накладывая стежки по клет-

кам ткани. Если вы работаете с тканью, на которой трудно производить отсчет нитей, то используйте канву. Канву наматывают на ткань, затем вышивают, по окончании работы выдергивают нити канвы.

Верхнюю ткань и подкладку боковых деталей сложить лицевыми сторонами внутрь. Оба слоя ткани, наложив **a** на **b**, прострочить. Прострочить по линии **cd**, не накладывая друг на друга. Вывернуть на лицевую сторону и остальные стороны прострочить, не подворачи-

вая. Верхнюю ткань и подкладку основной детали сложить лицевыми сторонами внутрь, сшить по линии **se** и вывернуть. Затем прострочить остальные стороны. Пришить боковые детали к основной, начиная работу с **d** через **a/b** до **c**.

Обратите внимание, что припуски на швы располагаются на лицевой стороне изделия.

Обшить тесьмой швы и края рюкзака. Пришить кожаные ремешки с пряжкой и лямки.

Схема для основной детали

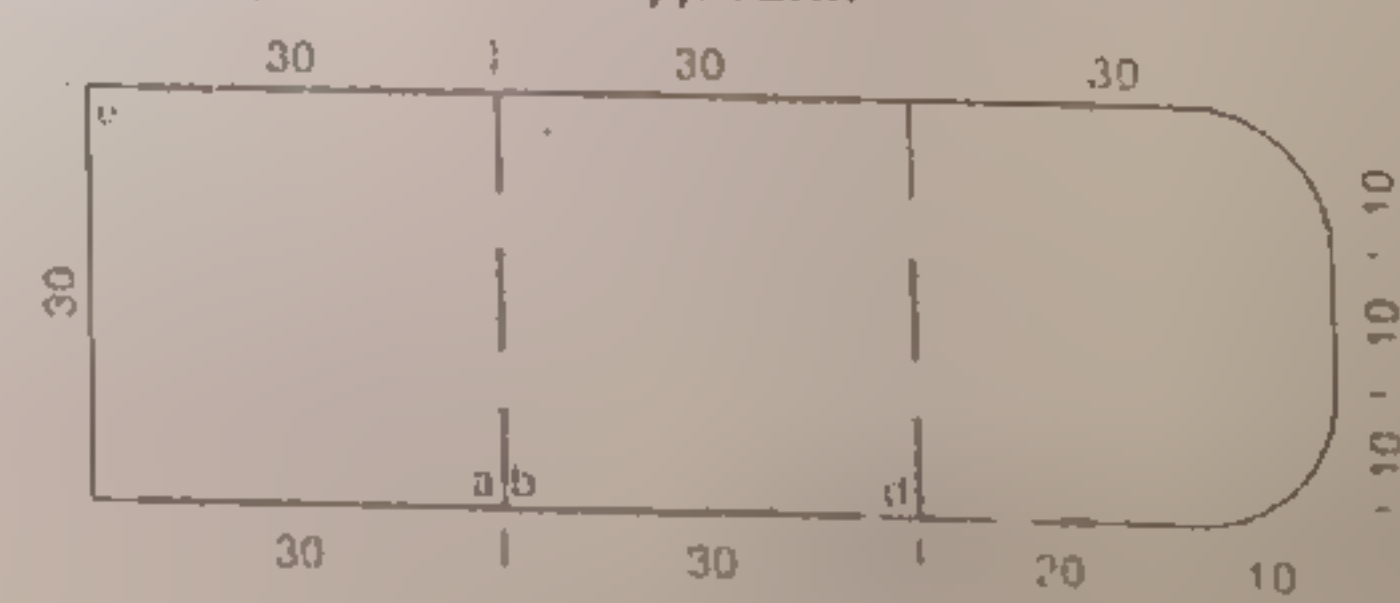
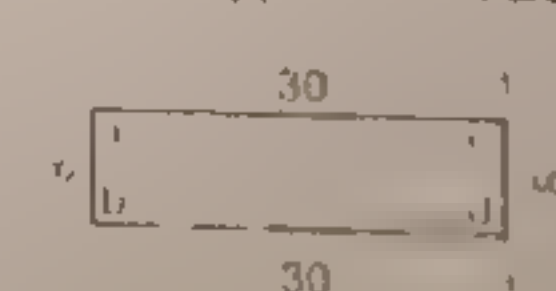


Схема для боковой детали



21 Особую оригинальность жакету придает декоративная складочка по середине рукава и плеча.



Пушистый в красных тонах

Супермодель красно-лилового цвета, связанная из мягкого мохера на спицах № 6, приведет в восторг спортивных девочек.

Мохеровый жакет

Размеры: 128, 140 и 152.

Отличающиеся данные для размеров 140 и 152 указаны в скобках

Материалы: пряжа (65% мохера 35% шерсти; 90 м/50 г) — 250 (300/350) г фиолетовой и 100 (100/150) г цвета цикламена

Спицы № 5 и 6; 3 пуговицы.

Основной узор, спицы № 6: лицевая гладь — лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

14 п. x 18 р. = 10 x 10 см

Резинка, спицы № 5: вязать попеременно 1 лицевую 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать фиолетовой нитью 54 (56/62) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 10 п. — 64 (66/72) п.

Вязать лицевой гладью по 8 (10/12) р. фиолетовых, цвета цикламена фиолетовых и цвета цикламена затем вязать фиолетовой нитью. На высоте 43 (49/55) см закрыть для горловины средние 12 (14/14) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 и 1 раз 2 п. На высоте 46 (52/58) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Полочка: набрать фиолетовой нитью 24 (26/28) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 6 (5/6) п. — 30 (31/34) п.

Вязать лицевой гладью как спинку.

На высоте 26 (29/35) см для V-образного выреза убавить 1 п. затем в каждом 4-м р. убавить 8 раз по 1 (9 раз по 1/9 раз по 1) п.

На высоте 46 (52/58) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Вторую полочку вязать симметрично.

Правый рукав: набрать фиолетовой нитью 26 (28/28) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 10 п. — 36 (38/38) п.

Далее вязать лицевой гладью по 18 (19/19) п. цвета цикламена и фиолетовой нитью и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35).

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 6 раз по 1 (2 раза по 1/8 раз по 1) п. и в каждом 4-м р. 5 раз по 1 (11 раз по 1/6 раз по 1) п. — 56 (64/66) п.

На высоте 34 (38/43) см все петли закрыть в одном ряду.

Левый рукав вязать симметрично правому рукаву.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.

Выполнить швы, вшить рукава.

По краю выреза и вертикальным краям полочек набрать фиолетовой нитью ок. 156 (178/192) п. и вязать резинку, при этом на высоте 3 см на правой полочке выполнить 3 отверстия для пуговиц: 1-е — на расстоянии ок. 2 см от нижнего края, остальные — с интервалом ок. 11 (13/16) см.

Для каждого отверстия закрыть 2 п., петли вновь набрать в следующем ряду (см. рисунок на стр. 35).

На высоте 5,5 см для шалового воротника с обеих сторон недовязывать 1 раз 36 (1 раз 42/1 раз 50) п., затем в каждом 2-м р. еще 3 раза по 5 (3 раза по 6/3 раза по 7) п. Еще 2 р. вязать на всех петлях, затем все петли свободно закрыть. Для декоративных складок набрать по 64 (68/78) п. нитью цвета цикламена и вязать 7 см лицевой гладью, затем петли закрыть. Складки сложить вдоль пополам и пришить вдоль средней линии рукавов и по плечевым швам. При этом начать от манжет и закончить у шалового воротника. Пришить пуговицы.

Мохеровый пуловер

Размеры: 116, 140 и 152

Отличающиеся данные для размеров 140 и 152 указаны в скобках

Материалы: пряжа (65% мохера 35% шерсти; 90 м/50 г) — 200 (250/300) г лиловой и по 50 (60/100) г красной и цвета цикламена

Спицы № 5 и 6; 5 спиц № 5

Основной узор, спицы № 6: лицевая гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли

Плотность вязания:

14 п. x 18 р. = 10 x 10 см

Узор в клетку, спицы № 6: вязать лицевой гладью

1-й — 6-й р.: кром. 4 (3/2) п. красной нитью * по 4 п. лиловой и красной нитью повторять от * 4 (3/2) п. лиловой нитью, кром.

7-й — 12-й р.: вязать, как 1-й и 6-й р., но вместо красной взять лиловую нить и вместо лиловой нитью цвета цикламена.

Повторять с 1-го по 12-й р. Кромочные петли вязать обеими нитями.

Резинка, спицы № 5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать лиловой нитью 50 (56/62) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 8 п. — 58 (64/70) п. Вязать 30 (36/42) р. узором в клетку, затем работу продолжить лиловой нитью.

На высоте 42 (50/56) см закрыть для горловины средние 16 (18/22) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 п. На высоте 44 (52/58) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: вязать, как спинку, но узор в клетку для размера 152 в 1-м — 6-м р. после кром. петли начать с 2 п. лиловой нитью, а в 7-м — 12-м р. — с 2 п. нитью цвета цикламена.

На высоте 40 (48/54) см закрыть для горловины средние 12 (14/18) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 2 и 1 раз 1 п.

На высоте 44 (52/58) см закрыть оставшиеся петли плеча.

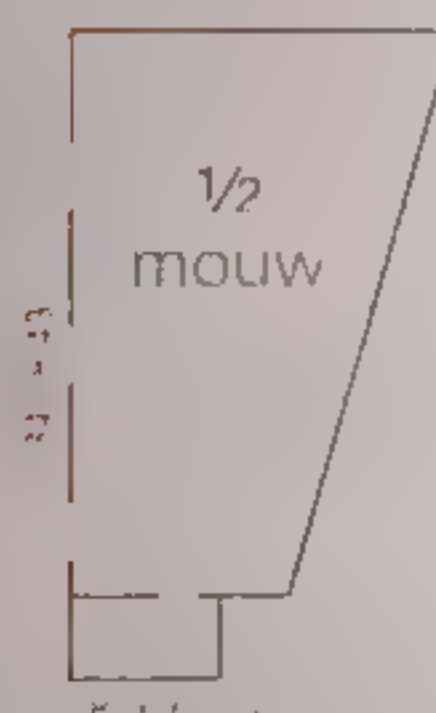
Рукава: набрать лиловой нитью 26 (28/32) п. и вязать 4 (5/4) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 10 п. — 36 (38/42) п.

Вязать лицевой гладью по 6 (7/9) р. красных, лиловых, цвета цикламена, лиловых, красных лиловых и цвета цикламена, затем продолжить работу лиловой нитью.

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 8 раз по 1 п. (в каждом 4-м р. 13 раз по 1 п. /вначале попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 12 раз по 1, затем в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п.) — 52 (64/70) п.

На высоте 30 (37/44) см все петли закрыть в одном ряду.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на 4 спицы лиловой нитью ок. 58 (64/72) п. и вязать 11 (13/15) см резинкой.

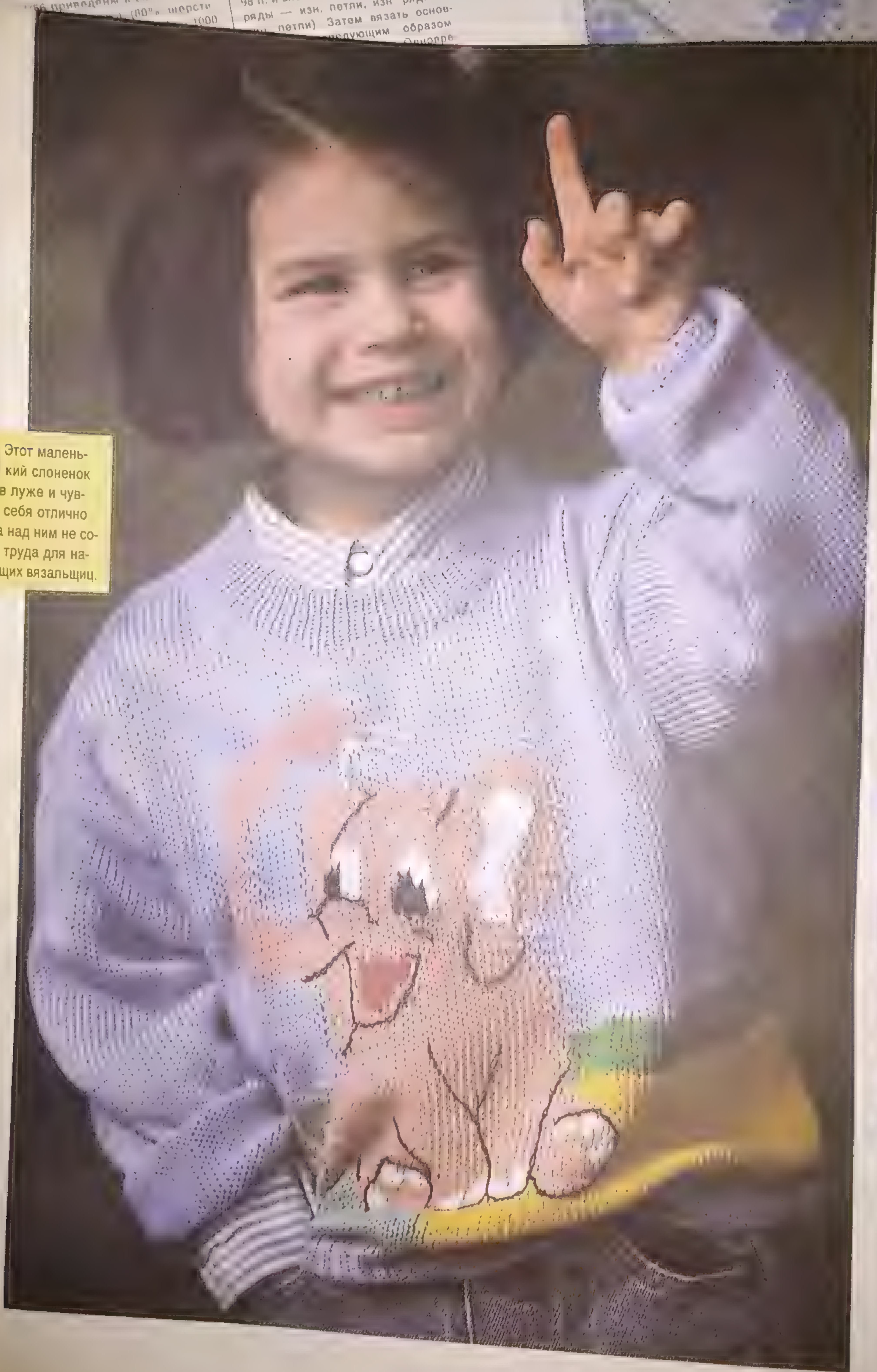


22 Удивительное сочетание красного, лилового и цвет цикламена. Клетки на пуловере связаны в жаккардовой технике.

Размер: 50-52 и 54
Длинные для размера
приведены в скобках
(80% шерсти 1000

ткань и оставить
Для воротника набрать по краю
горловины соро-зеленой нитью ок
98 п. и вязать 3 р. изн. гладью (лиц
ряды — изн. петли, изн. ряды
петли) Затем вязать основ-
образом

23 Этот малень-
кий слоненок
сидит в луже и чув-
ствует себя отлично
Работа над ним не со-
ставит труда для на-
чинающих вязальщиц.





24 Котят моются в ванне — видели ли вы что-нибудь подобное?! Пуловер вяжется из хлопчатобумажной пряжи.

Мотивы для веселых сорванцов

Ах, как обрадуются дети, когда они оденут пуловеры — со слоненком, котятками и игрушечным паровозиком!



25 Длинный поезд выезжает из тоннеля. Связан этот пуловер из фансонной пряжи. Для мотивов использованы цветные остатки.

Пуловер со слоненком

Размеры: 104 116 и 128

Отличающиеся данные для размеров 116 и 128 указаны в скобках

Материалы: пряжа (100% хлопка 135 м/50 г) — 200 (250/300) г голубой, по 50 г абрикосового цвета бирюзовой, зеленой и желтой, не много красной, белой и черной
Спицы № 2,5 и 3, круговые спицы № 2,5 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом
Основной узор, спицы № 3: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

25 п. х 34 р. = 10 х 10 см

Мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35). Маленькие цветные участки выполнить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

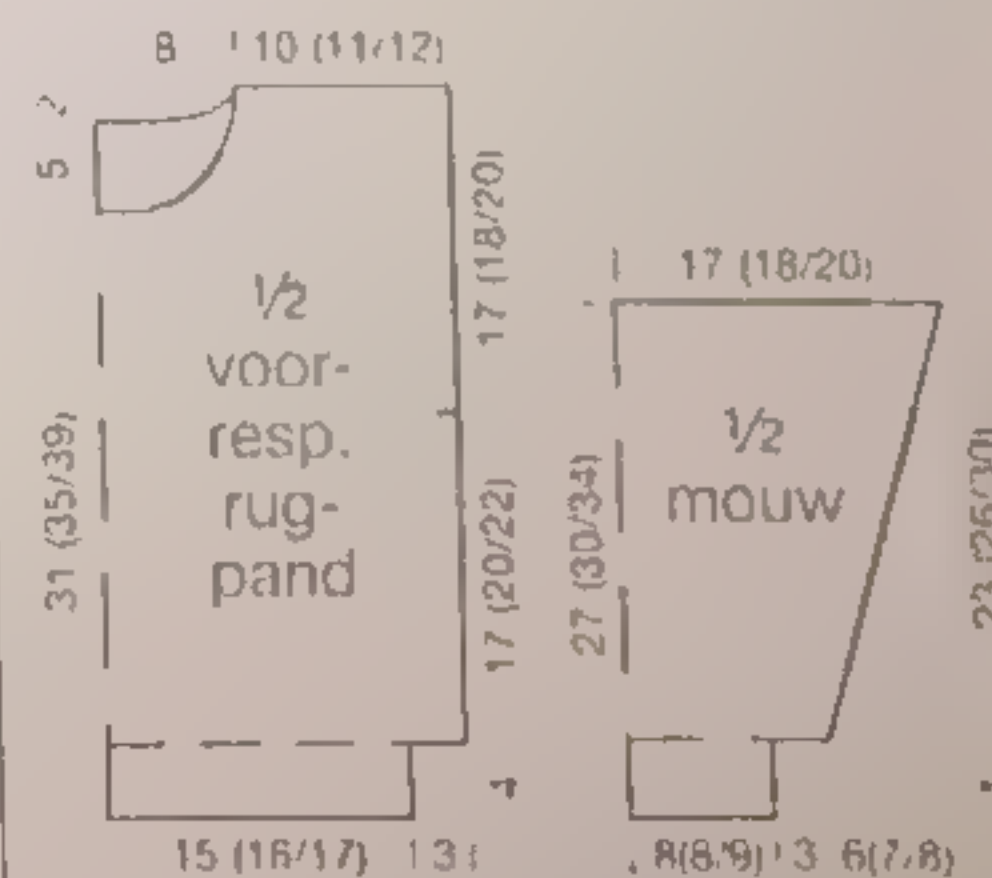
Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать голубой нитью 78 (82/86) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 (16/16) п. = 92 (98/102) п.

Вязать лицевой гладью 16 (26/36) р. желтой и 8 р. зеленой нитью, затем продолжить работу голубой нитью

На высоте 36 (40/44) см закрыть для горловины средние 26 п.,



с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

Продолжение на стр. 32

Продолжение описания работы со стр. 30—31

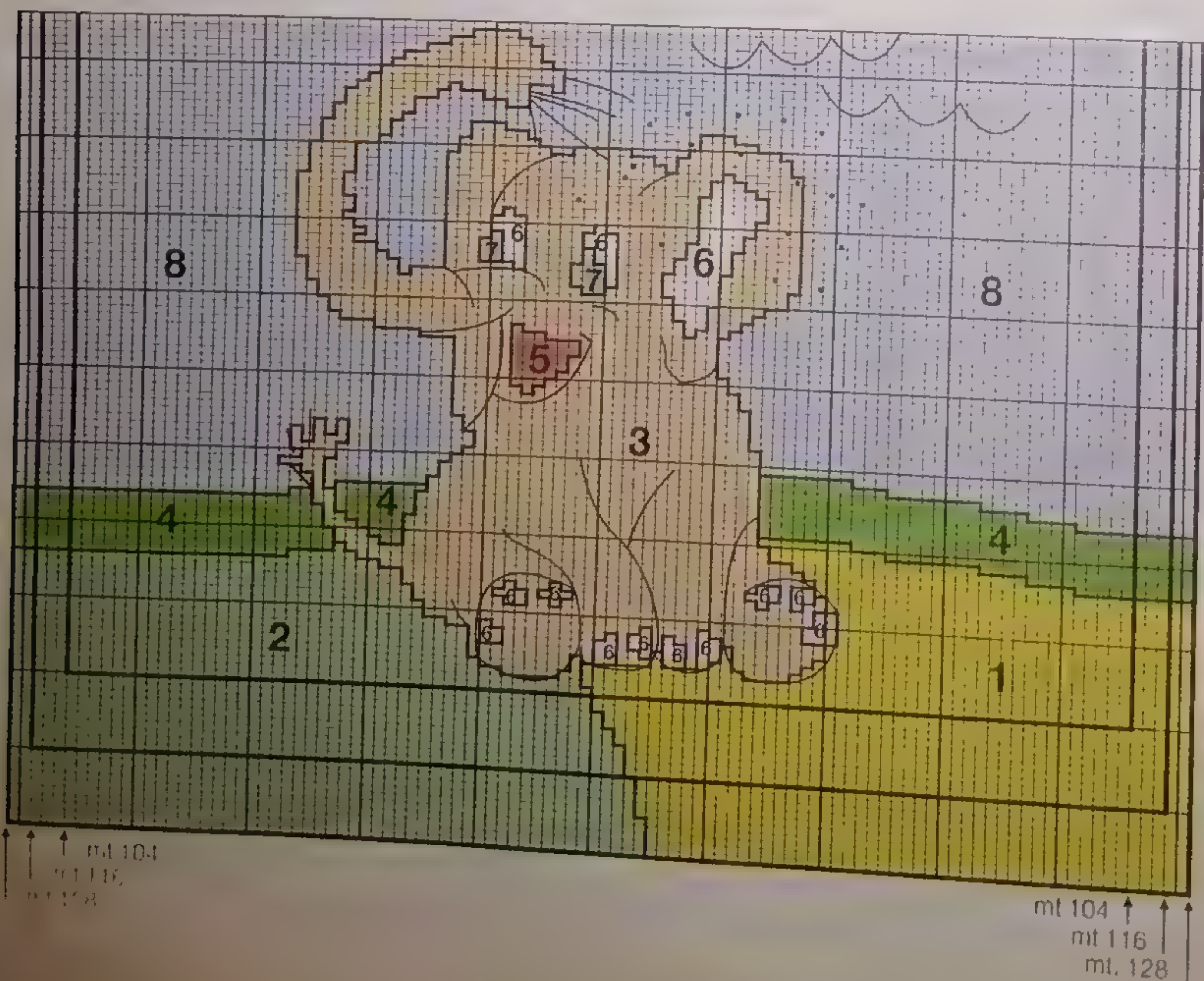
1 = желтый
2 = бирюзовый
3 = абрикосовый
4 = зеленый
5 = красный
6 = белый
7 = черный
8 = голубой

Основной узор, спицы № 3,5:

На высоте 44 (48/52) см закрыть

По краю горловины набрать на круговые спицы желтой нитью ок. 66 п. и вязать 3 см резинкой

Материалы: пряжа (50% хлопка, 37% вискозы, 13% полиакрила; (85 м/50 г) — 350 (400/450) г бе-
лои/многоцветной меланжевой;



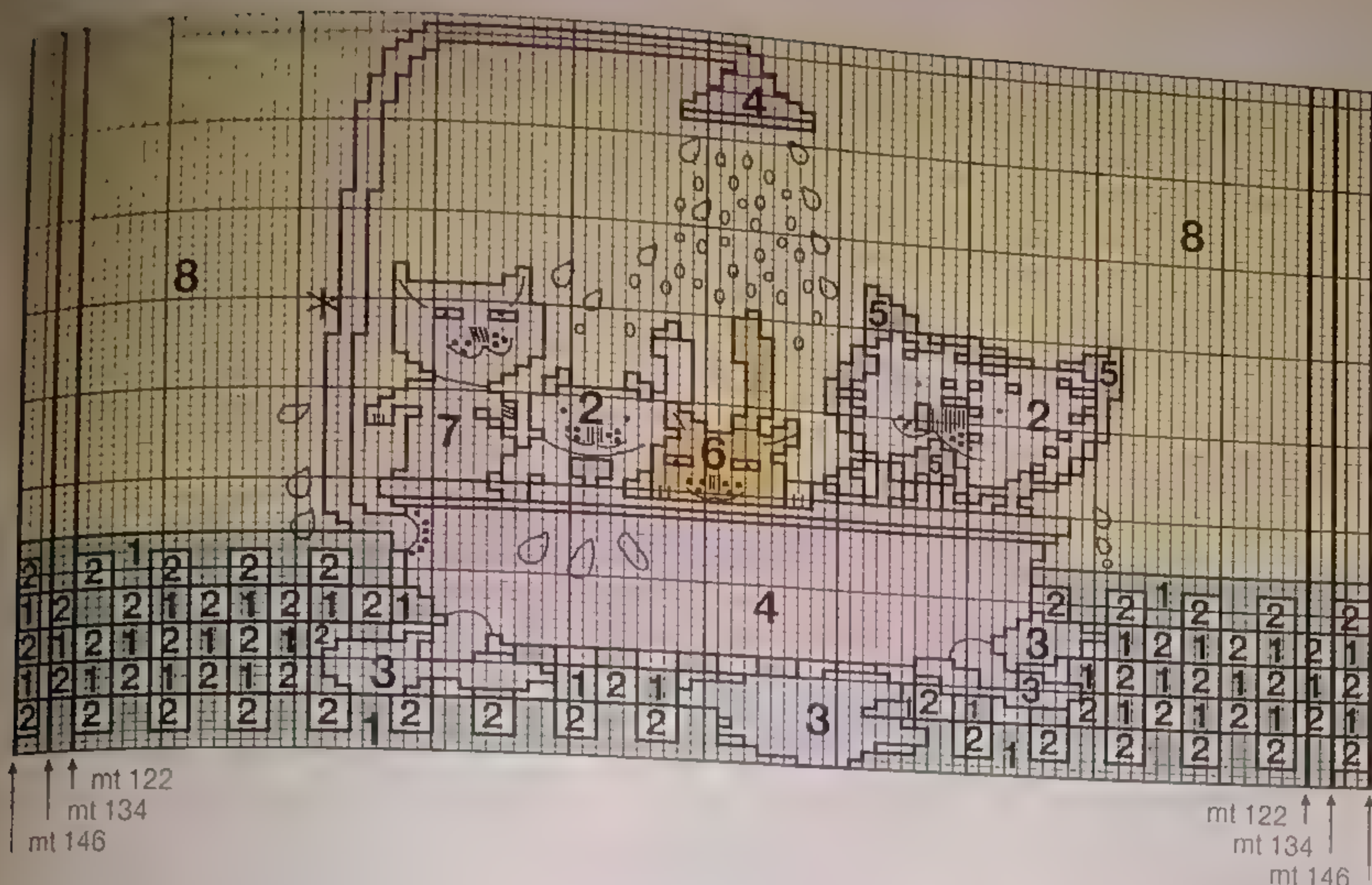


Схема для котят

- 1 = цвет нефрита
- 2 = белый
- 3 = голубой
- 4 = розовый
- 5 = черный
- 6 = цвет латуни
- 7 = серый
- 8 = желтый

немного х/б или вискозной пряжи цвета ржавчины, коричневой, черной, темно-зеленой, синей, ярко-розовой, серой, белой, желтой, цвета морской волны, светло-серой, бежевой, красной, бирюзовой, зеленой и голубой.

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 4: лиц. вая гладь — лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли

Плотность вязания:

20 п. x 27 р. = 10 x 10 см.

Мотивы I—IV: вязать лицевой гладью по соответствующей схеме. На схемах даны лицевые и изнаночные ряды 1 клетка — 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать. Маленькие цветные участки вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35).

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать меланжевой нитью 70 (74/78) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 12 п. — 82 (86/90) п. Далее вязать лицевой гладью меланжевой нитью. На высоте 42 (46/50) см закрыть для горловины средние 18 п. с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 44 (48/52) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: вязать, как спинку, но на высоте 10 (12/14) см вязать 40 р. по схеме I и на высоте 26 (30/34) см — 26 р. по схеме II опустив цветок. На схеме II стрелкой обозначена середина переда. Одновременно в 23-м р. мотива II вывязать облака по схеме III, при этом начать, отступив 58 (60/62) п. от правого края. На высоте 36 (40/44) см закрыть для горловины средние 12 п., обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 3 раза по 2 и 3 раза по 1 п. Одновременно на высоте 37 (41/45) см вывязать облака по схеме IV, при этом начать, отступив 4 (6/8) п. от правого края.

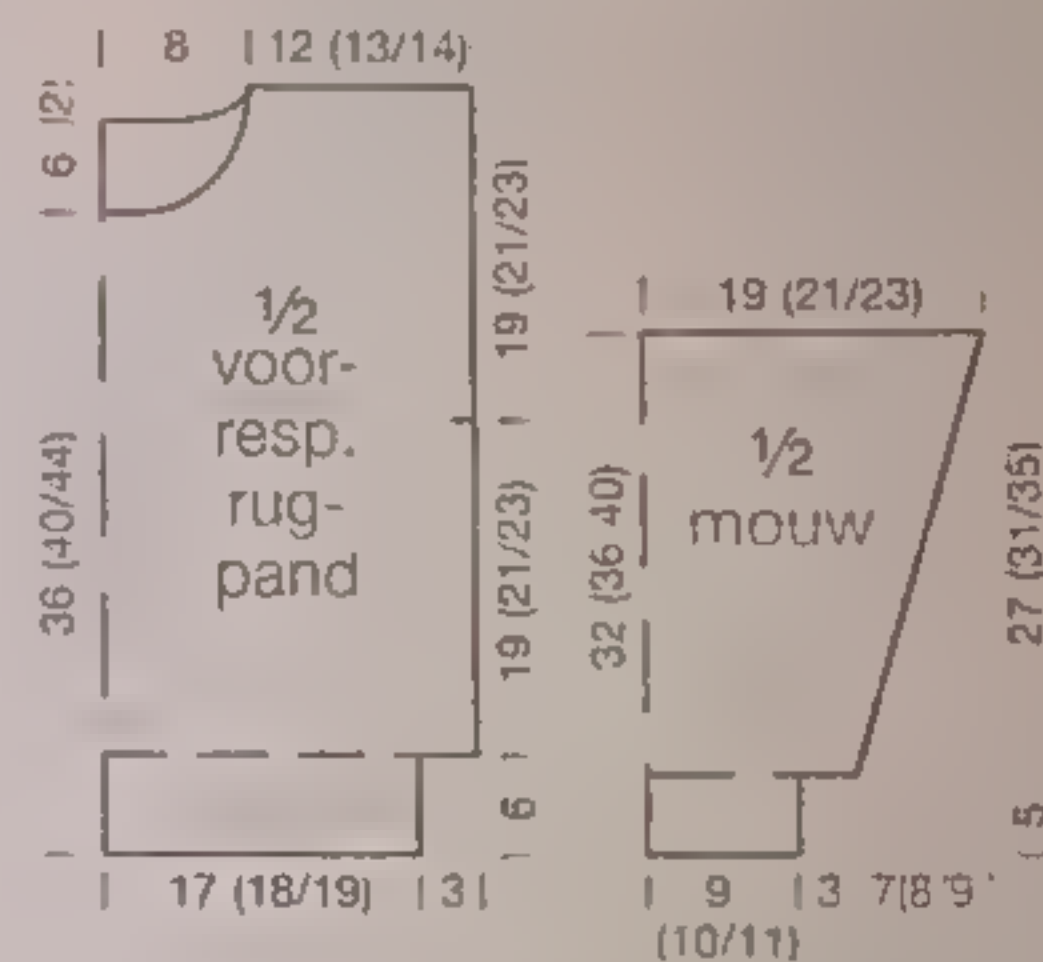
На высоте 44 (48/52) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать меланжевой нитью 34 (38/42) п. и вязать 5 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 16 п. — 50 (54/58) п. Продолжить работу лицевой гладью меланжевой нитью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 12 раз по 1 (14 раз по 1/16 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 2 раза по 1 п. = 78 (86/94) п. На высоте 32 (36/40) см все петли закрыть в одном ряду.

Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на вы-

кройку, увлажнить и дать им высохнуть. Вышить стебельчатым швом все цветные участки схемы I, домики и нижний край зеленого участка схемы II черной нитью, верхний край зеленого участка — темно-зеленой нитью, дерево — нитью цвета морской волны, нижние края облаков — серой и верхние края — светло-серой нитью. Аналогично вышить дым и приводную тягу поезда черной, дым домика — серой нитью и ветви дерева — нитью цвета морской волны. На рельсах выполнить стежки швом «узелки» черной нитью. На участке ниже рельсов для травинок вышить по 3 отдельных стежка зеленой нитью, распределив их равномерно, и швом «летя вприкреп» вышить цветы различными нитями (см. рисунок на стр. 35). На схеме II приведен один цветок. Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 80 п. меланжевой нитью и вязать 2 см резинкой.



- 1 = меланжевый
- 2 = цвет ржавчины
- 3 = черный
- 4 = темно-зеленый
- 5 = синий
- 6 = коричневый
- 7 = ярко-розовый
- 8 = серый
- 9 = белый
- 10 = желтый
- 11 = цвет морской волны
- 12 = бежевый
- 13 = красный
- 14 = бирюзовый
- 15 = зеленый
- 16 = голубой

Схема для мотива I

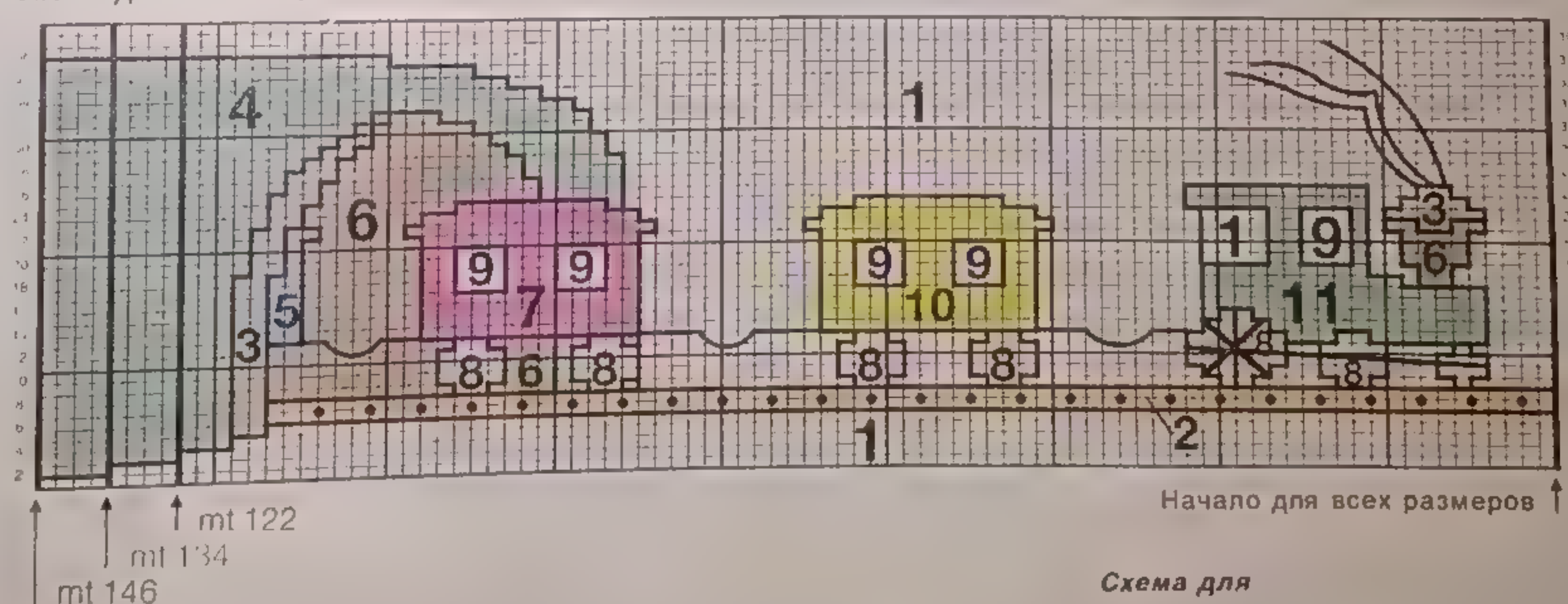


Схема для мотива II

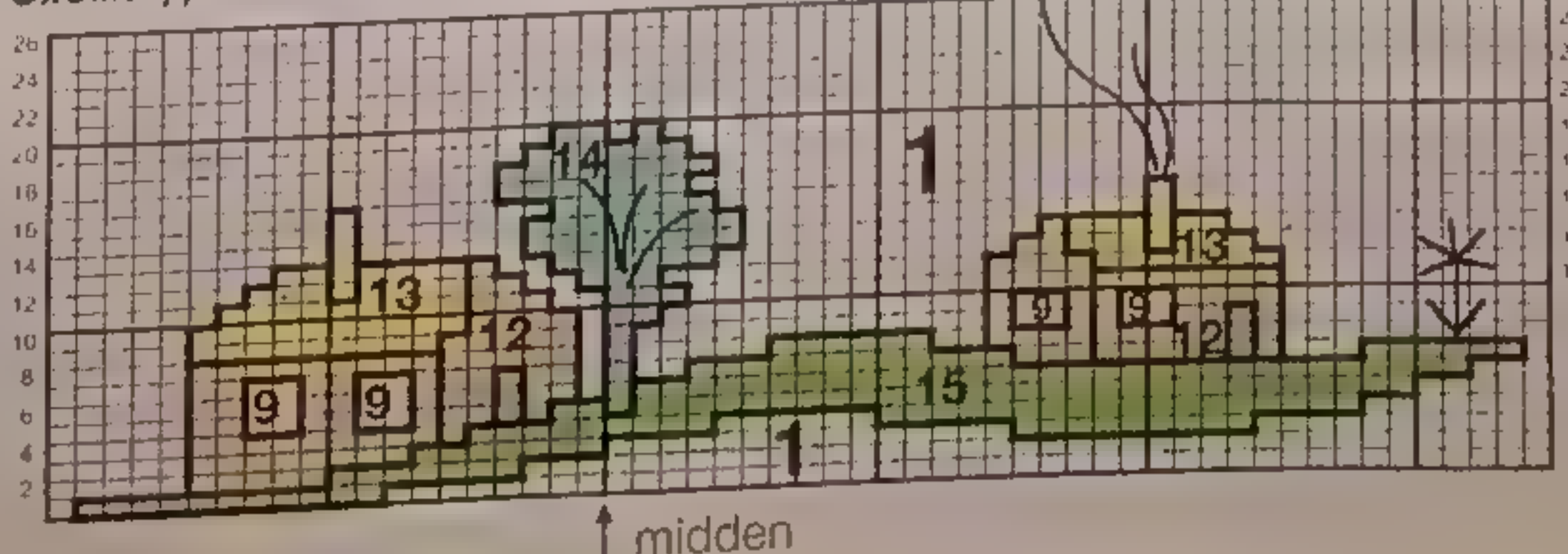
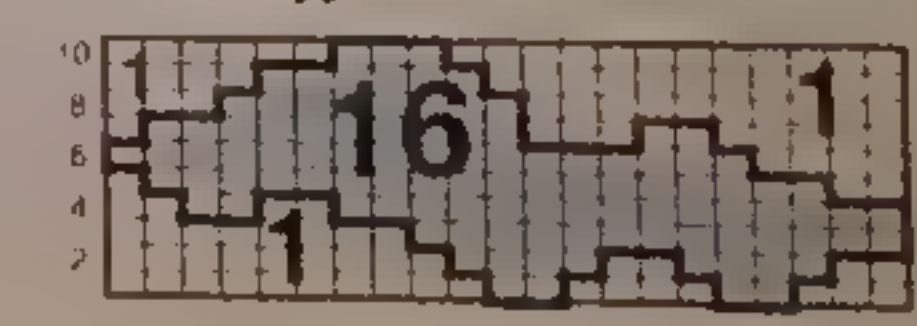


Схема для мотива III



Схема для мотива IV



Размеры 50-52 и 54-56
Снижающиеся данные для разме-
ров 54, 56 приведены в скобках
— мохер (80% шерсти,
— 1000

Для воротника нитью ок-
горловины серо-голубой нитью ок-
98 п и вязать 3 р. изн. гладью (лиц-
ряды — изн. петли, изн. ряды
лиц. петли). Затем вязать основ-
— следующим образом

Из мохера: ярко-красный жакет

Маленьким барышням,
которые любят одеваться
красиво и модно.

26 Простое чере-
дование узких
«кос» и лицевой гла-
ди. Работа займет не-
много времени, а жа-
кет будет незаменим
в гардеробе ребенка.

Красный жакет

Размеры: 152 и 164

Отличающиеся данные для разме-
ра 164 указаны в скобках

Материалы: 450 (500) г красной
пряжи (60% мохера, 40% полиак-
рила 150 м/50 г)

Спицы № 3 и 4 5 пуговиц

Основной узор, спицы № 4:

вязать по схеме. На схеме
даны только лицевые
ряды. В изнаночных
рядах петли вя-
зать по рисун-
ку. Повто-
рять с
1-го по
10-й
ряд

Плотность вязания:

27 п. х 28 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 3: вязать попере-
менно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 100 (110) п. и вя-
зать 5 (6) см резинкой, при этом
в последнем ряду равномерно
прибавить 33 п. = 133 (143) п.

Продолжить работу основным узо-
ром: кром., с 6-й по 17-ю п. раппор-
та, 7 раппортов, кром. (кром.,
8 раппортов, с 1-й по 5-ю п. рап-
порта, кром.)

На высоте 54 (57) см закрыть для
горловины средние 29 п., с обеих
сторон от них закрыть в каждом
2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п.

На высоте 56 (59) см закрыть оста-
вшиеся петли плеча

Левая полочка: набрать 50 (54) п.
и вязать 5 (6) см резинкой, при
этом в последнем ряду равноме-
рно прибавить 15 (16) п. = 65 (70) п.
Далее вязать основным узором
кром., с 6-й по 17-ю п. раппорта
3 раппорта, кром. (кром., 4 раппор-
та, кром.)

На высоте 49 (52) см закрыть для
горловины с левого края 1 раз 6 п.
затем в каждом 2-м р. 1 раз 4,
1 раз 2 раза по 2 и 3 раза по
1 п.

На высоте 56 (59) см закрыть оста-
вшиеся петли плеча

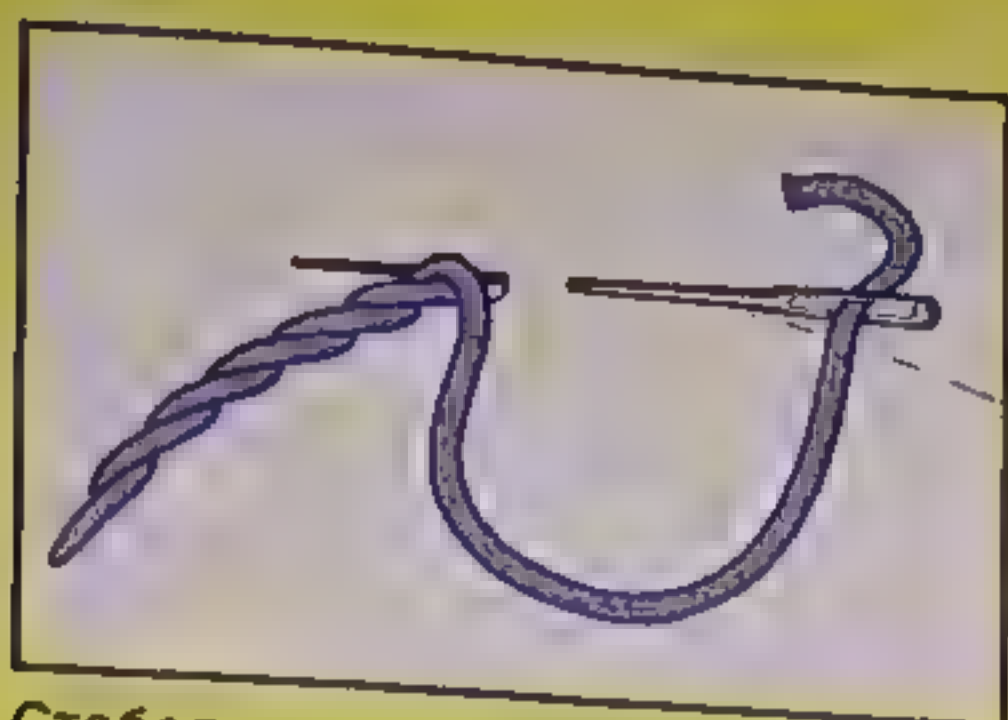
Правую полочку вязать симметри-
чно левой полочке

Рукава: набрать 44 (46) п. и вязать
5 (6) см резинкой, при этом в по-
следнем ряду равномерно приба-
вить 23 (27) п. = 67 (73) п.

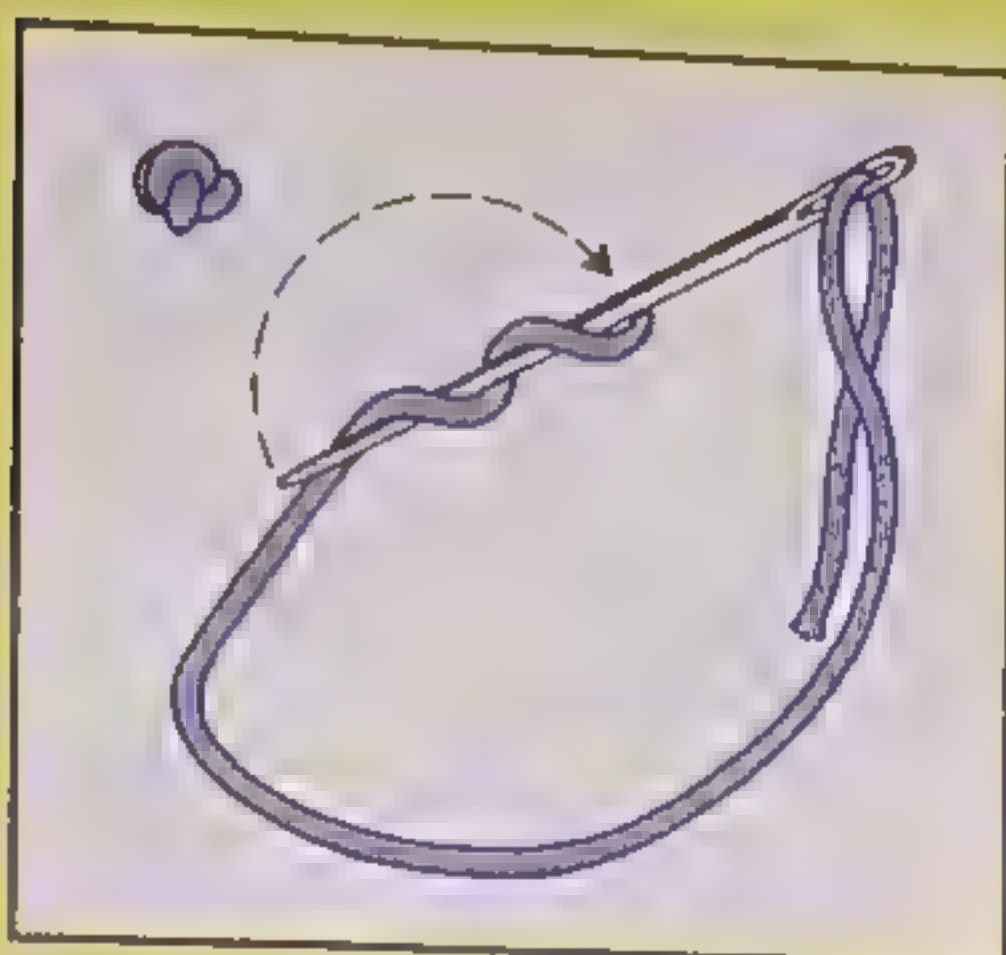
Далее продолжить работу основ-
ным узором и в 1-м р. вязать так
кром., с 5-й (2-й) по 17-ю п. рап-
порта, 3 раппорта, 1-я п. (с 1-й
по 4-ю п.) раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих
сторон в каждом 4-м р. 6 раз
по 1 п., затем попеременно
в каждом 2-м и 4-м р. 24 раза
по 1 (26 раз по 1) п. = 127
(137) п.

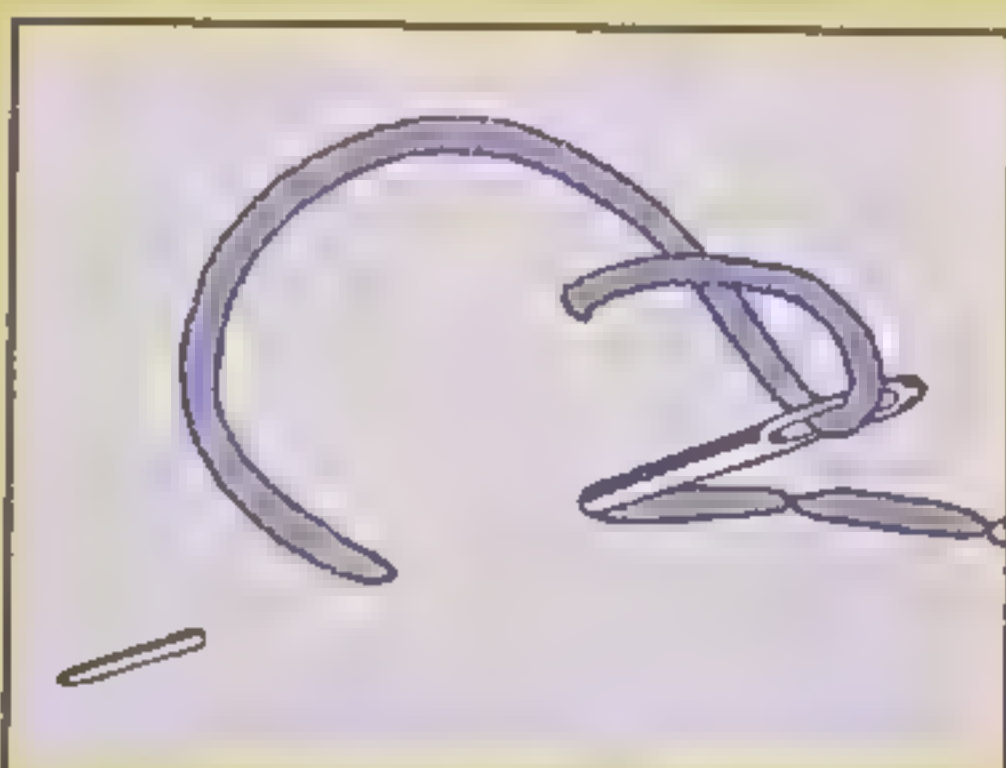
СОВЕТЫ ПО ВЯЗАНИЮ И ВЫШИВАНИЮ



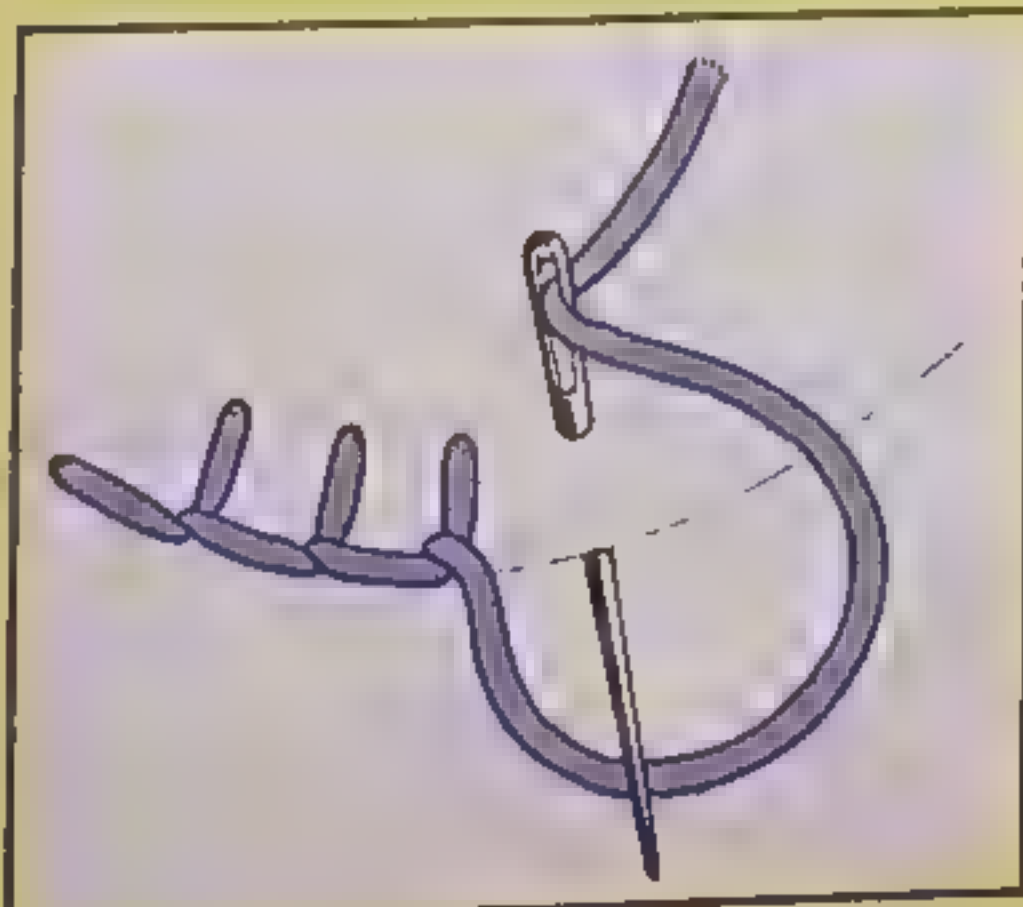
Стебельчатый шов выполняется слева направо. Иглу вводят на величину стежка, а выводят в середине предыдущего. Стежки отличаются друг от друга на половину величины стежка



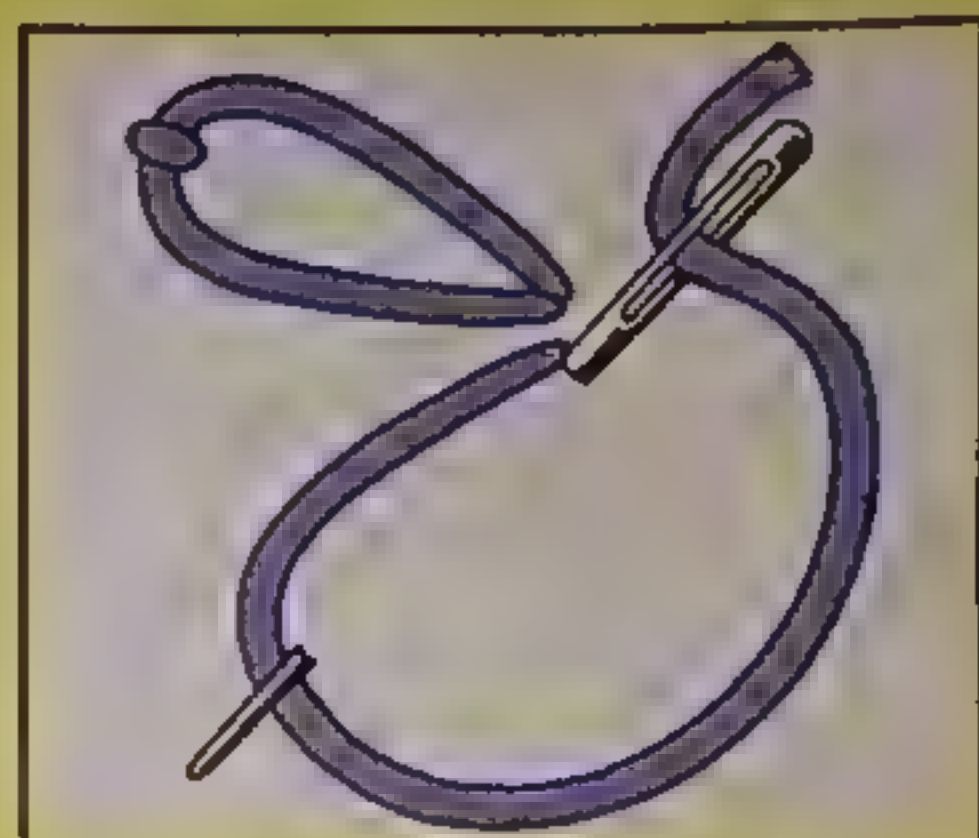
Шов «узелки». Ввести иглу снизу в ткань в нужном месте, рабочей нитью обвить иглу два раза, витки аккуратно придерживать большим пальцем, затем нить продернуть и иглу вколоть вплотную к месту выкола



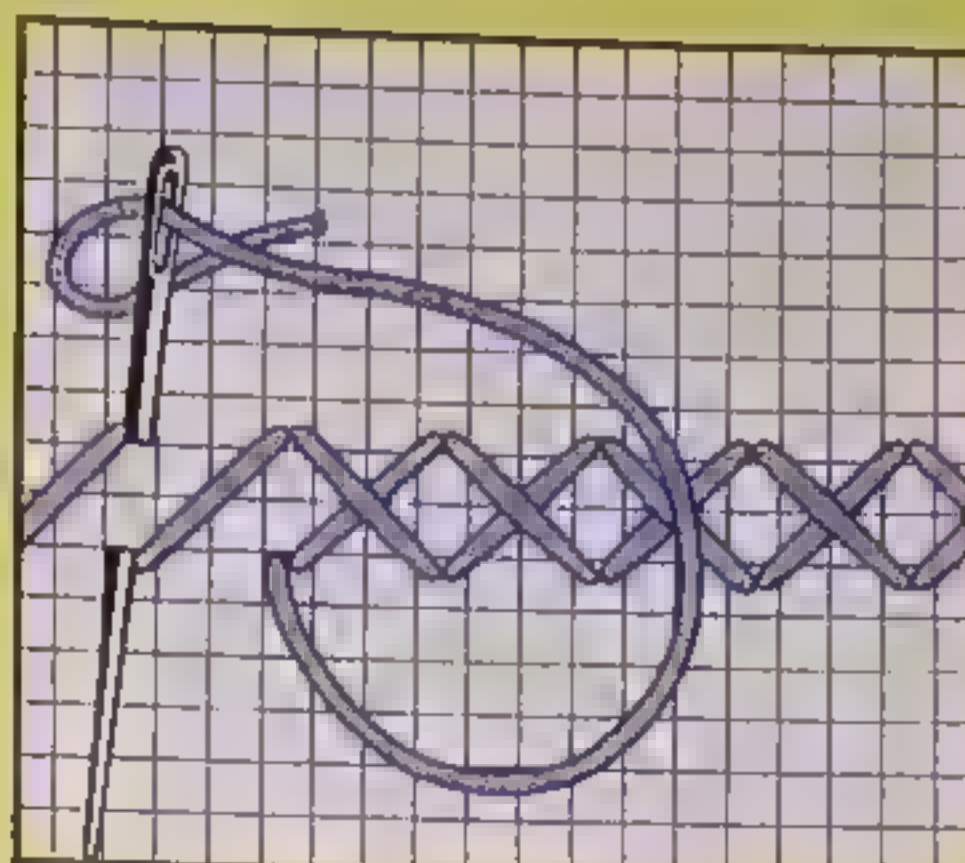
Шов «строчка» выполняется справа налево. Вывести нить снизу, сделать стежок назад и вывести иглу на два стежка вперед. Все стежки должны быть одинаковой длины и плотно прилегать друг к другу.



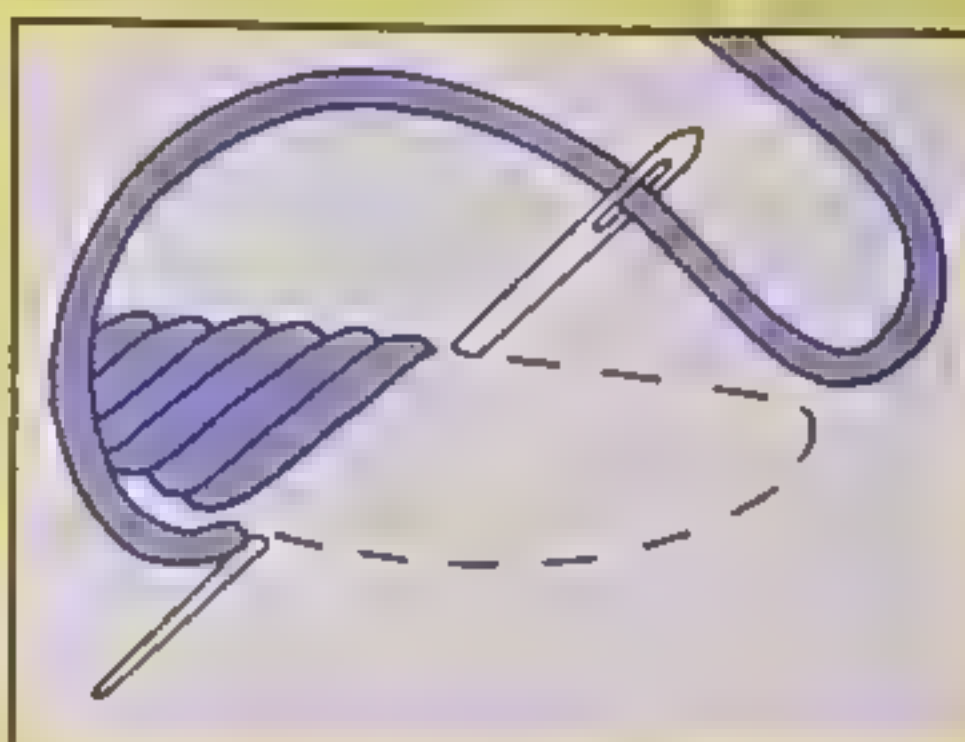
Фестонный, или петельный, шов выполняется слева направо по одной линии, иглу вывести на линии, нить провести в виде петли направо, потом вколоть иглу на один сантиметр от линии и выколоть снова на линии, при этом нить находится под иглой



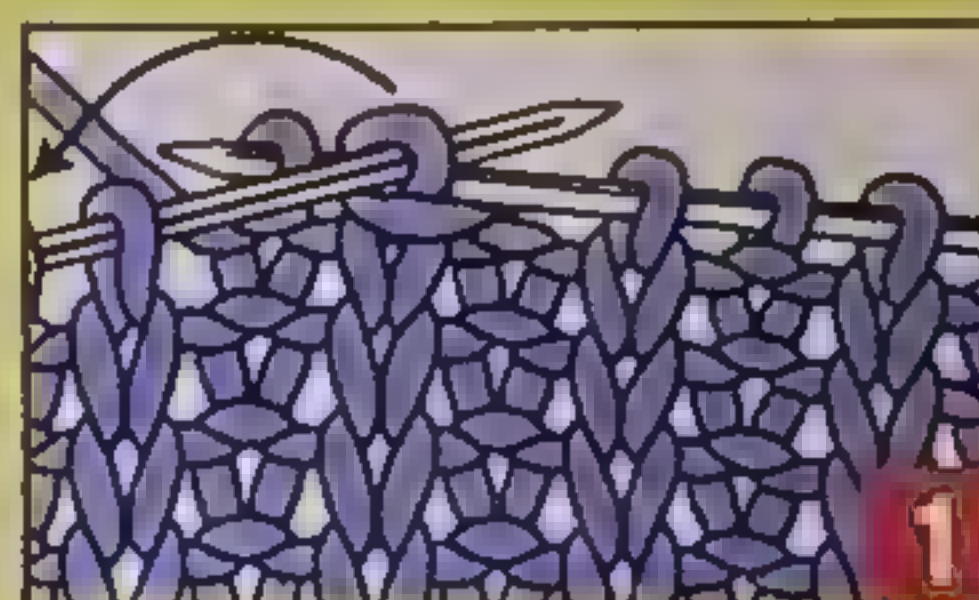
При выполнении шва «петля вприкреп» необходимо вывести нить в нужном месте снизу вверх. Сделать небольшую петлю, ввести иглу снова в место выкола и вывести внутри петли на соответствующем месте (см. рисунок). Затем за петлей, рядом с местом выкола, иглу снова ввести вниз. Получается петля с перехватом посередине.



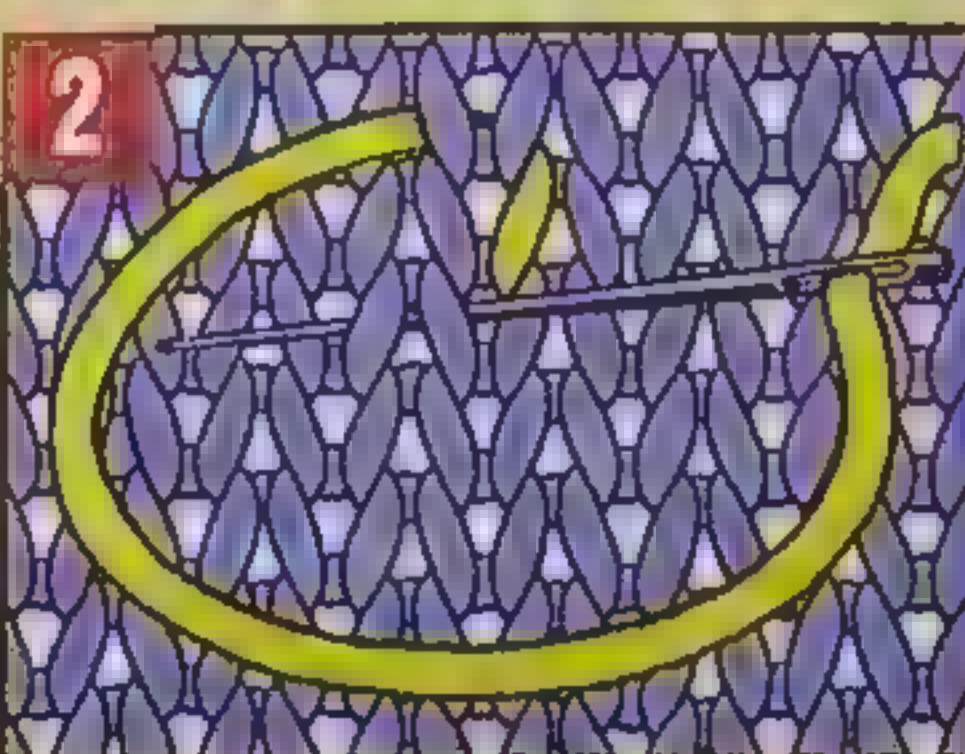
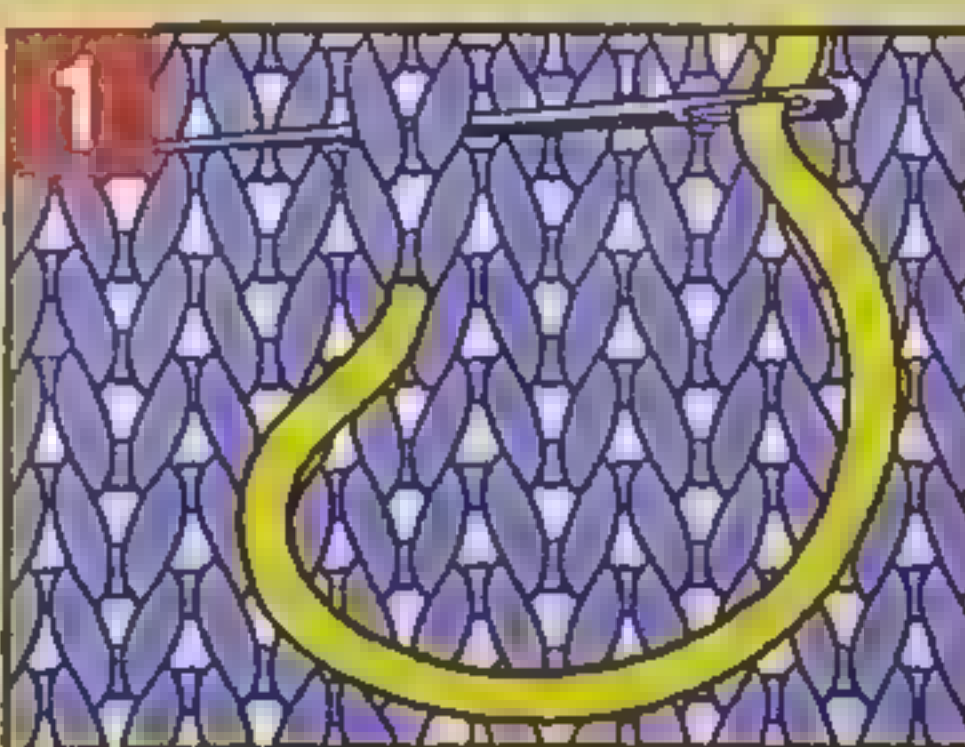
Шов крестом. Сначала вышивают весь ряд полукрестами слева направо, начиная из нижнего угла. Затем то же самое сделать в обратном направлении.



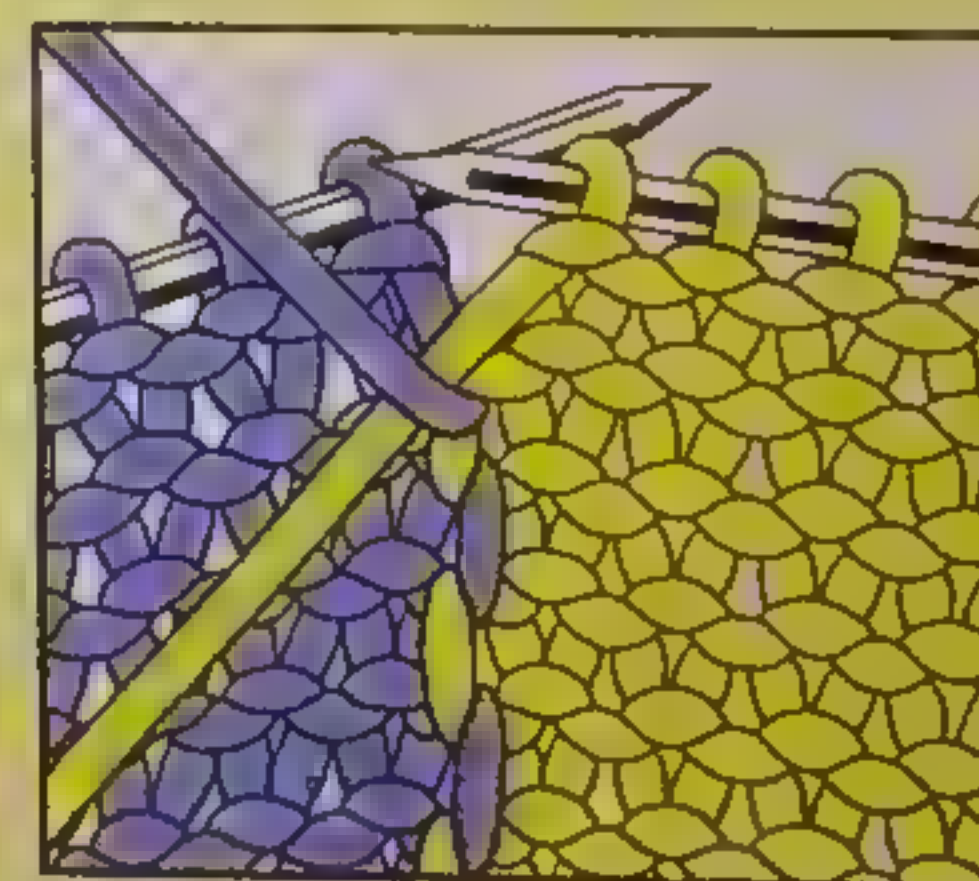
При вышивании гладью стежки кладутся плотно друг к другу, пока не заполнится вся поверхность.



Вывязывание отверстий для пуговиц. Для отверстия закрыть в одном ряду одну или несколько петель (рисунок 1). В данном случае — 2 петли. В следующем ряду эти петли вновь набрать, сделав несколько витков рабочей нитью (рисунок 2).



Шов «петля». Вывести нить под петлей, которую надо вышить, затем иглу ввести справа налево над петлей (см. рисунок 1) и продернуть нить. Ввести иглу снова в место выкола и на одинаковой высоте вывести под следующей петлей (см. рисунок 2). Вышивку выполнять по горизонтальным рядам справа налево или наоборот.



Перекрещивание нитей. При смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать, чтобы не было отверстий (см. рисунок).

На высоте 41 (44) см все петли закрыть.
Второй рукав вязать аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.

Выполнить швы, вшить рукава.

По вертикальным краям полочек набрать по 121 (131) п. и вязать резинкой планки застежки шириной 3 см. На правой планке на высоте 1,5 см выполнить 4 отверстия для пуговиц: 1-е — на расстоянии ок. 2 см от нижнего края, 4-е — ок. 9 (10) см от верхнего края, остальные 2 отверстия распределить равномерно между ними. Для одного отверстия закрыть 2 п., петли вновь набрать в следующем ряду (см. рисунок справа).

По краю горловины и краям планок набрать ок. 109 п. и вязать резинкой бейку шириной 8 см. На правой стороне на высоте 2 и 6 см на 5-й и 6-й п. вывязать еще по одному отверстию для пуговиц. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

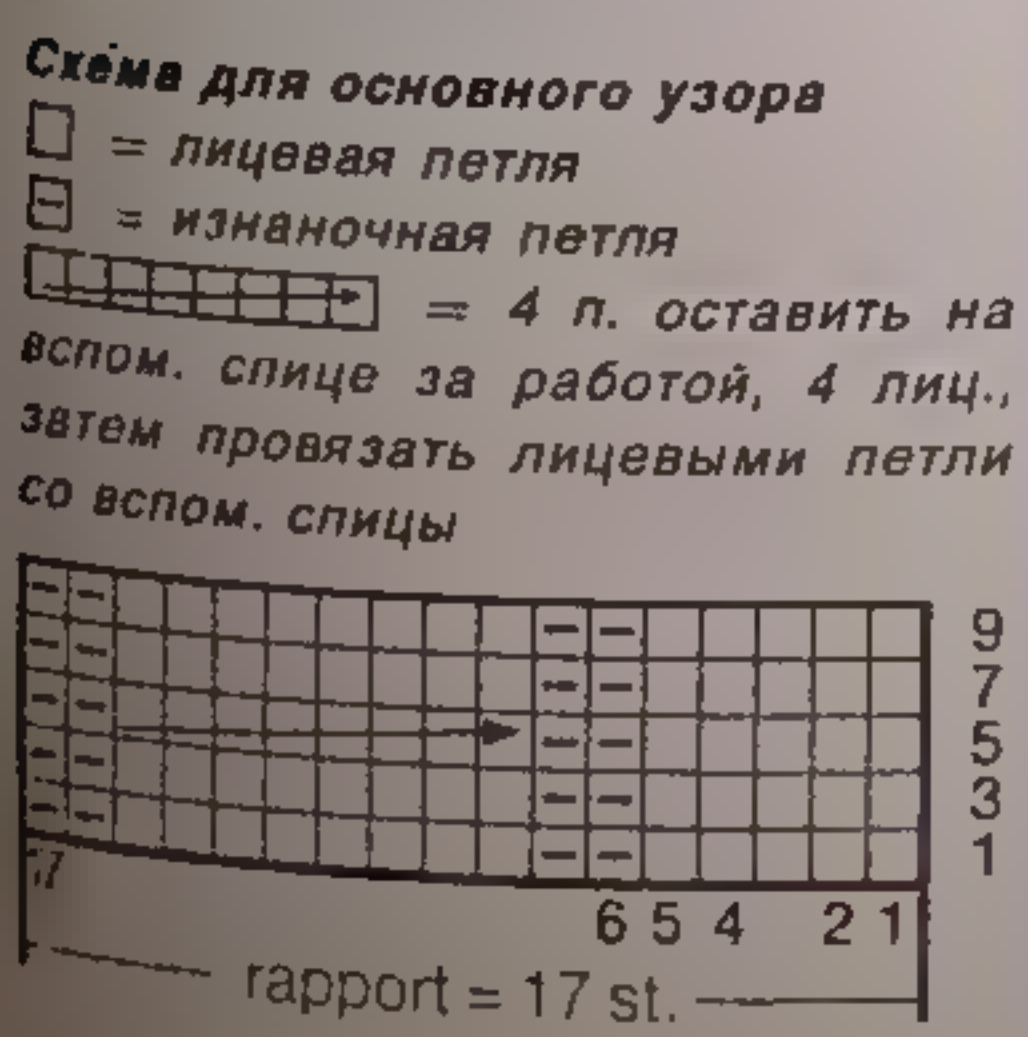
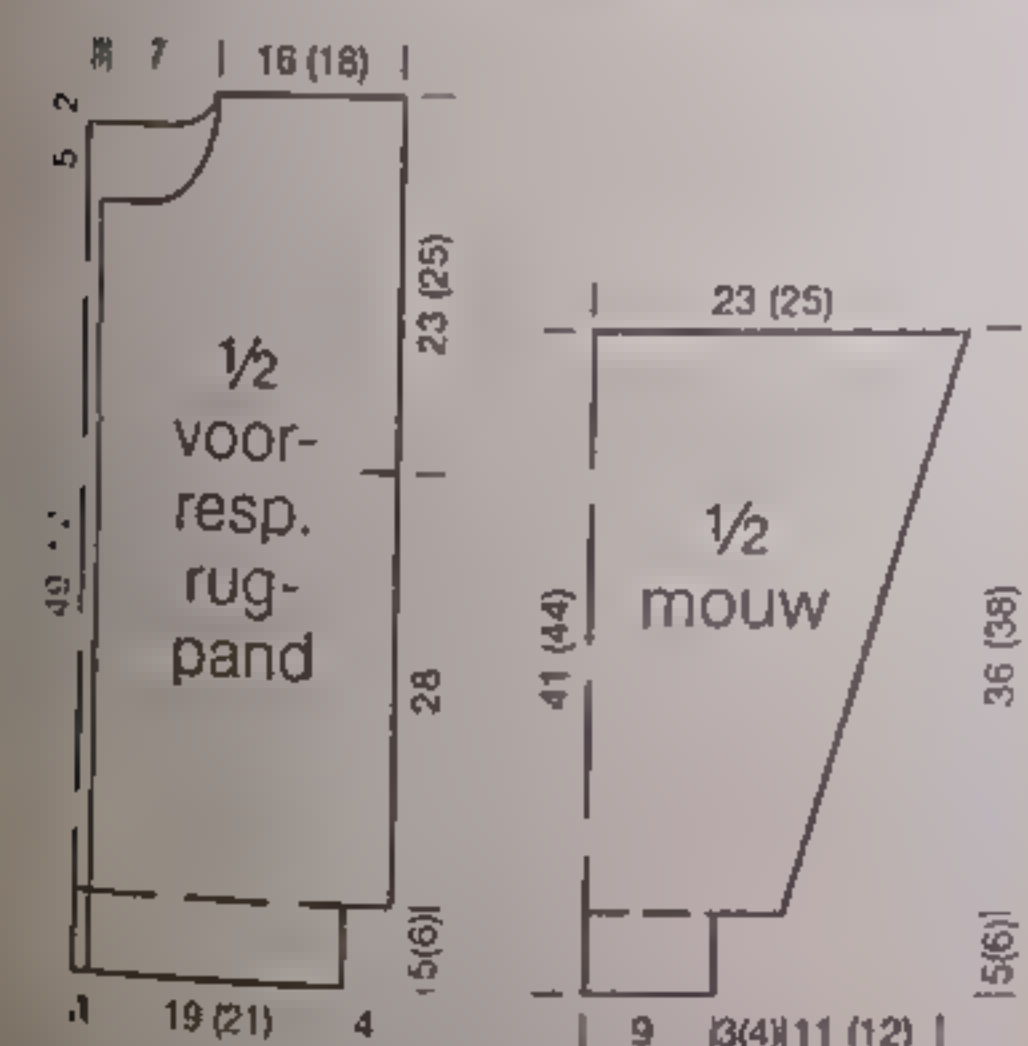
Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.

Отверстия совместить друг с другом и сшить. Пришить пуговицы.



Отправляясь в кругосветное путешествие

Путь этих девочек
лежит в Канаду и Америку!

Пуловер со звездами

Размеры: 146 и 158.
Отличающиеся данные для размера 158 указаны в скобках

Материалы: пряжа (60% полиакрила, 40% полиамида; 147 м/50 г) — 250 (300) г синей и по 100 г красной и белой.

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания:

21 п. х 28 р. = 10 х 10 см

Мотив «Звезда»: вышить по схеме швом «петля» белой нитью (см. рисунок на стр. 35).

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Перед: набрать красной нитью 84 (90) п. и вязать резинкой 4 р. красной, затем белой нитью, всего 6 (7) см. В последнем ряду равномерно прибавить 13 (15) п. = 97 (105) п.

Затем вязать лицевой гладью 68 (72) п. синей и 29 (33) п. красной нитью. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35).

На высоте 47 (52) см закрыть для горловины средние 13 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

На высоте 55 (60) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Спинка: до горловины вязать, как перед, но цветные участки выполнять симметрично.

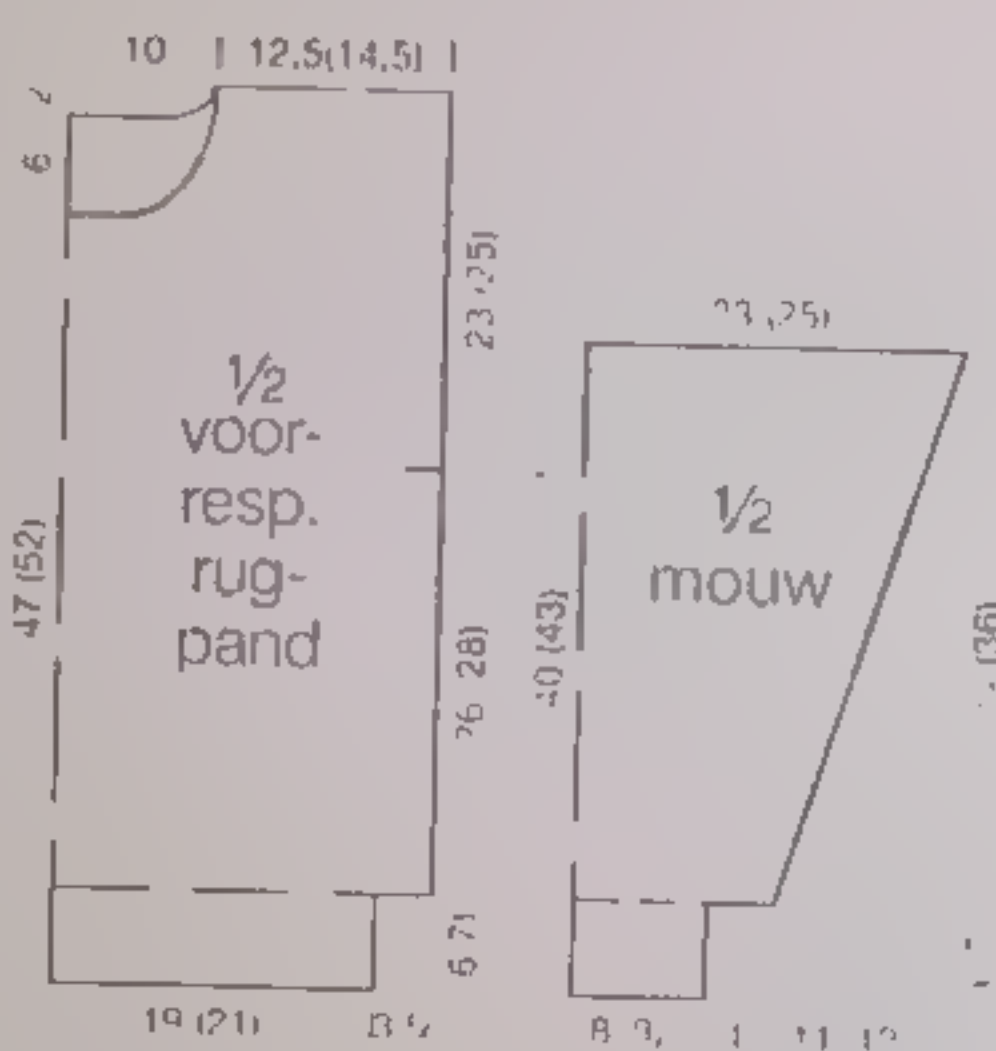
На высоте 53 (58) см закрыть для горловины средние 27 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п.

На высоте 55 (60) см закрыть оставшиеся петли плеча

Левый рукав: набрать красной нитью 38 (40) п. и вязать резинкой,

как для переда, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 (17) п. = 53 (57) п.

Затем вязать лицевой гладью средние 23 п. красной, остальные петли синей нитью. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 23 раза по 1 п. (в каждом 4-м р. 21 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 4 раза по 1 п.) = 99 (107) п. На высоте 40 (43) см все петли закрыть



Правый рукав: вязать, как левый рукав, но после резинки вязать попеременно 10 р. синих и 10 р. белых

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть

На синих участках переда и спинки вышить швом «петля» белой нитью

по 5 звезд, распределив их равномерно, на красной полосе левого рукава — 3 звезды (см. фото)

Выполнить швы, вшить рукава

По краю горловины набрать на круговые спицы синей нитью ок. 102 п. и вязать резинкой 4 р. синей 6 р. белой и 4 р. синей нитью

Пуловер с кленовым листом

Размеры: 116, 128 и 140

Отличающиеся данные для размеров 128 и 140 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% шерсти, 95 м/25 г) — 175 (200/225) г красной и 75 (100/100) г белой

Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см.

Основной узор I, спицы № 3: лицевая гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли.

Основной узор II, спицы № 3:

1-й р.: * 2 лицевые, 2 изнаночные, повторять от *

2-й — 4-й р.: вязать по рисунку

5-й р.: * 2 изнаночные, 2 лицевые, повторять от *

6-й — 8-й р.: вязать по рисунку

Повторять с 1-го по 8-й ряд

Плотность вязания узоров I и II: 28 п. х 40 р. = 10 х 10 см

Мотив: вязать по схеме лицевой гладью. На схеме даны лиц. и изн. ряды, 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать красной нитью 94 (98/102) п. и вязать 5 см резинкой при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 (17/19) п. = 109 (115/121) п. Далее вязать так

кром., 24 (26/28) п. основного узора II красной нитью, 59 (61/63) п. лиц. глади белой нитью, 24 (26/28) п. основного узора II красной нитью

кром. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать

Связав 44 (56/70) р. основного узора, выполнить по схеме на средних петлях кленовый лист, средняя петля обозначена на схеме стрелкой. С обеих сторон от моти-

ва и после его окончания вязать, как прежде. На высоте 40 (44/49) см закрыть для горловины средние 23 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5, 1 раз 3 и 1 раз 2 п.

На высоте 42 (46/51) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: до горловины вязать, как спинку. На высоте 35 (39/44) см закрыть средние 11 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 4 раза по 2 и 5 раз по 1 п. На высоте 42 (46/51) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать красной нитью 50 (50/54) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 20 (20/22) п. = 70 (70/76) п. Далее вязать красной нитью основной узор II. Для скосов прибавить с обеих сторон для размера 116 в каждом 4-м р. 1 раз 1 п., затем в каждом 6-м р. 15 раз по 1 п., для размера 128 и 140 попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 22 раза по 1 (25 раз по 1) п. = 102 (114/126) п.

На высоте 30 (34/38) см все петли закрыть в одном ряду. Второй рукав вязать аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, слегка отпарить с изнаночной стороны. Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы красной нитью ок. 112 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить

Схема для звезды

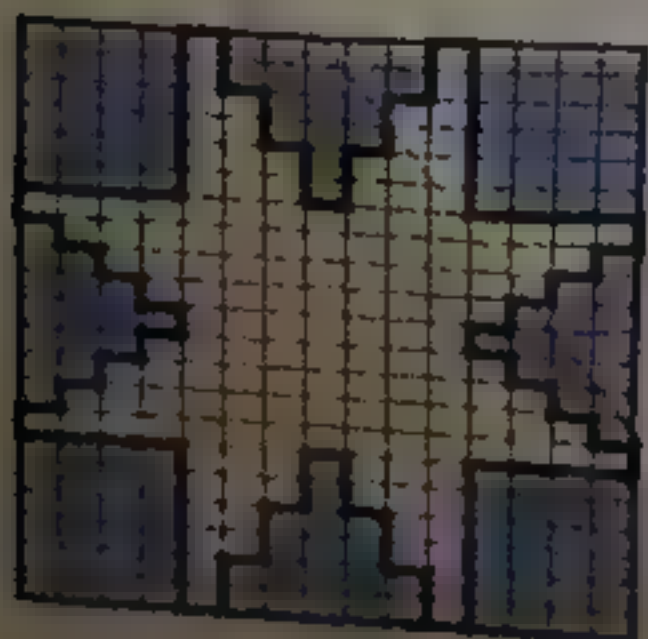
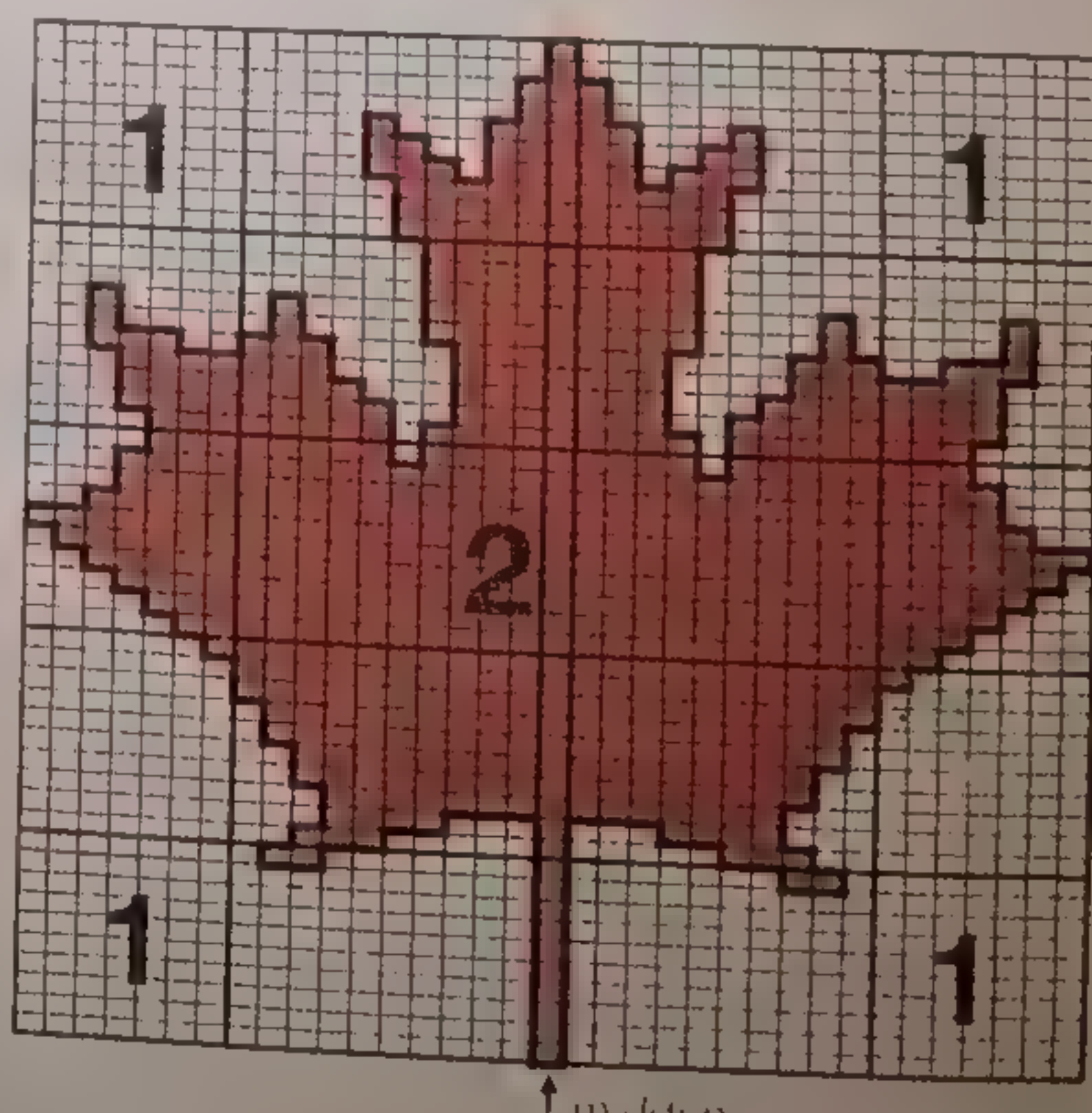


Схема для кленового листа



1 белый
2 красный



27 Кленовый лист на белом фоне — юная путешественница собралась в Канаду. Боковые детали пуловера связаны «ячейками»



28 Вы узнали звездно-полосатый американский флаг? Традиционные цвета: синий, красный и белый

29 Выше ножку!
Тот, кто не
очень любит выши-
вать, может сделать
спереди оригиналь-
ную аппликацию
«танцовщица».



Три пуловера

с танцовщицами

Размеры: 116, 128 и 140.

Отличающиеся данные для размеров 128 и 140 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% мериносовой шерсти; 150 м/50 г):

для пуловера с мисс Пигги — 200 г розовой, 150 (200/200) г белой и по 50 г цвета цикламена и желтой, немного бирюзовой и черной;

для пуловера с танцовщицей — 200 (200/250) г розовой, 100 (150/150) г белой и по 50 г цвета цикламена и желтой, черная нить;

для пуловера с аппликацией — 250 (300/300) г белой, 50 (50/100) г розовой и 50 г цвета цикламена, мотив аппликации из шелка

Спицы № 2,5 и 3,5; 5 спиц № 2,5; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания: 24 п. х 34 р. = 10 х 10 см

Мотивы: вышить по соответствующей схеме швом «петля» (см. рисунок на стр. 35). 1 клетка = 1 петля

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 88 (92/98) п. для пуловера

с мисс Пигги розовой, для пуловеров с танцовщицей и аппликацией белой нитью и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 6 п. = 94 (98/104) п.

Вязать лицевой гладью: для пуловера с мисс Пигги 7 р. розовых, 41 р. белый, 24 р. розовых, 36 р. белых, затем вязать розовой нитью, для пуловера с танцовщицей 10 р. белых, 62 р. розовых, 4 р. цвета цикламена, затем вязать белой нитью и для пуловера с аппликацией 38 р. белых, 35 р. розовых, 2 р. цвета цикламена, затем вязать белой нитью.

На высоте 40 (44/48) см закрыть для горловины средние 28 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3 петли и

Продолжение на стр. 40.

30 На мысочках у станка. Эта милая «танцовщица» вышита швом «петля» на пуловере, связанном лицевой гладью.



31 Мисс Пигги тоже хочет танцевать. Схема этого мотива дана на стр. 40. Отдельные детали вышиты стебельчатым швом и гладью.

Пуловеры для юных балерин

Свободные пуловеры из мериносовой шерсти не стесняют движений.

Теперь перейдем к патентной вязке

Продолжение описания работы со стр. 39.

1 раз 2 петли. На высоте 42 (46/50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: вязать, как спинку. На высоте 36 (38/42) см закрыть для горловины средние 12 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п. На высоте 42 (46/50) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: для пуловера с мисс Пигги вязать резинку и 8 (10/12) р. розовой нитью, затем по 20 (23/26) р. белой, розовой, белой и розовой нитью; для пуловера с танцовщицей оба рукава вязать розовой нитью и для пуловера с аппликацией оба рукава вязать белой нитью

Набрать 44 (48/52) п. и вязать 4 см резинкой. В последнем ряду равномерно прибавить 12 п. = 56

(60/64) п. Продолжить работу лицевой гладью

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м и 6-м р. 16 раз по 1 (19 раз по 1/22 раза по 1) п. = 88 (98/108) п.

На высоте 30 (34/38) см все петли закрыть в одном ряду

Второй рукав вязать аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Вышить по петлям соответствующий мотив, стрелкой на схеме обозначена середина переда. Для пуловера с мисс Пигги нижний край юбки вышить швом «строчка», остальные линии — стебельчатым швом нитью цвета цикламена, для ресниц сделать по 3 отдельных стежка и для глаз — не

сколько стежков гладью черной нитью (см. рисунок на стр. 35).

Для пуловера с танцовщицей контуры юбки обшить швом «строчка», остальные линии — стебельчатым швом нитью цвета цикламена, для рта сделать 2 отдельных стежка нитью цвета цикламена и для глаза — 2 отдельных стежка и 1 стежок шва «узелки» черной нитью (см. рисунок на стр. 35)

Аппликацию нашить на левую сторону переда (см. фото)

Выполнить швы, вшить рукава. По краю горловины набрать на 4 спицы розовой, соотв. белой нитью, ок. 128 п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь и пришить

Пуловер, гетры и

головная повязка

Размеры: 116 и 128.

Отличающиеся данные для размера 128 указаны в скобках.

Материалы: розовая пряжа (100% мериносовой шерсти; 150 м/50 г) — для пуловера 450 (500) г, для гетр и головной повязки 150 г.

Спицы № 2,5 и 3,5; 5 спиц № 2,5.

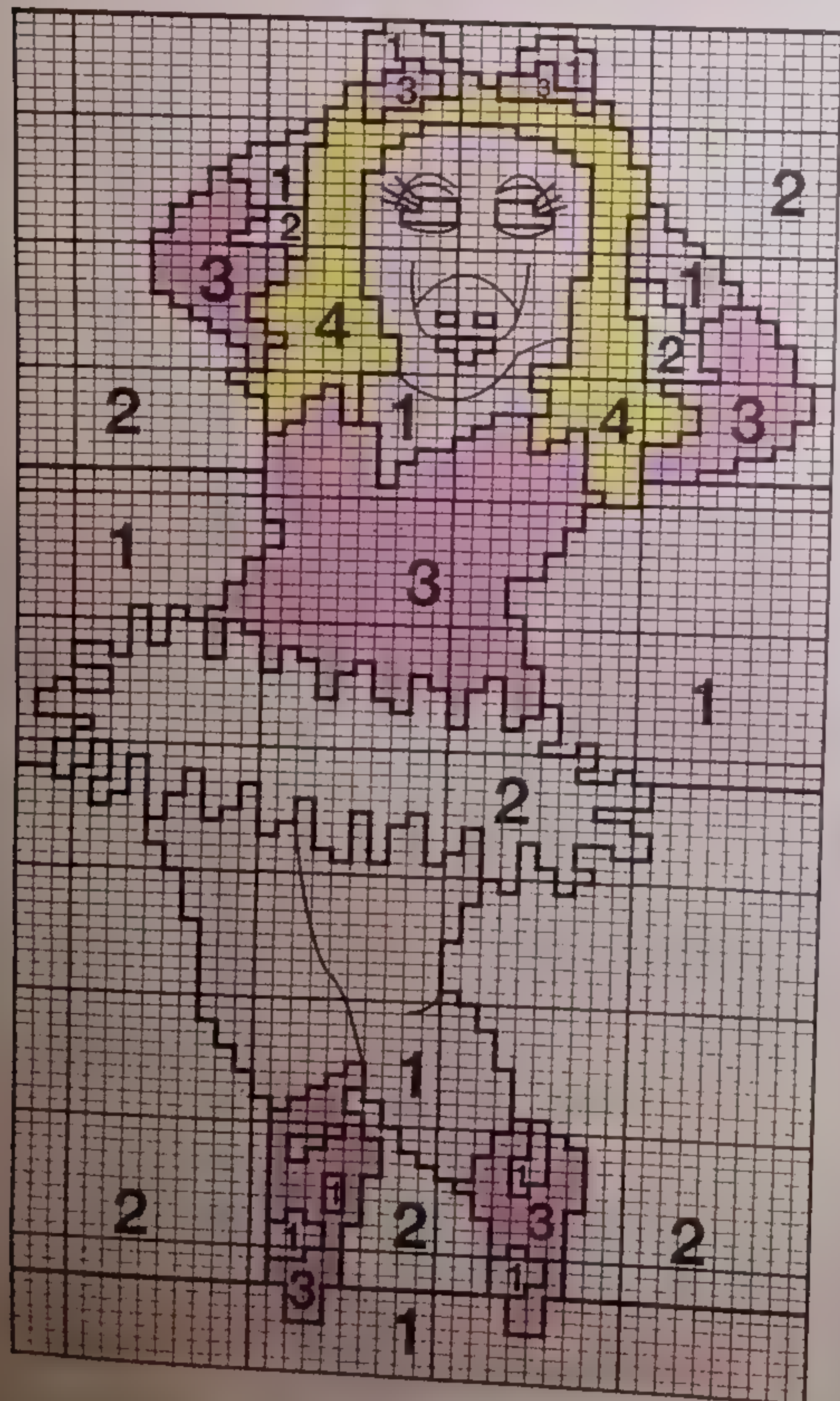
Основной узор, спицы № 3,5: полупатентная резинка, нечетное количество петель.

1-й р.: (изн. ряд) кром., 1 лиц., * 1 п. снять с накидом, как изн., 1 лиц., повторять от *, кром.
2-й р.: (лиц. ряд) кром., 1 изн., * петлю и накид провязать вместе лиц., 1 изн., повторять от *, кром. Повторять 1-й и 2-й ряд

Плотность вязания:

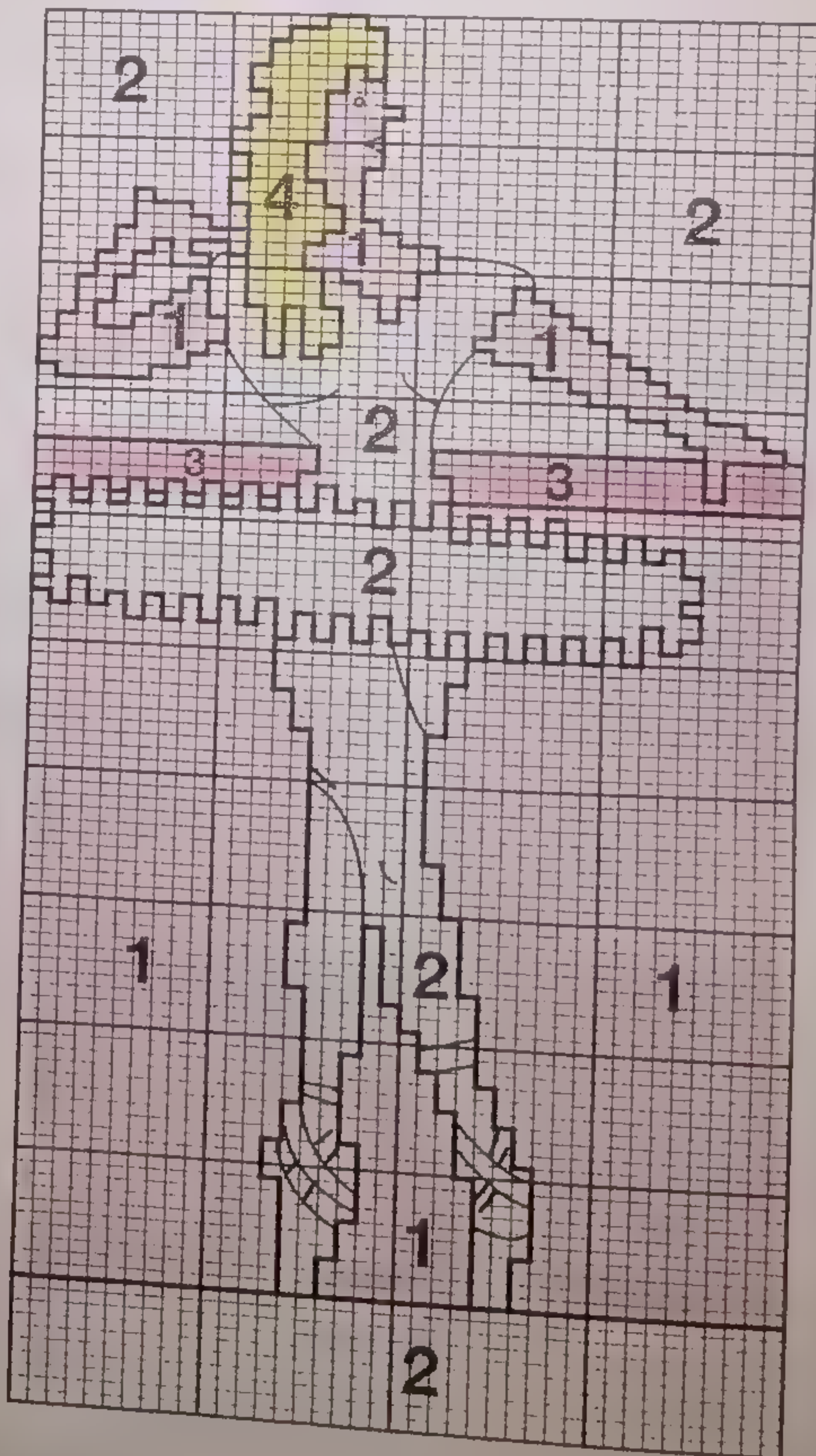
26 п. x 54 р. = 10 x 10 см

Схема для мисс Пигги

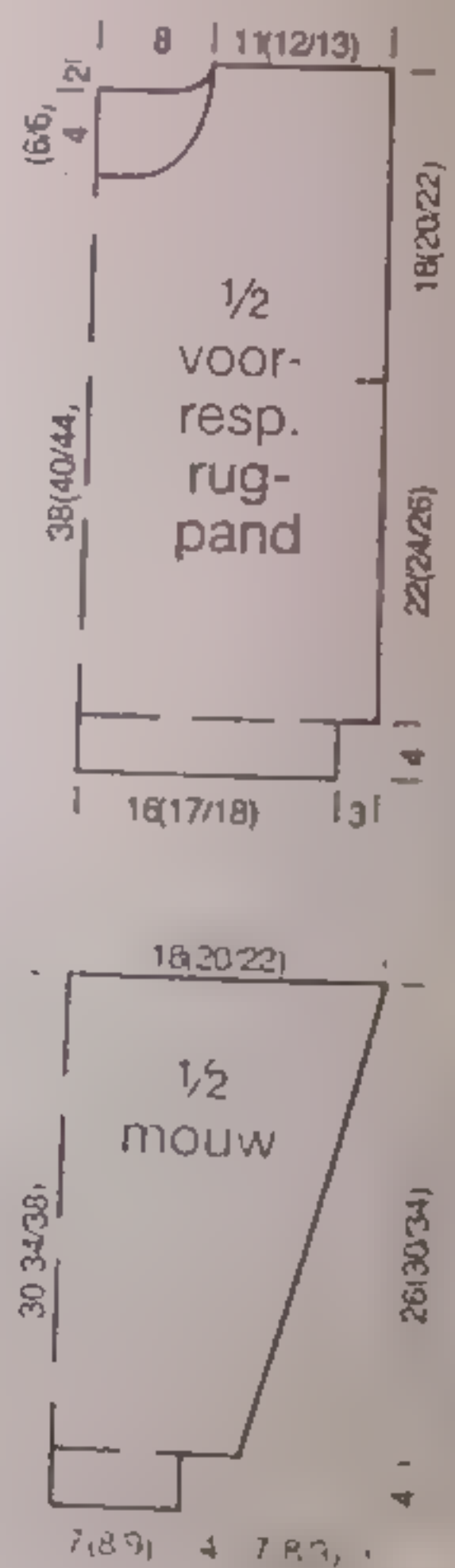


↑ midden

Схема для танцовщицы

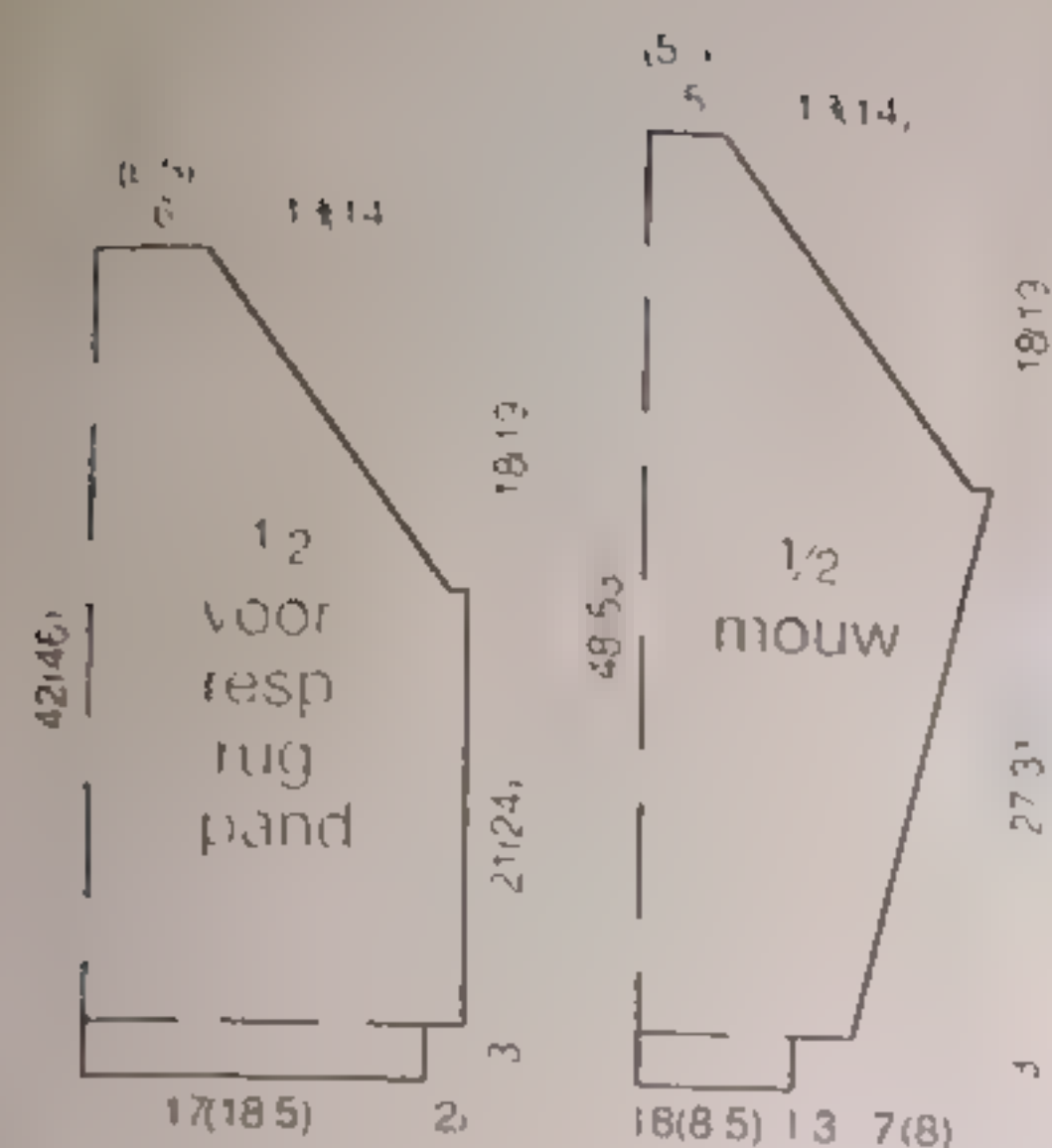


↑ midden



Условные обозначения для обоих пуловеров:

- 1 розовый
- 2 белый
- 3 цвет цикламена
- 4 желтый



Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 101 (109) п и вязать 3 см резинкой, начать с кромочной и 1 лицевой петли (1-й р. — изн. ряд). Продолжить работу основным узором

На высоте 24 (27) см для линии реглана закрыть с обеих сторон 1 раз 4 п., затем в каждом 6-м р убавить 15 раз по 2 (16 раз по 2) п следующим образом: в начале ряда после кромочной петли провязать 3 п., следующую лиц. петлю снять с накидом, как лицевую, следующие 2 п. с накидом провязать вместе лицевой и протянуть через нее снятую с накидом петлю. Вязать ряд, пока не останутся последние 7 п., затем следующие 3 п. с 2 накидами провязать вместе лиц

Еще через 6 р. закрыть кромочные петли, а оставшиеся 31 (35) п. оставить на вспом. спице = 42 (46) см от нижнего края

Перед: вязать, как спинку

Рукава: набрать 43 (47) п. и вязать 3 см резинкой, начать с кромочной и 1 лиц. петли (1-й р. = изн. ряд) В последнем лицевом ряду равномерно прибавить 16 п. = 59 (63) п. Продолжить работу основным узором. Для скосов прибавить с обеих сторон через 4 р. 1 раз 1 п. и в каждом 8-м р. 17 раз по 1 п. (в каждом 8-м р. 20 раз по 1 п.) = 95 (103) п. На высоте 30 (34) см выполнить с обеих сторон линии реглана, как описано для спинки = 27 (31) п., через 6 р. закрыть кромочные петли, оставшиеся 25 (29) п. оставить на вспом. спице = 48 (53) см от нижнего края.

Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть

Вначале выполнить швы реглана, затем боковые швы и швы рукавов

Для бейки перевести на 4 спицы

оставленные петли и вязать 5 см резинкой, при этом в 1-м р. на линиях швов реглана 2 изн. петли провязать вместе изнаночной = 108 (124) п. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

Для гетр набрать по 63 (67) п. и вязать 6 р. резинкой, затем вязать основным узором.

На высоте 39 (44) см еще 6 р. вязать резинкой, затем петли закрыть и выполнить шов.

Для головной повязки набрать 31 п. и вязать ок. 40 (42) см основным узором, затем петли закрыть. Деталь сложить вдоль пополам и сшить свободно по продольным сторонам, затем сшить в кольцо



32 Стильно с головы до ног! Пуловер, головная повязка и гетры — все связано полупатентной резинкой.

Клоун и дикие звери

Вышитые мотивы пестрые, как цирковая жизнь.

Пуловеры с цирковыми мотивами

Все пуловеры вышиваются одинаковыми мотивами.

Размеры пуловера с тремя полосами: 158 и 164.

Размеры пуловеров с одной полосой: 116, 128 и 140.

Отличающиеся данные для больших размеров указаны в скобках.

Материалы: пряжа (51% хлопка, 49% полиакрила; 110 м/50 г):

для пуловера с тремя полосами — 400 (450) г красной, 350 г белой

и для вышивки по 50 г синей, цвета латуни, коричневой, желтой, серой, черной, цвета морской волны, оливковой, бежевой и оранжевой; для пуловеров с одной полосой — по 300 (350/400) г красной, синей и желтой и по 50 г белой; для вышивки по 50 г следующих цветов: для львов — цвета латуни, коричневой, черной и цвета морской волны, для слонов — серой, черной, цвета морской волны, желтой, красной и оливковой; для клоунов — красной, оливковой, синей, цвета морской волны, бежевой, оранжевой и черной

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом

Основной узор I, спицы № 4: лиц. гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли.

Основной узор II, спицы № 4: жемчужный узор: попеременно 1 лиц., 1 изн., узор смещать через каждые 2 ряда.

Плотность вязания узоров I и II: 22 п. x 30 р. = 10 x 10 см.

Мотив: вышить швом «петля» по соответствующей схеме. Вышить стебельчатым швом для слонов хвост серой нитью, для клоунов — рот красной и стебель цветка черной нитью, вышить гладью нос клоуна красной и глаза черной нитью (см. рисунок на стр. 35).

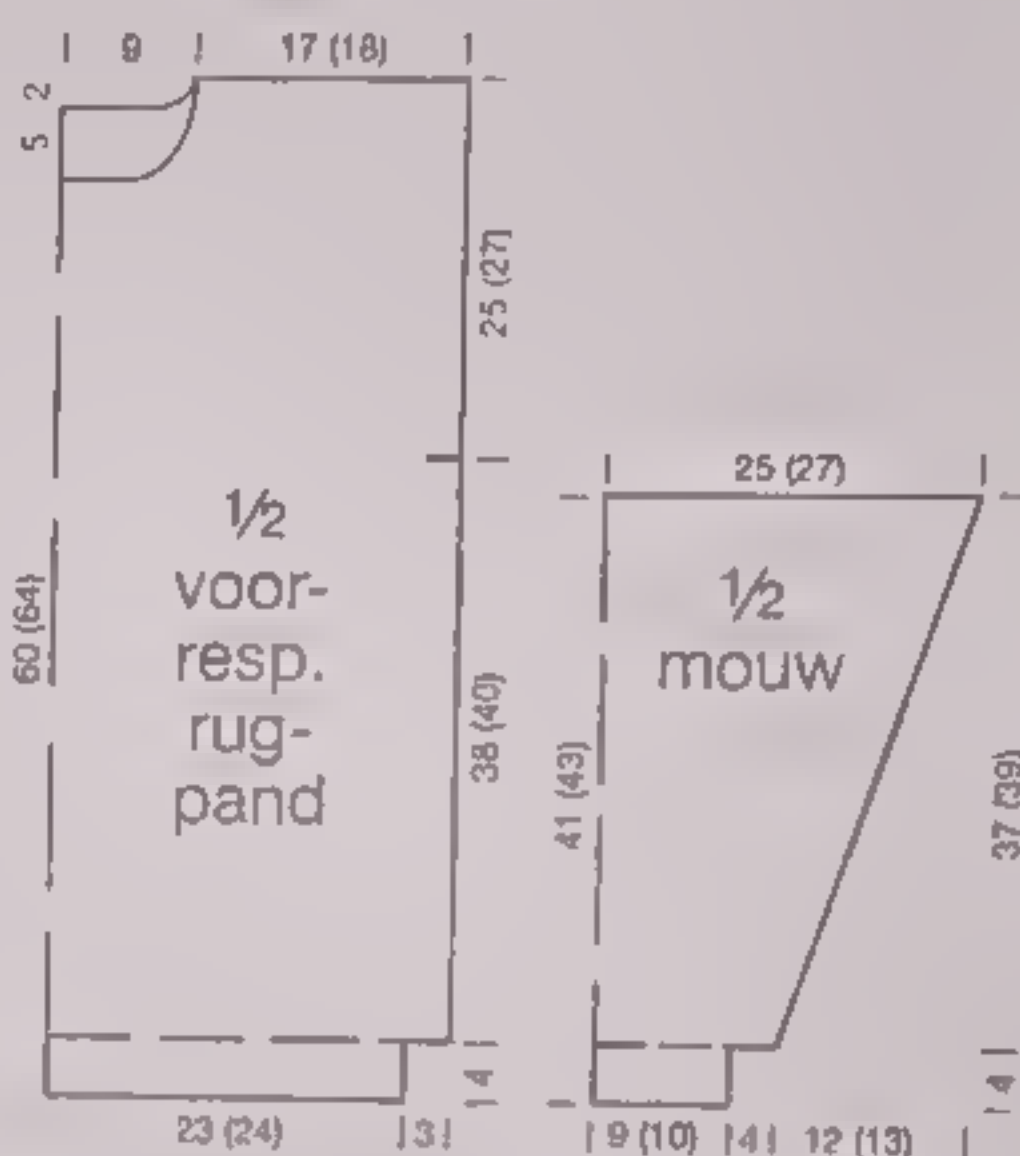
Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ для пуловера с тремя полосами

Спинка: набрать красной нитью 104 (108) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем р. равномерно прибавить 13 п. = 117 (121) п. Далее вязать так: 10 (14) р. красной нитью жемчужным узором, 34 р. белой нитью лицевой гладью, красной нитью 1 лиц. ряд лицевыми петлями и 24 (28) р. жемчужным узором, 30 р. белой нитью лицевой гладью, красной нитью 1 изн. ряд изн. петлями и 24 (28) р. жемчужным узором, 38 р. белой нитью лицевой гладью, красной нитью 1 лиц. ряд лиц. петлями и до конца детали — жемчужный узор. На высоте 65 (69) см закрыть для горловины средние 25 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п. На высоте 67 (71) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: до горловины вязать, как спинку. На высоте 60 (64) см закрыть средние 13 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п. На высоте 67 (71) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать красной нитью 42 (46) п. и вязать 4 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 17 п. = 59 (63) п. Далее вязать так: 8 (10) р. красной нитью жемчужным узором, 30 р. белой нитью лиц. гладью, красной нитью 1 лиц. ряд лиц. петлями и 20 (22) р. жемчужным узором, 38 р. белой нитью лиц. гладью, красной нитью 1 изн. ряд изн. петлями, затем вязать жемчужный узор.



Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 27 раз по 1 п. (в каждом 4-м р. 25 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 4 раза по 1 п.) = 113 (121) п.

На высоте 41 (43) см все петли закрыть.

Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наложить на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.

На перед и спинку на нижней белой полосе вышить по 5 львов с интервалом 2 (3) п., на средней

белой полосе — по 3 слона с интервалом 8 (9) п. и на верхней белой полосе — по 3 клоуна с интервалом 9 (10) п. Для этого посредине каждой полосы расположить один мотив, средняя петля обозначена на схеме стрелкой.

Посредине рукавов вышить на нижней полосе слона, на верхней полосе клоуна.

Выполнить швы, вшить рукава.

По краю горловины набрать на круговые спицы красной нитью ок. 96 п. и вязать резинкой бейку шириной 6 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ для пуловера с одной полосой

Спинка: набрать по 72 (78/82) п. красной, синей и желтой нитью и вязать 4 (4/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 п. = 85 (91/95) п. Далее вязать лицевой гладью нитями соответствующих цветов.

На высоте 40 (44/49) см закрыть для горловины средние 25 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п. На высоте 42 (46/51) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: до горловины вязать, как спинку. После резинки для пуловера со львами вязать 46 (54/62) р. красной, 34 р. белой и далее красной нитью, для пуловера со слонами 50 (58/66) р. синей, 30 р. белой и далее синей нитью, для пуловера с клоунами 42 (50/58) р. желтой, 38 р. белой и далее желтой нитью. На высоте 35 (39/44) см закрыть для горловины средние 13 п., с обеих сторон от них закрыть

Схема для льва

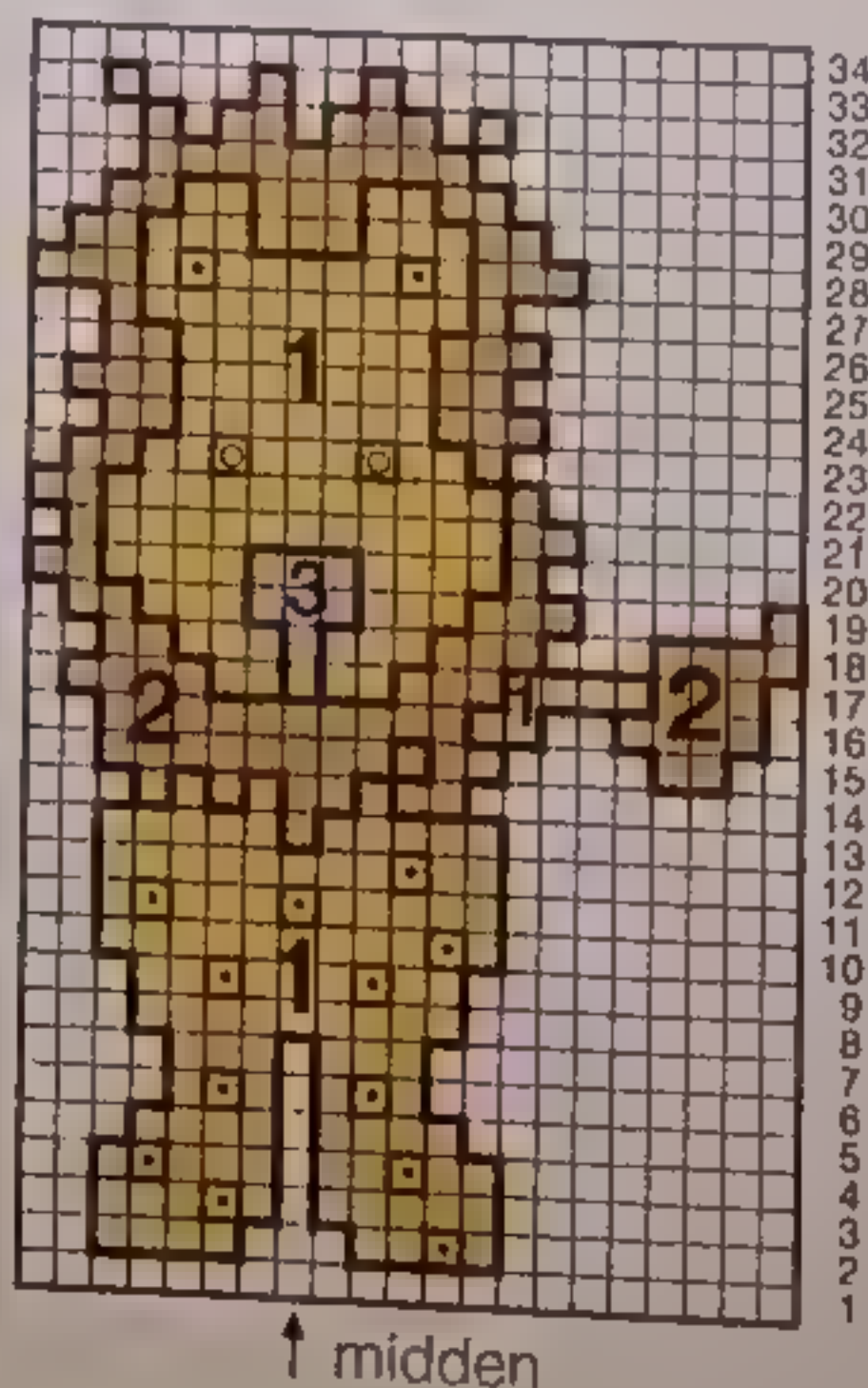
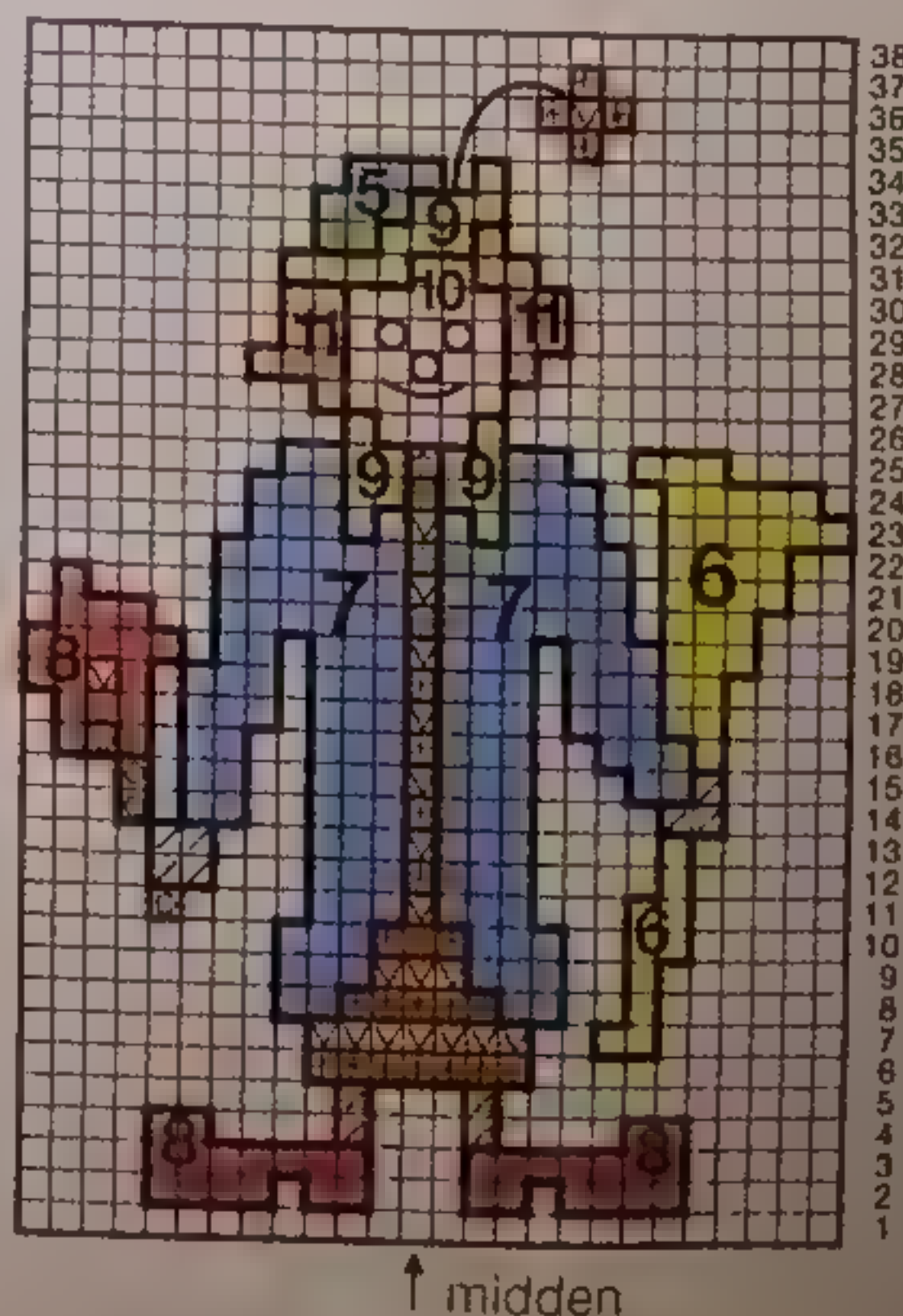


Схема для клоуна



33 На трех белых полосах вышиты разнообразные мотивы, красные фрагменты связаны жемчужным узором.



34 Красный пуловер с львятами. Этот пуловер выполнен лицевой гладью. Спинка всех моделей из однотонной пряжи.

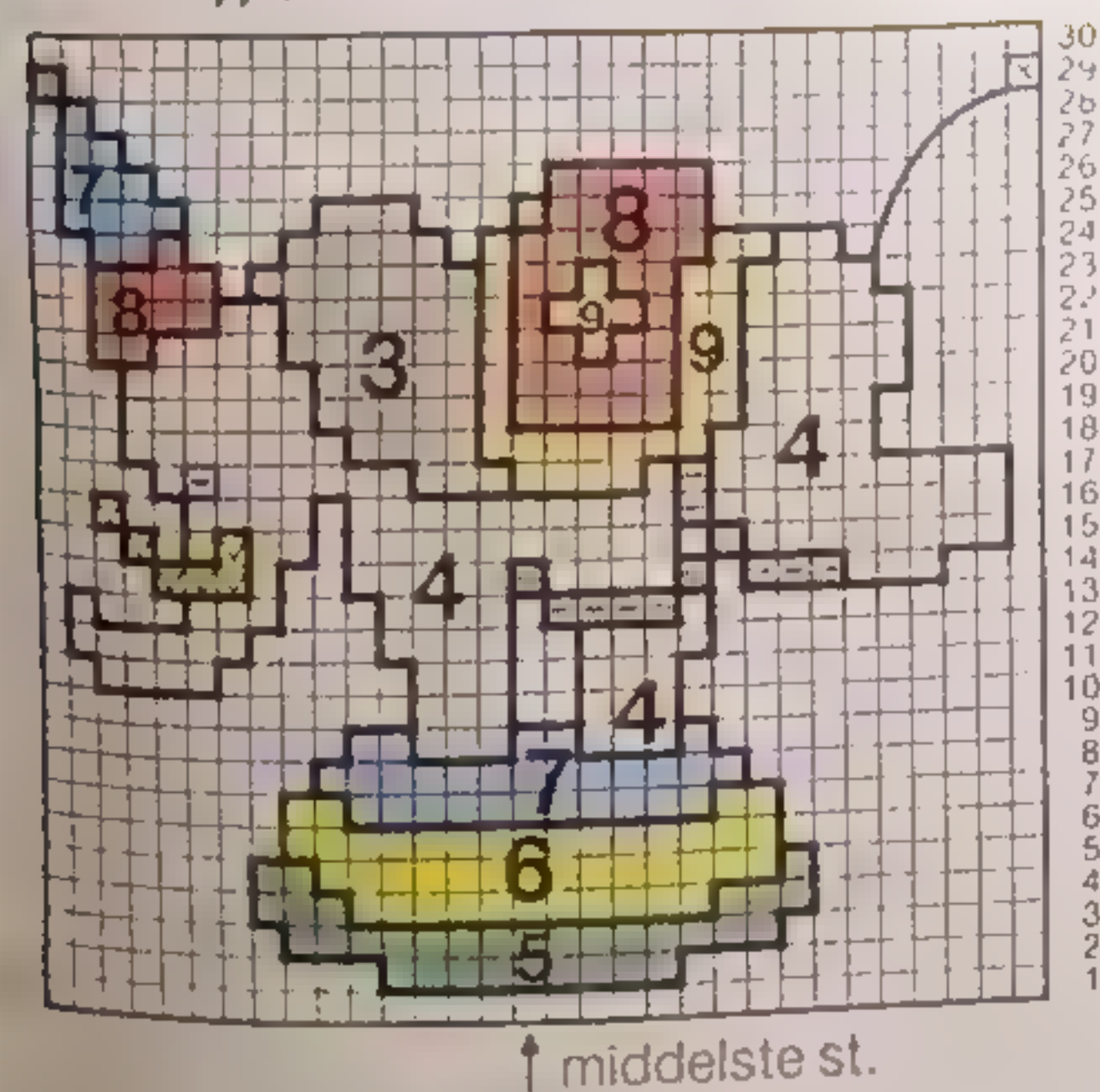
в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п.
На высоте 42 (46/51) см закрыть оставшиеся петли плеча.
Рукава: набрать по 38 (38/42) п. красной, синей и желтой нитью и вязать 4 (4/5) см резинкой, при

этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 п. 51 (51/55) п.
Далее вязать лицевой гладью нитями соответствующих цветов. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 12 раз по 1 (6 раз по 1/6 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 3 раза по 1 (14 раз по 1/16 раз по 1) п. = 81 (91/99) п.
На высоте 30 (34/38) см все петли закрыть в одном ряду.
Второй рукав вязать аналогично.
Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.
На белой полосе переда вышить соответствующие мотивы. Для красного пуловера в середине расположить одного льва, с обеих сторон от него вышить еще по одному льву с интервалом 5 (6/7) п., для синего пуловера с обеих сторон от средних 7 (9/11) п. вышить по одному слону и для желтого пуловера в середине расположить одного клоуна, с обеих сторон от него вышить еще по одному клоуну с интервалом 1 (2/3) п.

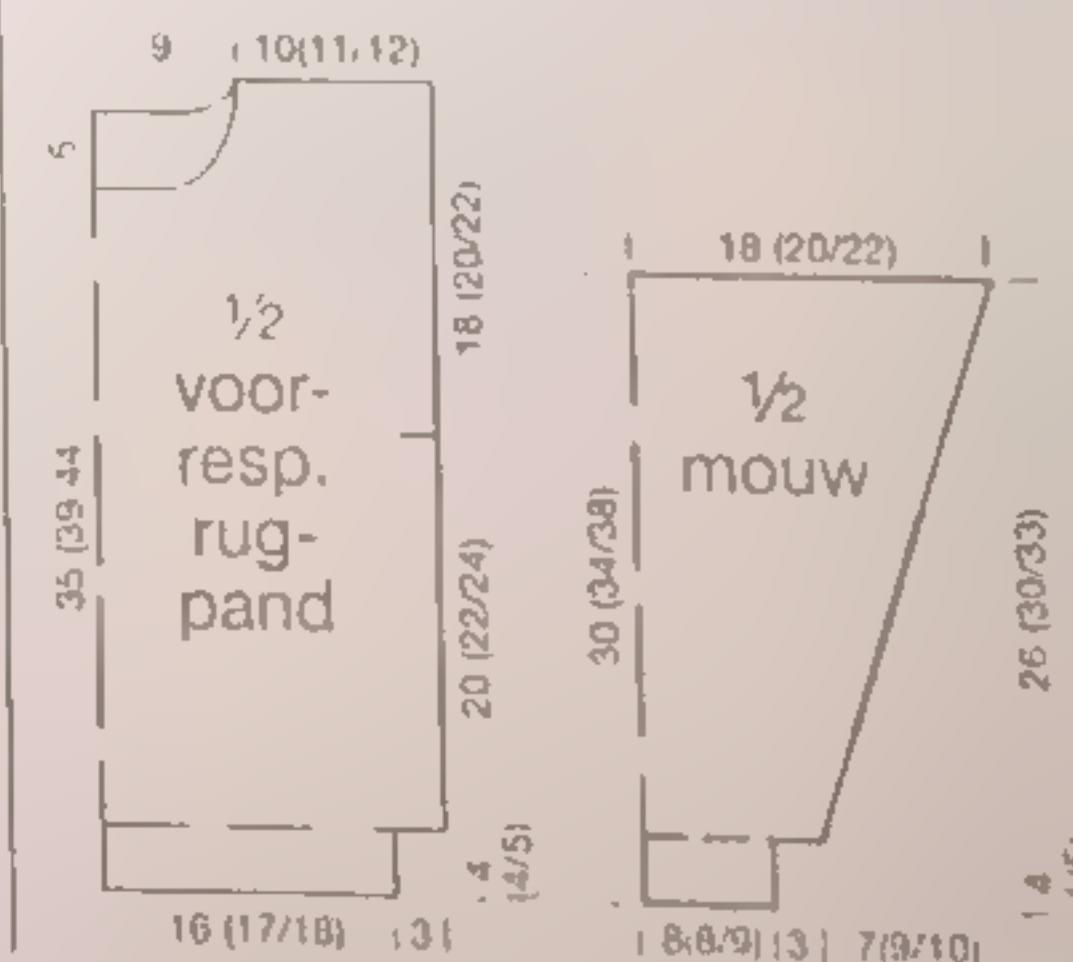
35 | 36 Что вам больше по душе? Желтый пуловер с клоунами или синий со слонами? Оба из практичной пряжи.

Выполнить швы, вшить рукава.
По краю горловины набрать на круговые спицы по 96 п. красной, синей и желтой нитью и вязать резинкой бейку шириной 6 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить.

Схема для слона



- 1 = цвет латуни
 - 2 = коричневый
 - 3 = черный
 - 4 = серый
 - 5 = цвет морской волны
 - 6 = желтый
 - 7 = синий
 - 8 = красный
 - 9 = оливковый
 - 10 = бежевый
 - 11 = оранжевый
- = коричневый
 - = цвет морской волны
 - ⊗ = серый
 - ⊕ = красный
 - ⊖ = желтый
 - ⊗ = черный
 - ⊕ = оливковый
 - ⊖ = синий
 - ⊗ = бежевый



Под знаком пяти колец

Эмблема Олимпиады
всегда актуальна.
Ее можно связать и вышить.

Пуловеры с

Олимпийскими мотивами

Оба пуловера выполняются по одному описанию

Размеры: 128, 140 и 146.

Отличающиеся данные для размеров 140 и 146 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% шерсти, 165 м/50 г) и пряжа (100% шерсти, 140 м/50 г):

для пуловера с гномом — 250 (300/400) г белой и по 50 г синей, черной, красной, зеленой, розовой и желтой;

для пуловера с цветными участками — 150 (200/250) г белой, 50 (50/100) г зеленой и по 50 г красной, черной и синей, 50 (50/100) г желтой

Спицы № 2,5 и 3; 5 спиц № 2,5

Основной узор, спицы № 3: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

23 п. х 32 р. = 10 х 10 см

Мотив для пуловера с цветными участками: вязать лицевой гладью

по схеме. На схеме даны лицевые и изнаночные ряды, 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35)

Мотив для пуловера с гномом: вышить в конце работы по схеме швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 2 лиц., 2 изн

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать белой нитью 84 (88/94) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 10 п. = 94 (98/104) п.

Вязать лицевой гладью для пуловера с гномом белой нитью и для пуловера с цветными участками по 47 (49/52) п. зеленой и желтой нитью

На высоте 22 (26/30) см для пуловера с цветными участками вывязать по схеме олимпийские кольца. Середина переда обозначена на схеме стрелкой. Петли с обеих сторон от схемы и после ее окончания вязать нитью соответствующего цветного участка.

На высоте 44 (50/54) см закрыть для горловины средние 18 (22/22) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 и 1 раз 2 п. На высоте 46 (52/56) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Перед: вязать, как спинку. На высоте 39 (45/49) см закрыть для горловины средние 8 (12/12) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

На высоте 46 (52/56) см закрыть оставшиеся петли плеча.

Рукава: набрать белой нитью 46 (50/50) п. и вязать 4 (5/5) см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 12 п. = 58 (62/62) п.

Продолжить работу лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 18 раз по 1 (16 раз по 1/16 раз по 1) п., для размеров 140 и 146 прибавить дополнительно в каждом 4-м р. еще 5 раз по 1 (7 раз по 1) п. = 94 (104/108) п.

На высоте 34 (38/40) см все петли закрыть

Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть.

Для пуловера с гномом на перед вышить мотив по схеме швом «петля», начав через 7 (10/12) см от резинки. Середина переда обозначена на схеме стрелкой. Линии вышить стебельчатым швом черной нитью (см. рисунок на стр. 35).

Выполнить швы, вшить рукава.

По краю горловины набрать на 4 спицы белой нитью ок. 96 (104/104) п. и вязать резинкой бейку шириной 5 см. Бейку сложить вдвое, отвернув внутрь, и пришить

Схема для пуловера с гномом

- 1 = черный
- 2 = красный
- 3 = зеленый
- 4 = розовый
- 5 = синий
- 6 = желтый

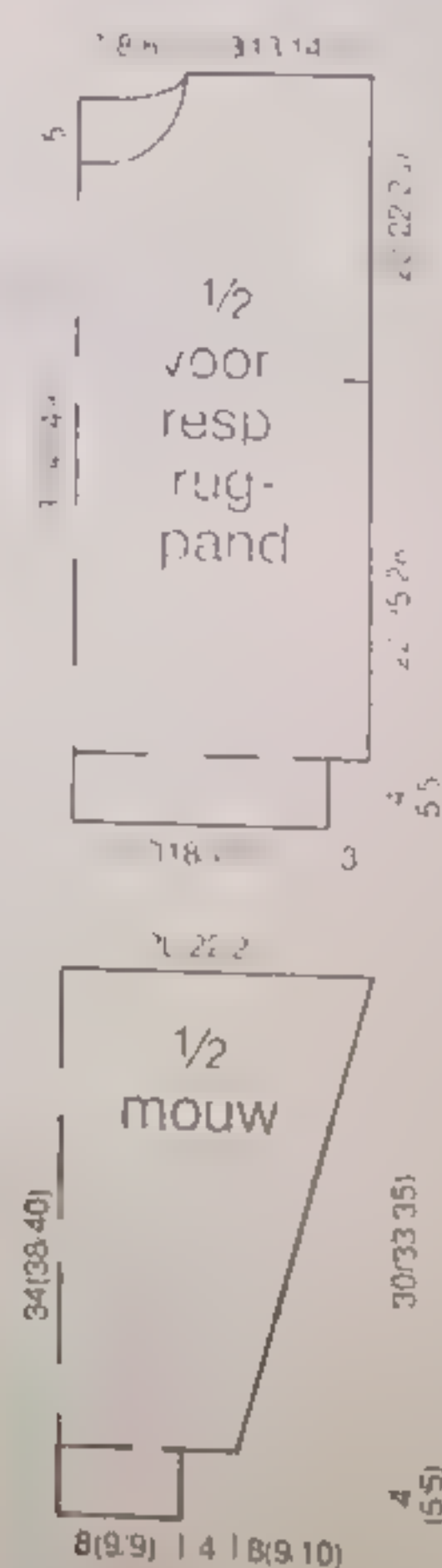
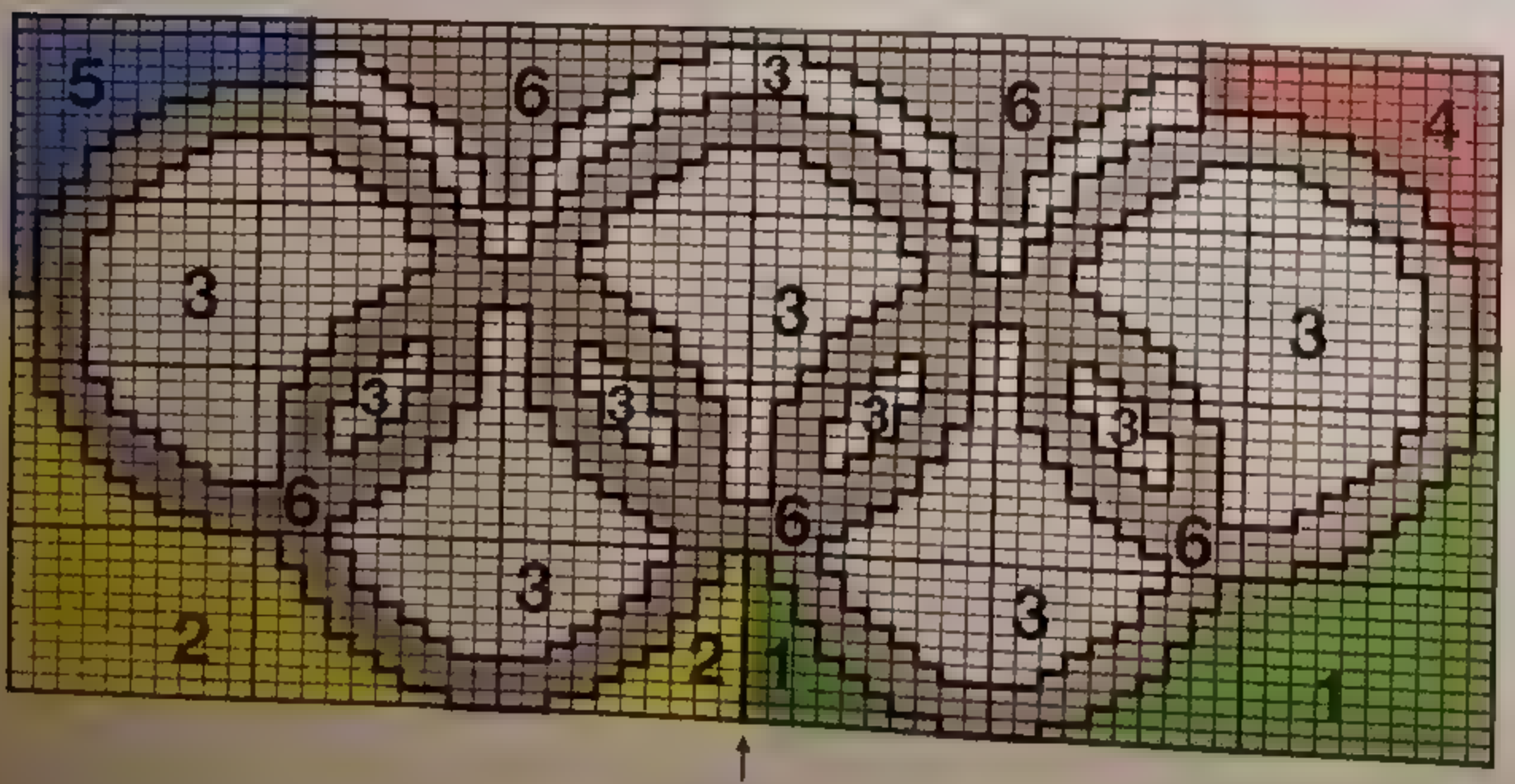
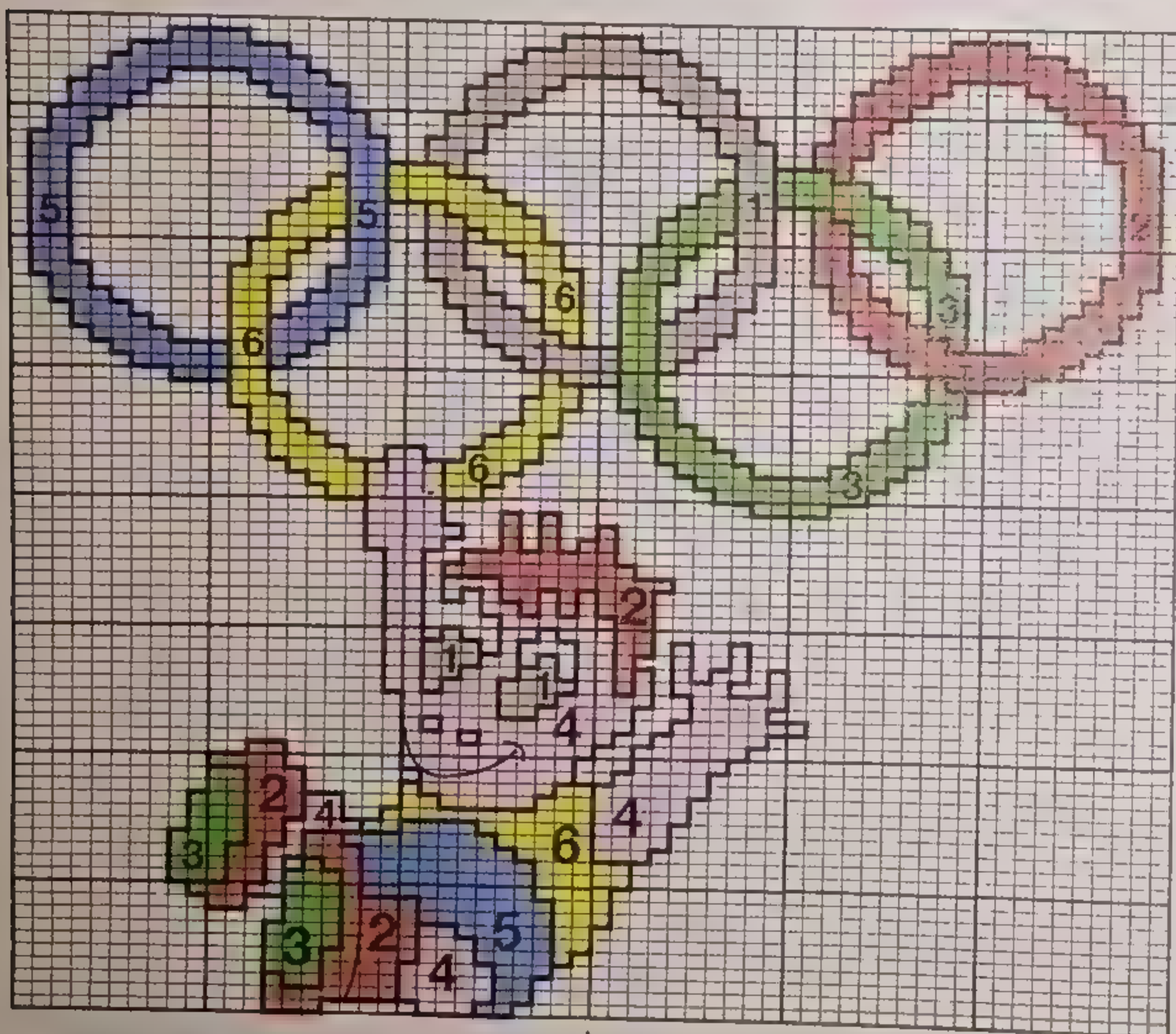


Схема для пуловера с цветными участками

- 1 = зеленый
- 2 = желтый
- 3 = белый
- 4 = красный
- 5 = синий
- 6 = черный



ую 84
резин-
ряду
94

пуло-
и для
ми по
и ни-

пуло-
вывя-
коль
чена
обеих
оркон
вую-

рыть
2/22
рыть
а 2 п.
рыть

а вы-
гор-
обе
кдом
аз по

рыть
о 46
зин
ряду
58

гла
еих
4 м
1 16
146
аж
по

гли

с
зы
вы

еде
ет
от
ма-
вы-
ной

на
96
ей-
ить
т



38 Спереди и сзади этой слинке этого яркого пуловера цветные блоки повторяют цвета Олимпиады, рукава одноцветные

37 Маленький озорной гном тренируется на олимпийских кольцах. Мотив вышивается швом «петля» после окончания работы.

Только для мексиканцев

Пряжа для таких ярких пуловеров должна быть хлопчатобумажной. В них удобно резвиться в жаркие дни — и не только в Мексике!

Пуловеры с

мексиканскими мотивами

Оба пуловера выполняются по одному описанию.

Размеры: 134 и 146.

Отличающиеся данные для размера 146 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопка 130 м/50 г):

для пуловера с кактусом (= пуловер А) — 100 (150) г зеленой, по 100 г цвета охры и желтой, 50 г красной и немного коричневой, белой и черной;

для пуловера с маленькими моти-

вами (=пуловер В) — 300 (350) г зеленой, по 50 г красной, желтой и цвета охры, немного коричневой белой и черной

Спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли

Плотность вязания:

23 п. x 32 р. = 10 x 10 см

Мотив: вязать лиц. гладью по соответствующей схеме. На схеме даны лиц. и изн. ряды. 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка и при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35)

Маленькие цветные участки вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 82 (88) п. для пуловера А красной, для пуловера В зеленой нитью и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем

ряду равномерно прибавить 16 п. = 98 (104) п. Продолжить работу лицевой гладью: для пуловера А по 49 (52) п. желтой нитью и нитью цвета охры, для пуловера В зеленой нитью.

На высоте 47 (51) см закрыть для горловины средние 24 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 49 (53) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: вязать, как спинку, но после резинки для пуловера А вязать по схеме I, при этом для размера 134 первый треугольник цвета ох-

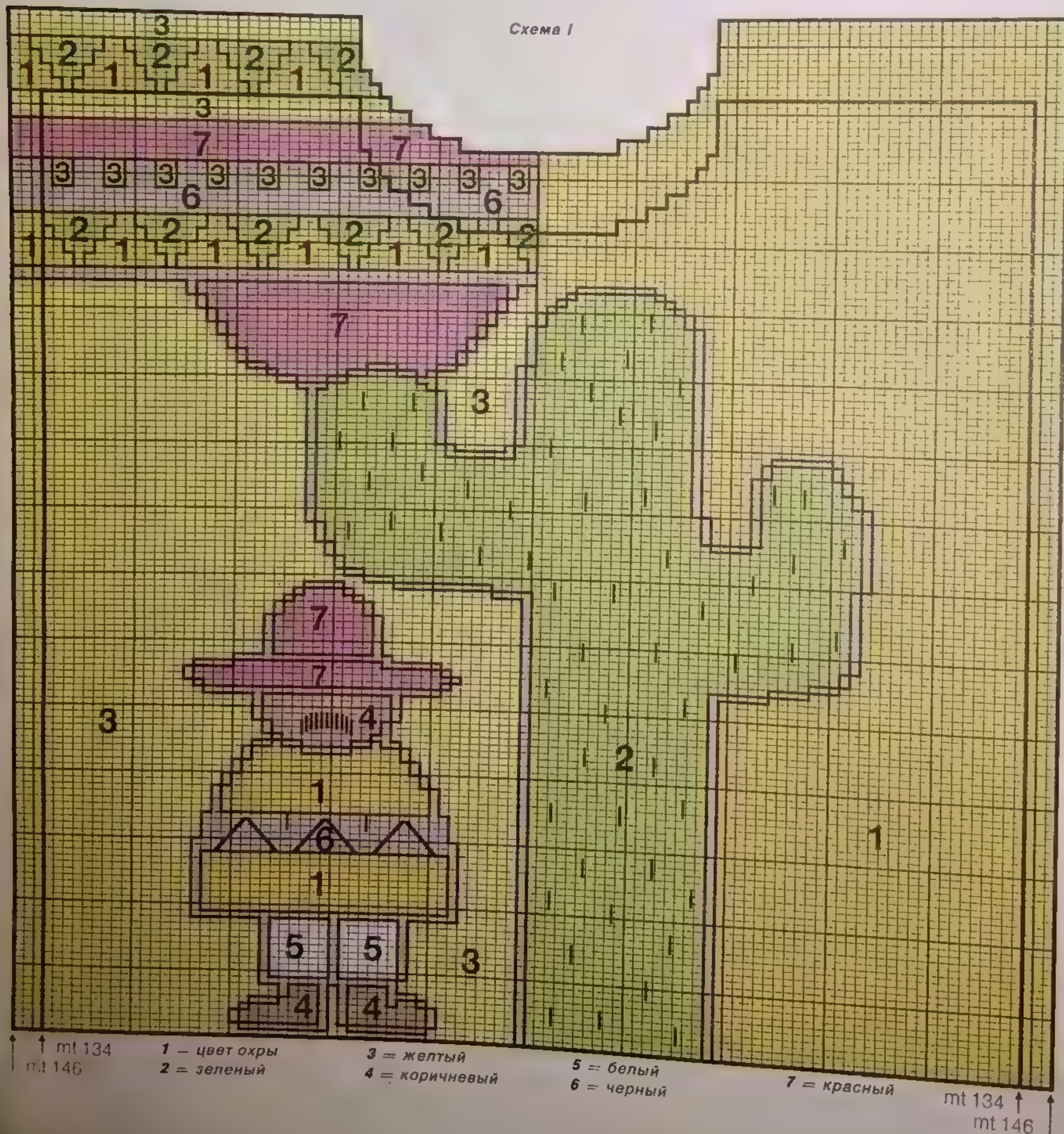


Схема II

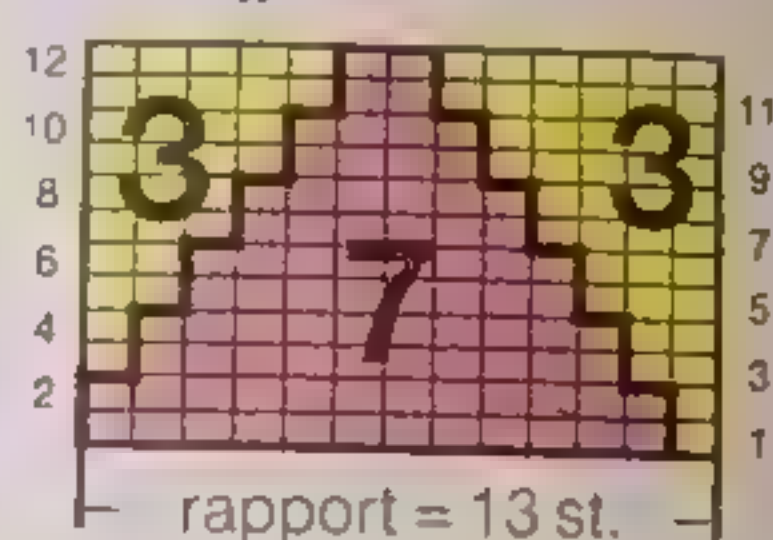


Схема III



Схема IV

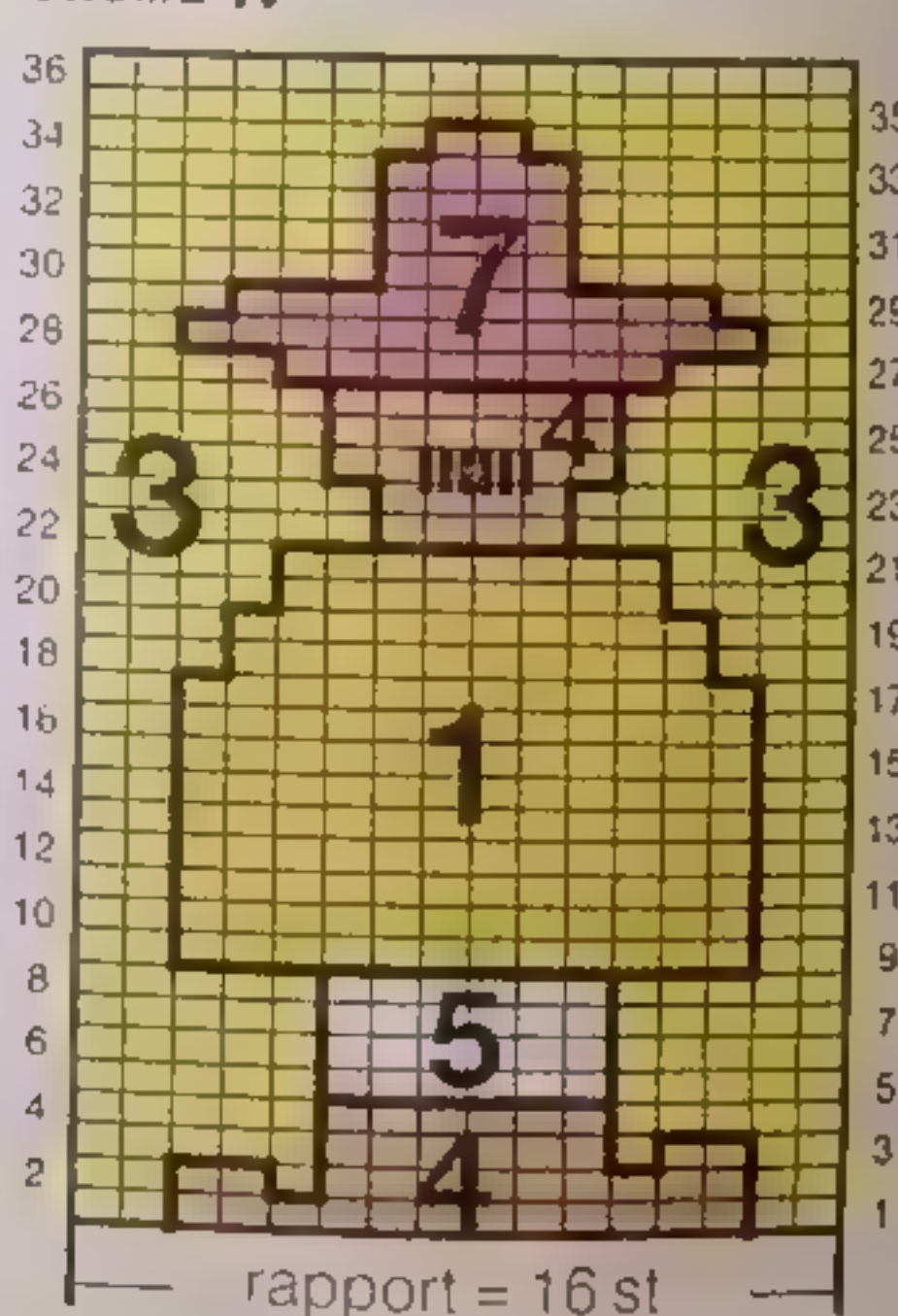


Схема V

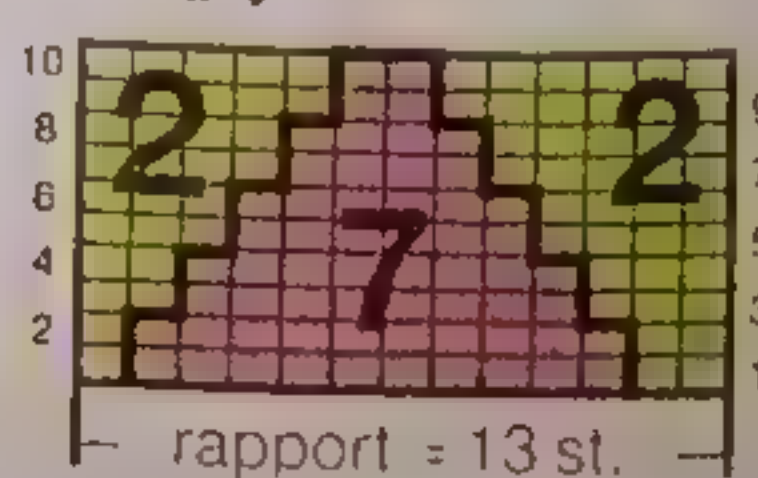


Схема VI





39 Узнали пуловер с обложки? Спинка у пуловера желтая и цвета охры. Геометрический орнамент только на рукавах.

40 Маленькие фигурки мексиканцев разместились только по низу пуловера. Спинка у модели зеленого цвета.

ры, расположенный ниже линии горловины, опустить, эти петли вязать зеленой нитью.
Для пуловера В вязать так: 4 р. зеленых, 6 р. по схеме III, 36 р. по схеме IV, 2 р. цвета охры, 10 р. по схеме V, затем вязать зеленой нитью. На высоте 42 (46) см вязать 2 р. желтых и 10 р. по схеме VI, затем закончить зеленой нитью. Посередине расположить по треугольнику, соотв. маленького мексиканца, и узор распределить в обе стороны.
На высоте 43 (47) см закрыть для

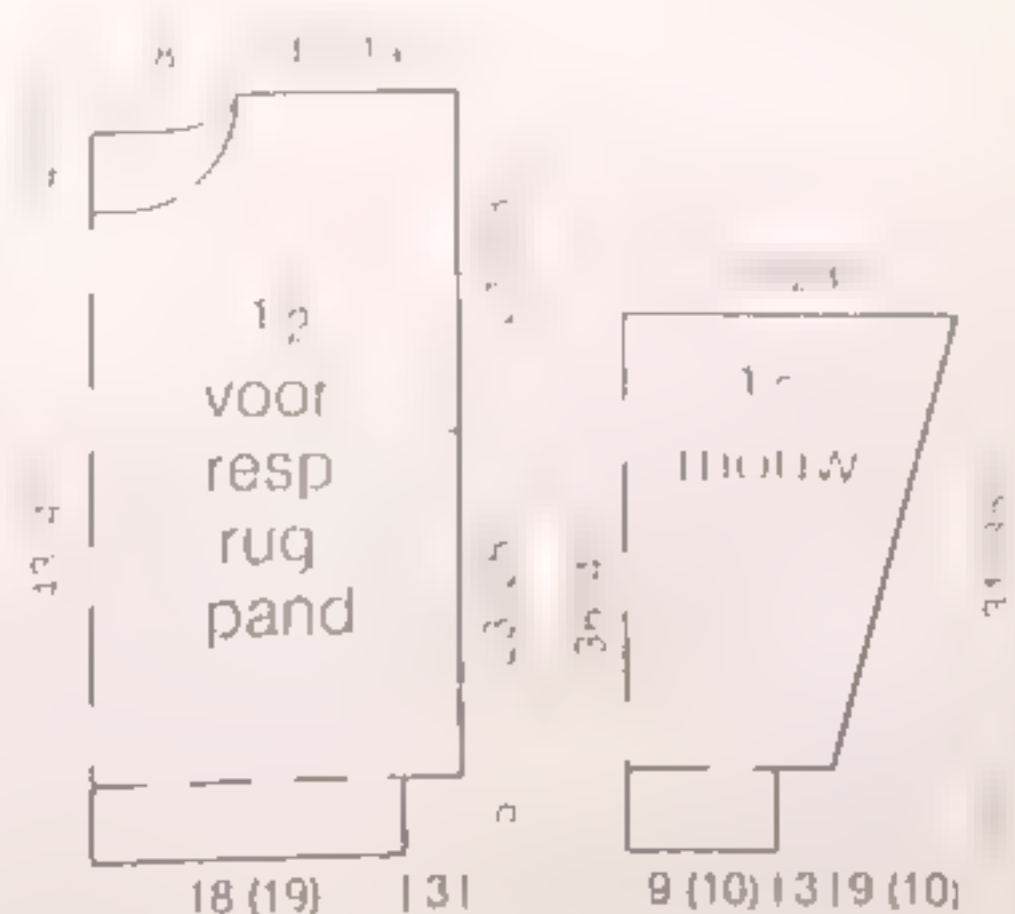
горловины средние 16 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 3 раза по 1 п.

На высоте 49 (53) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать 44 (48) п. для пуловера А красной, для пуловера В зеленой нитью и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 п. = 58 (62) п. Далее вязать лицевой гладью зеленой нитью, при этом для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 (16 раз по 1) п. затем в каждом 4-м р. 11 раз по 1 (7 раз по 1) п. = 100 (108) п.

Одновременно для пуловера А на высоте 25,5 (29,5) см вязать 4 р.

черных, 12 р. по схеме II и по 6 р. цвета охры, зеленых и черных
На высоте 36 (40) см все петли закрыть



с одной рукав вязать аналогично
Сборка детали наколоть на выкройку увлажнить и дать им высохнуть

шляпки кактусов и усы вышить отдельными стежками черной нитью, у мексиканца на пуловере А узор на пончо вышить отдельными стежками белой нитью

Выполнить швы, вшить рукава
По краю горловины набрать на круговые спицы ок. 96 п. для пуловера А красной, для пуловера В зеленой нитью и вязать 2,5 см резинкой

Яркие цвета

В моделях для детей яркие цвета особенно выигрышны, но не забывайте, что пряжа должна быть практичной.

Пуловер в клетку и полоску

Размеры: 128 и 140

Отличающиеся данные для размера 140 указаны в скобках

Материалы: пряжа (100% полиакрила; 150 м/50 г) — 200 (250) г черной, 100 г белой, по 50 г синей, ярко-розовой и желтой

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли

Плотность вязания:

23 п. x 31 р. = 10 x 10 см

Жаккардовый узор I, спицы № 3,5: вязать лицевой гладью: * 5 р. попеременно 4 п. черной и 4 п. белой нитью, 5 р. попеременно 4 п. белой и 4 п. черной нитью, повторять от *

Жаккардовый узор II, спицы № 3,5: вязать лицевой гладью: * 9 р. попеременно 7 п. черной и 7 п. белой нитью, 9 р. попеременно 7 п. белой и 7 п. черной нитью, повторять от *

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лицевую, 1 изнаночную.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 80 (84) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 п. = 94 (98) п.

Продолжить работу лицевой гладью: 0 (9) р. черных, 9 р. ярко-розовых, 15 р. жаккардового узора I, при этом после кромочной петли начать с 2 п. черной (белой) нитью, по 9 р. синих, черных и желтых, 18 р. жаккардового узора II, при этом после кромочной петли начать с 4 (6) п. белой нитью, по 9 р. ярко-розовых, черных и синих, 15 р. жаккардового узора I, как вначале, 9 р. желтых, затем закончить черной нитью

На высоте 44 (48) см закрыть для горловины средние 18 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 46 (50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Перед: вязать, как спинку, но жаккардовый узор I в 1-м р. для размера 128 начать после кромочной петли с 2 п. белой нитью

На высоте 40 (44) см закрыть для горловины средние 10 п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 3 раза по 1 п.

На высоте 46 (50) см закрыть оставшиеся петли плеча

Рукава: набрать черной нитью 44 (46) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 (15) п. = 57 (61) п. Далее вязать лицевой гладью: 0 (4) р. черных, 18 (27) р. жаккардового узора II, при этом после кромочной петли начать с 3 (6) п. черной нитью, по 9 р. синих, черных, желтых, черных, ярко-розовых, черных и синих, затем закончить черной нитью

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 (14 раз по 1) п., затем в каждом 4-м р. 9 раз по 1 (7 раз по 1) п. = 95 (103) п.

На высоте 34 (38) см все петли закрыть в одном ряду

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава

По краю горловины набрать на круговые спицы черной нитью ок. 110 п. и вязать резинкой бейку шириной 7 см. Бейку сложить вдвое отвернув внутрь, и пришить

Жакет с

разноцветными планками

Размеры: 110, 134 и 158.

Отличающиеся данные для размеров 134 и 158 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (51% хлопка, 49% полиакрила; 120 м/50 г) — 400 (500/600) г белой, по 50 г желтой, ярко-розовой, синей, бирюзовой, красной, светло-бирюзовой и цвета лаванды.

Спицы № 3 и 4; 6 (7/8) пуговиц.

Основной узор, спицы № 4: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды. В изнаночных рядах петли вязать изнаночными.

Повторять с 1-го по 12-й ряд.

Плотность вязания:

27 п. x 30 р. = 10 x 10 см

Резинка, спицы № 3: вязать попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать бирюзовой нитью 70 (82/94) п. и вязать 3 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 34 (40/46) п. = 104 (122/140) п.

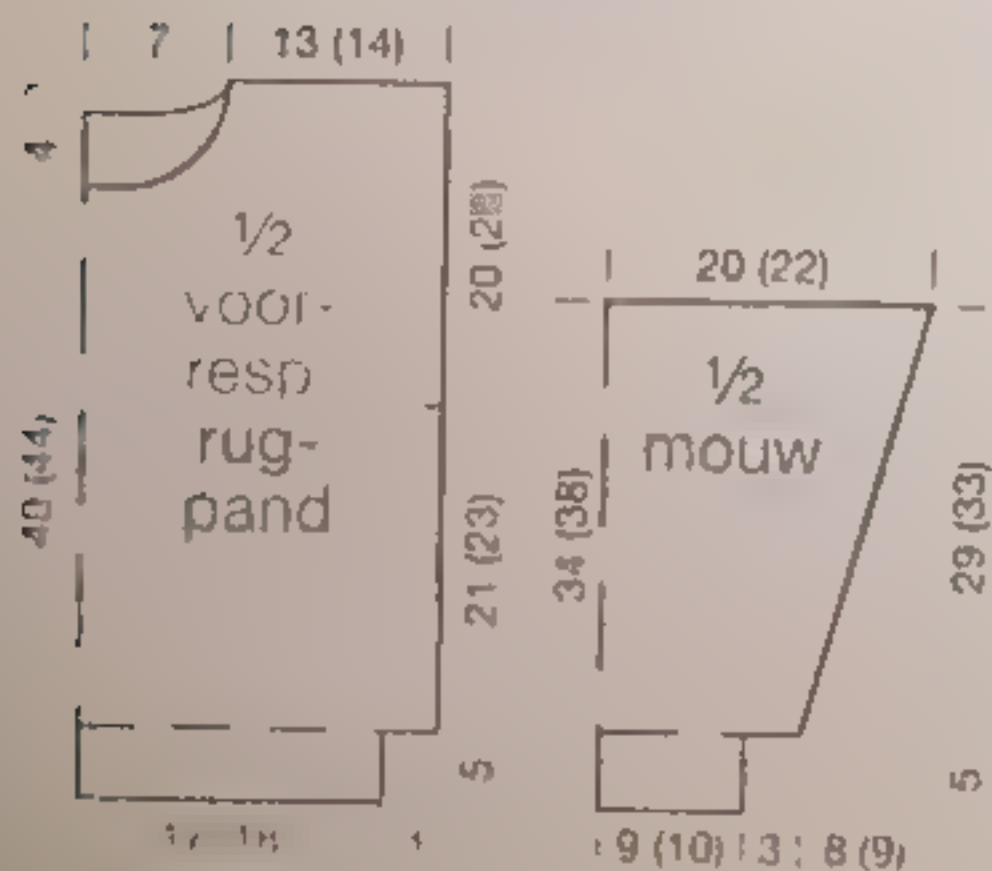
Далее вязать основной узор белой нитью: кром., первые 6 п. схемы, 5 (6/7) раппортов, последние 6 п.

схемы, кром.

На высоте 38 (46/56) см закрыть для горловины средние 24 (30/36) п., с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3 петли. На высоте 40 (48/58) см закрыть оставшиеся петли плеча

Левая полочка: набрать желтой нитью 34 (40/46) п. и вязать 3 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (19/22) п. = 50 (59/68) п.

Далее вязать основной узор белой



4
ние
и че
Это
вяж
про

нить
2 (2/3)
схем
та/по
Для р
после
мочно
Одно
17) см
(43-ю
(= 33
гатель
Для м

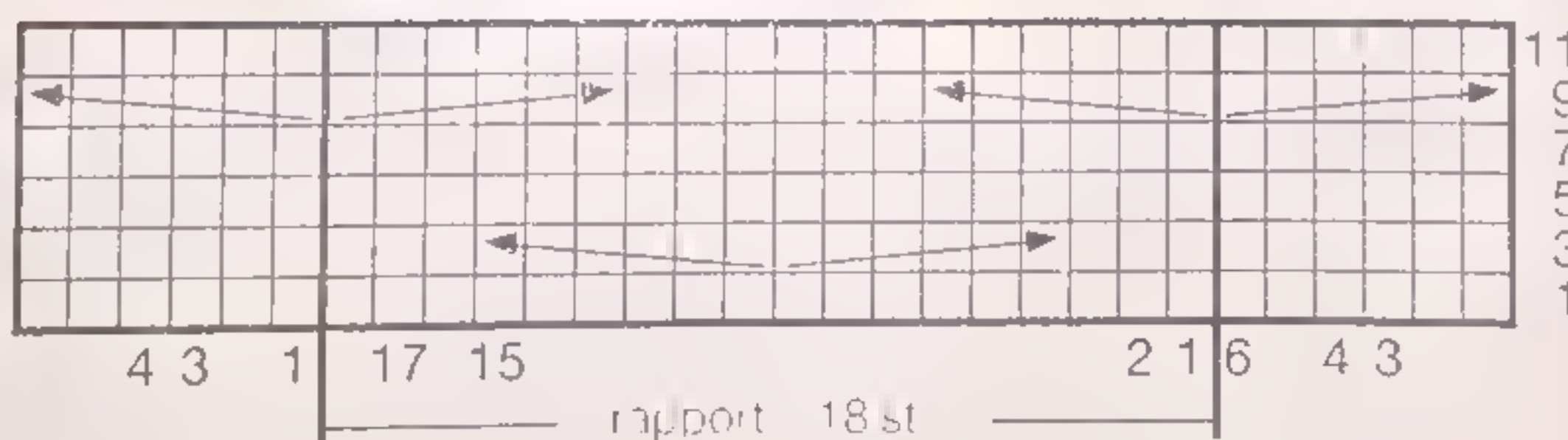


41 Очень эффектно: чередование цветных полос и черно-белой клетки. Этот пестрый пуловер вяжется очень просто.

нитью: кром., первые 6 п. схемы, 2 (2/3) раппорта, последние 6 п. схемы (с 1-й по 15-ю п. раппорта/последние 6 п. схемы), кром. Для размера 134 в каждом 9-м р последние 3 п. перед левой кромочной петлей вязать лицевыми. Одновременно на высоте 13 (15/17) см для кармана с 8-й по 40-ю (43-ю/46-ю) п. от правого края (= 33/36/39 п.) оставить на вспомогательной спице. Для мешковины кармана набрать



42 Интересная идея: все планки жакета с «косами» разного цвета. В работе используйте остатки пряжи.



белой нитью новые 24 (26/28) п. и вязать 10 (12/14) см лицевой гладью (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли), при этом в последнем ряду равномерно прибавить 9 (10/11) п. = 33 (36/39) п. Петли мешковины включить в работу вместо оставленных петель и вязать, как прежде. На высоте 35 (42/51) см закрыть с левого края для горловины 1 раз 7 (1 раз 9/1 раз 11) п., затем в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 2 раза по 1 (3 раза по 1/4 раза по 1) п. На высоте 40 (48/58) см закрыть оставшиеся петли плеча. Взять на спицу оставленные петли кармана и вязать бирюзовой нитью 1 лицевой ряд лицевыми пет-

Схема для основного узора

□ = лицевая петля
 □ □ □ □ □ = 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц. затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
 □ □ □ □ □ = 3 п. оставить на вспом. спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы

лями, при этом с обеих сторон прибавить по 1 кромочной петле и одновременно равномерно убавить 9 (10/11) п. = 26 (28/30) п., затем вязать 2 см резинкой бирюзовой нитью

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, но резинку вязать нитью цвета лаванды, а план-

ку кармана — красной нитью.

Левый рукав: набрать красной нитью 34 (38/42) п. и вязать 3 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 28 (34/40) п. = 62 (72/82) п.

Продолжить работу основным узором белой нитью, при этом в 1-м р. вязать так: для размеров 110 и 158 — кром., с 4-й (3-й) по 6-ю п. перед раппортом, 3 (4) раппорта, с 1-й по 3-ю (4-ю) п. после раппорта, кром.; для размера 134 — кром., со 2-й по 18-ю п. раппорта, 2 раппорта, с 1-й по 17-ю п. раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м

и 6-м р. 6 раз по 1 (6 раз по 1/10 раз по 1) п. затем в каждом 4-м р. 10 раз по 1 (16 раз по 1/17 раз по 1) п. = 94 (116/136) п.

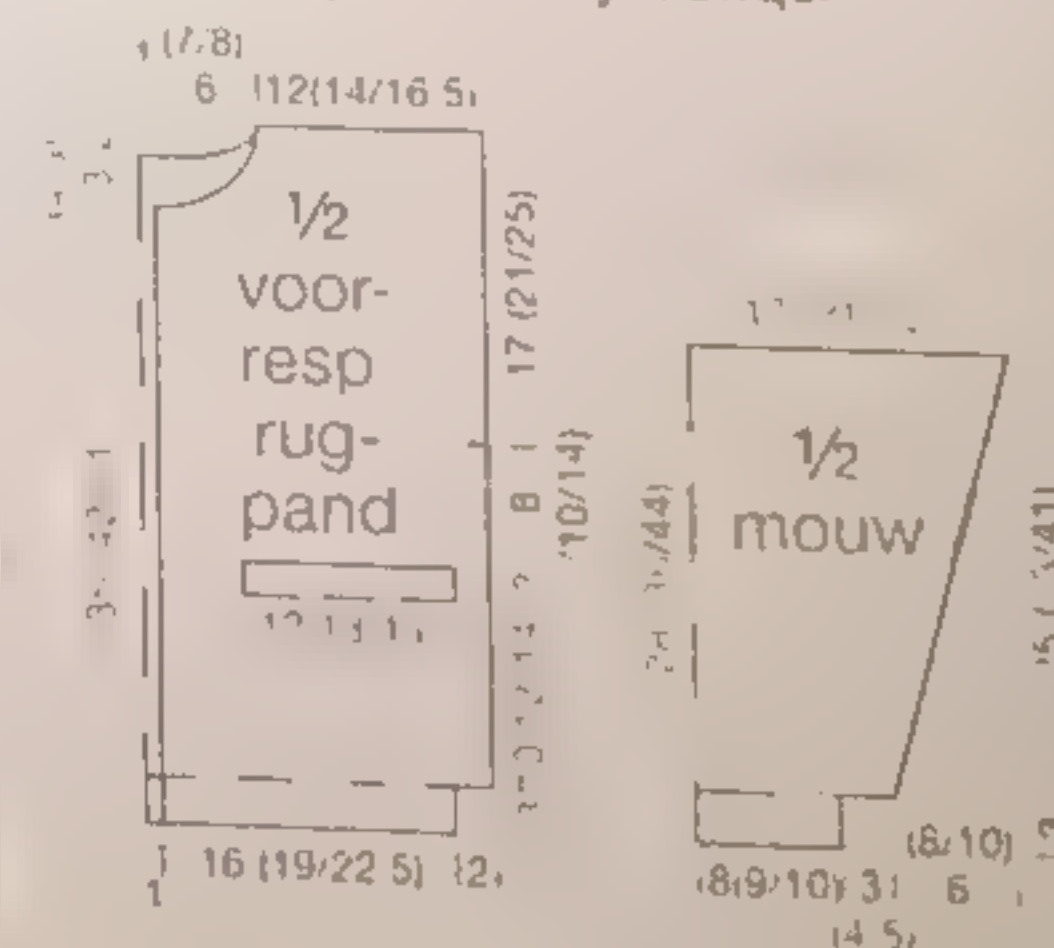
На высоте 28 (36/44) см все петли закрыть в одном ряду

Правый рукав вязать так же, но резинку выполнить светло-би-

рюзовой нитью

Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и дать им высохнуть. Выполнить швы, вшить рукава. Короткие стороны планок карманов пришить к полочкам. Мешковины карманов пришить с изнаночной стороны к полочкам. Набрать от отдельных клубков по краю выреза правой полочки ок. 23 (25/27) п. желтой нитью, по краю выреза спинки ок. 26 (30/34) п. светло-бирюзовой нитью и по краю выреза левой полочки ок. 23 (25/27) п. ярко-розовой нитью и вязать 2,5 см резинкой, при этом при смене цвета нити на изнаночной стороне работы перекрещивать (см. рисунок на стр. 35).

По вертикальному краю левой полочки и краю беки набрать синей нитью ок. 84 (100/120) п. и вязать 2,5 см резинкой. Правую планку вязать аналогично, но ярко-розовой нитью, при этом на высоте 1 см вывязать 6 (7/8) отверстий для пуговиц 1-е — на расстоянии ок. 1,5 см от нижнего края и 6-е (7-е/8-е) — ок. 1,5 см от верхнего края, остальные 4 (5/6) отверстий распределить равномерно между ними. Для каждого отверстия закрыть 1 п., петлю вновь набрать в следующем ряду (см. рисунок на стр. 35). Пришить пуговицы



Полный вперед!

Над этим шедевром
стоит потрудиться,
но результат стоит того!

Пуловер со спортивной машиной

Размеры: 158 и 164.
Отличающиеся данные для разме-
ра 164 указаны в скобках.

Материалы: пряжа (51% хлопка,
49% полиакрила; 110 м/50 г) — 400
(450) г бирюзовой, 100 г бежевой,
по 50 г зеленой, красной, белой,
черной, цвета кукурузы, коричне-
вой, цвета морской волны, лило-
вой, ярко-розовой, желтой и вин-
но-красной.

Спицы № 3 и 4; круговые спицы
№ 3 длиной 40 см; игла для выши-
вания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 4: лице-
вая гладь = лицевые ряды — ли-

цевые петли, изнаночные ряды —
изнаночные петли

Плотность вязания:

22 п. x 30 р. = 10 x 10 см.

Мотив: вязать по схеме лицевой
гладью. На схеме даны лицевые
и изнаночные ряды 1 клетка =
1 п.

Каждый цветной участок вязать от
отдельного клубка и при смене
цвета нити на изнаночной стороне
работы перекрещивать (см. рису-
нок на стр. 35)

Маленькие цветные участки вы-
шить в конце работы швом «петля»
(см. рисунок на стр. 35)

Резинка, спицы № 3: вязать попере-
менно 1 лицевую, 1 изнаночную

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать бирюзовой нитью
94 (98) п. и вязать 4 см резинкой.

В последнем ряду равномерно
прибавить 14 п. = 108 (112) п.

Продолжить работу лицевой гла-
дью бирюзовой нитью, при этом

для боковых скосов прибавить
с обеих сторон в каждом 14-м р
7 раз по 1 п. = 122 (126) п.

На высоте 61 (63) см закрыть для
горловины средние 30 п., с обеих
сторон от них закрыть в каждом
2-м р. 2 раза по 3 п.

На высоте 63 (65) см закрыть ос-
тавшиеся петли плеча

Перед: вязать, как спинку, но ре-
зинку выполнить бежевой нитью

и после резинки продолжить рабо-
ту по схеме. Закончив схему, вя-
зать бирюзовой нитью.

На высоте 57 (59) см закрыть для
горловины средние 22 п., с обеих
сторон от них закрыть в каждом
2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 3 раза
по 1 п.

На высоте 63 (65) см закрыть ос-
тавшиеся петли плеча.

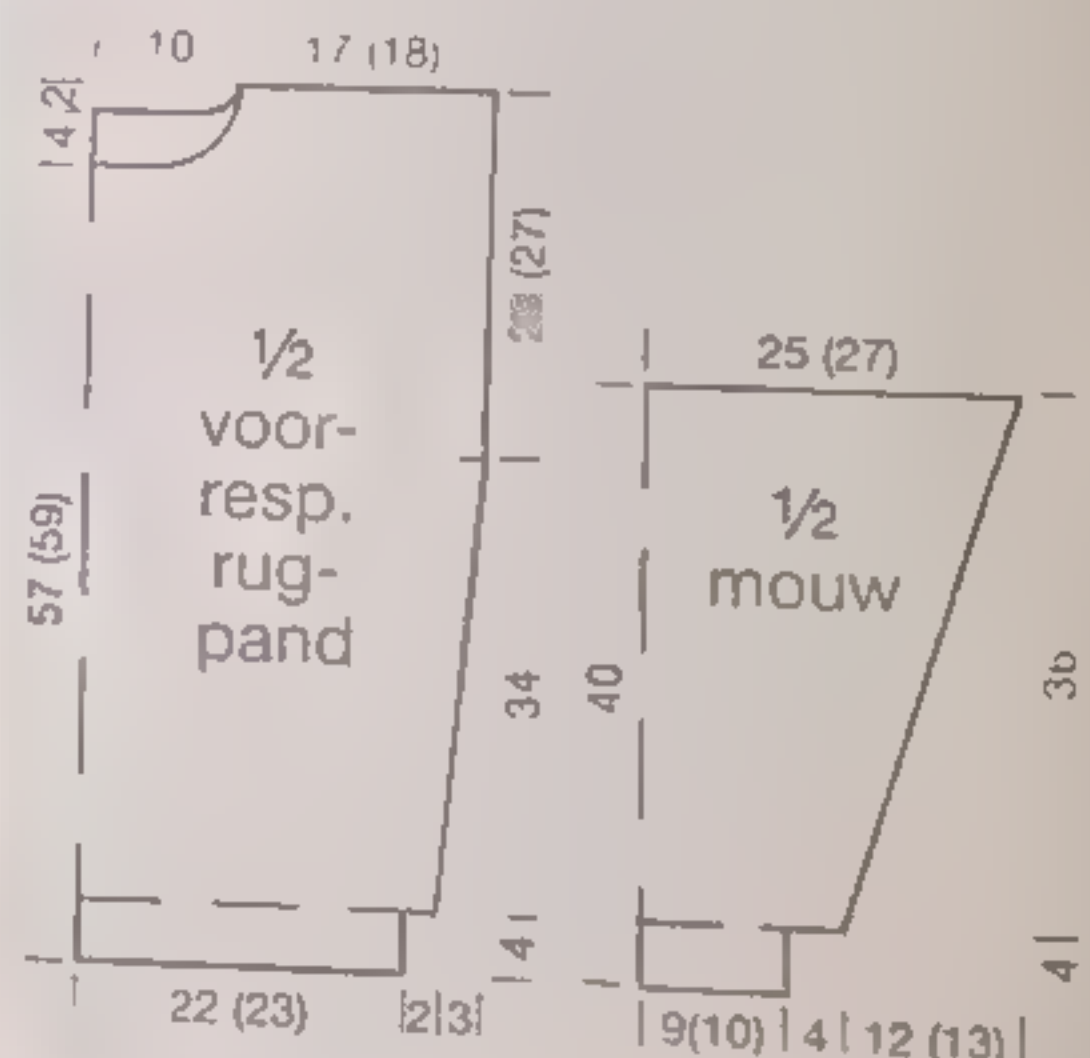
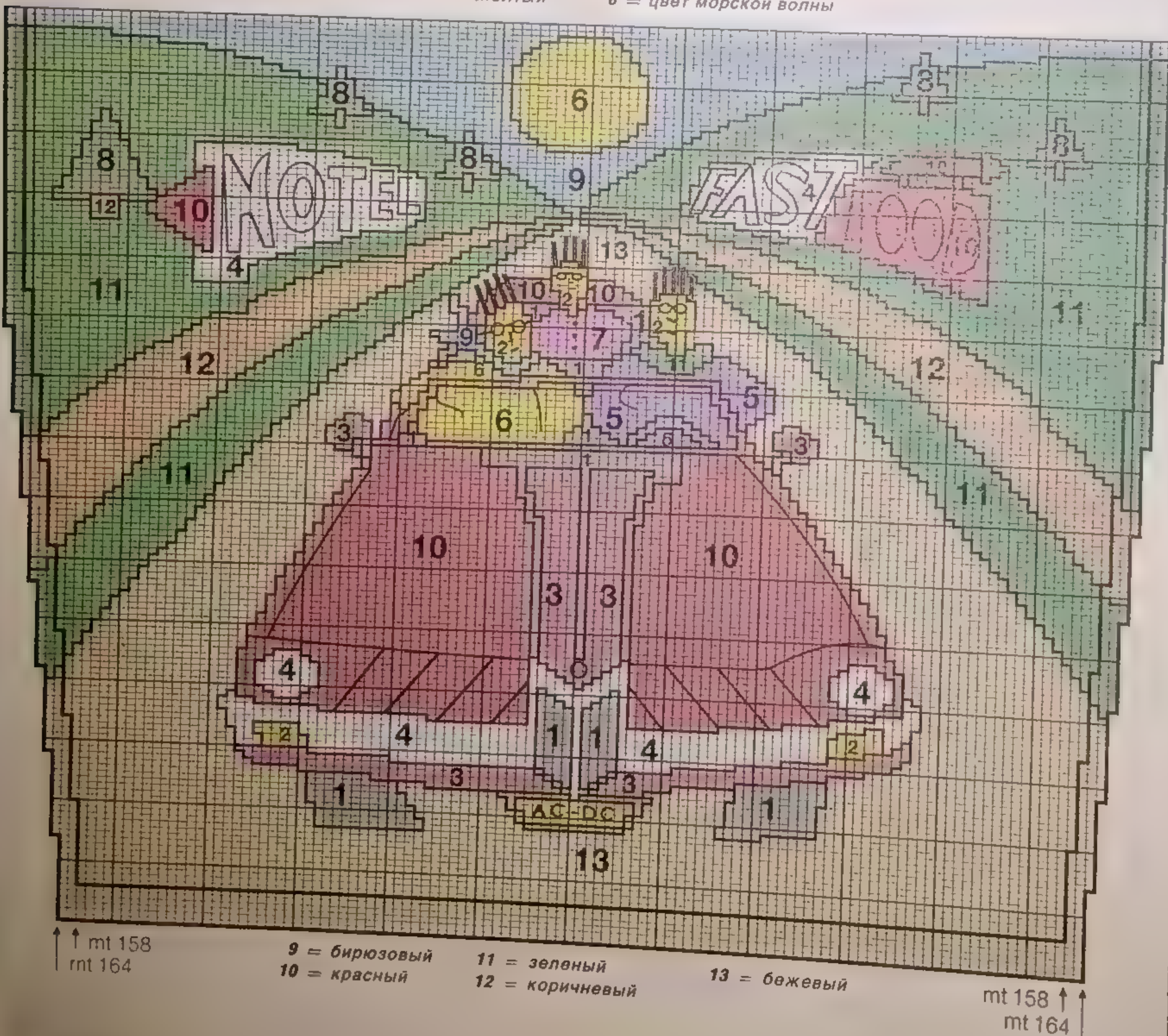
Рукава: набрать бирюзовой нитью
40 (42) п. и вязать 4 см резинкой,
при этом в последнем ряду равно-
мерно прибавить 19 (21) п. = 59
(63) п.

Продолжить работу лицевой гла-
дью бирюзовой нитью. Для скосов
прибавить с обеих сторон в каж-
дом 4-м р. 26 раз по 1 п. (в каждом
4-м р. 17 раз по 1 п., затем попере-
менно в каждом 2-м и 4-м р. 12 раз
по 1 п.) = 111 (121) п.

На высоте 40 см все петли за-
крыть

Схема для основного узора

- | | | | |
|-------------------|-------------------|-------------|------------------------|
| 1 = черный | 3 = винно-красный | 5 = лиловый | 7 = ярко-розовый |
| 2 = цвет кукурузы | 4 = белый | 6 = желтый | 8 = цвет морской волны |



Второй рукав вязать аналогично.

Сборка: детали наколоть на вы-
кройку, увлажнить и дать им вы-
сохнуть.

По всем контурам спортивной ма-
шины, букв на табличке с номером
машины и всем линиям проложить
стебельчатый шов черной нитью.
Слово «Food» вышить стебельча-
тым швом белой нитью.


Солнцезащитные очки вышить от-
дельными стежками черной нитью
и заполнить гладью. Вышить от-
дельными стежками рты красной
и носы черной нитью. Буквы на
белых табличках вышить гладью
красной нитью и обшить по конту-
ру стебельчатым швом (см. рису-
нок на стр. 35).

Выполнить швы, вшить рукава.
По краю горловины набрать на
круговые спицы бирюзовой нитью
ок 96 п. и вязать 3 см резинкой

A photograph of a person lying on a patterned blanket on a lawn. The person is wearing a blue long-sleeved shirt and blue trousers. A red rectangular object is visible in the upper right corner.

Пуговица с узором «ромбы»

sandra



2 Классика:
серый пуловер
для любителей
джаза и саксофона.
Все линии
вышиваются
стебельчатым швом.

Мы музыканты

А саксофон и труба задают тон в джазе и блюзе.
Пуловеры с музыкальными мотивами очень комфортны
благодаря супермягкой шерсти альпака.

3 Удачно
вписывается
в слово «блюз» труба.
Работу над пулове-
ром можно ускорить,
весь мотив вышить
швом «петля»

Описание работы вы найдете на стр. 6

Для мужчин с чувством юмора

Описание работы для моделей со стр. 4—5.

Пуловеры

«блюз» и «джаз»

Оба пуловера выполняются по одной инструкции

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58.

Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти альпака; 100 м/50 г) — для пуловера «блюз» (= пуловер А) 600 (650/700) г белой, 100 г темно-серой и немного черной; для пуловера «джаз» (= пуловер В) 450 (450/500) г светло-серой, 250 (250/300) г темно-серой и по 50 г белой и черной

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

20 п. x 28 р. = 10 x 10 см

Мотивы: вязать лицевой гладью по соответствующим схемам

На схемах приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п.

Каждый цветной участок мотивов вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета пере-

крещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Маленькие участки мотивов по окончании работы можно вышить швом «петля» (см. рисунок на стр. 27)

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 102 (108/116) п. белой нитью для пуловера А и темно-серой нитью для пуловера В и вязать резинкой 7 см при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (18/18) п. = 118 (126/134) п.

Далее вязать лицевой гладью, меняя цвета нитей в следующей последовательности для пуловера А — 2 р. белой нитью, 4 р. темно-серой * 10 р. белой 4 р. темно-серой от * повторить 3 раза и до конца детали продолжить вязание белой нитью, для пуловера В — 64 р. темно-серой нитью, продолжить вязание

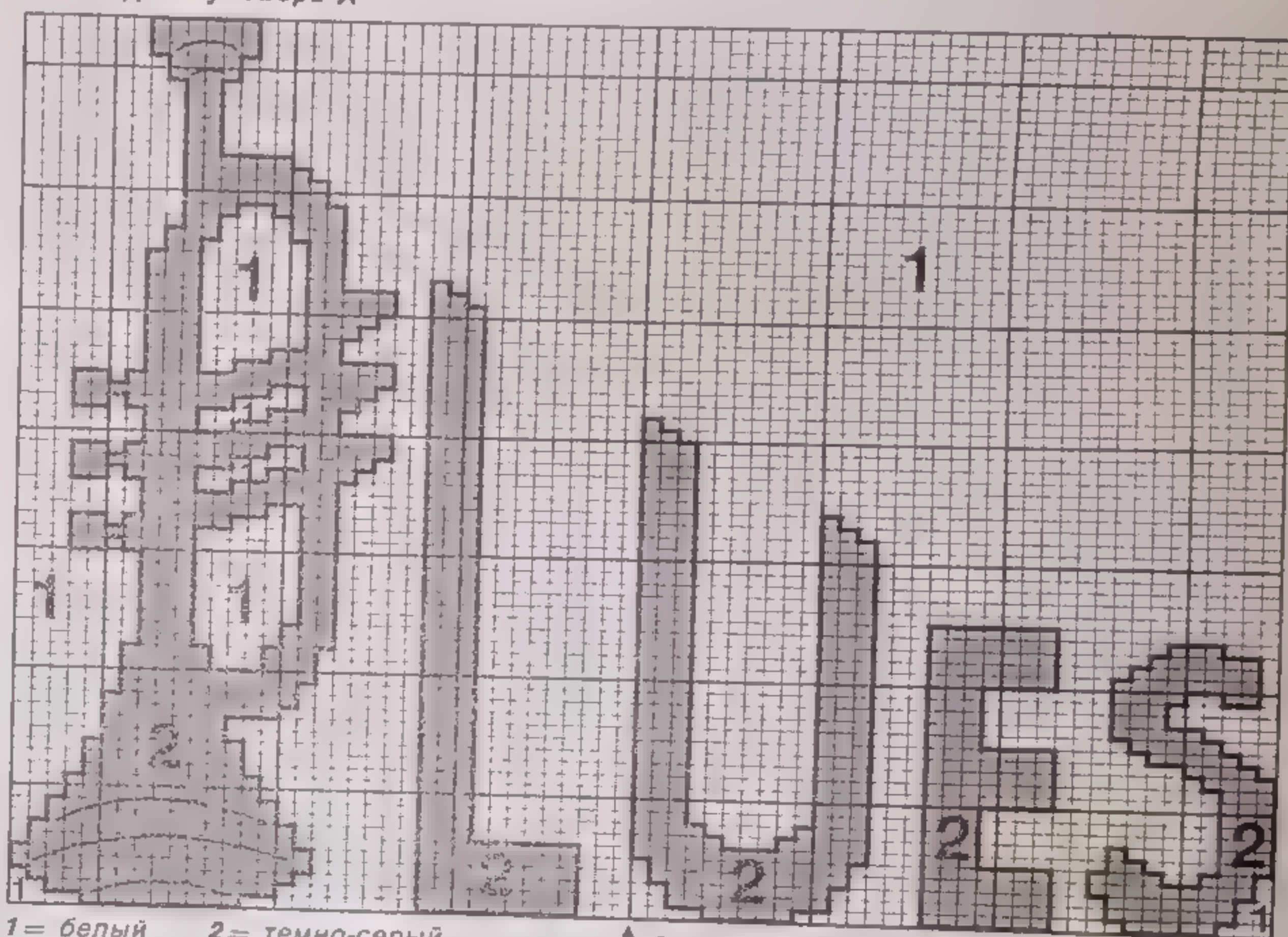
и закончить деталь светло-серой нитью

На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 24 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 п. и 1 раз 2 п.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Перед: до начала горловины вязать, как спинку, при этом для пуловера А через 62 р. от начала основного узора (= после последней темно-серой полосы) и для пуловера В через 34 р. от начала основного узора вывязать по соответствующей схеме на средних петлях мотив. Середина переда обо-

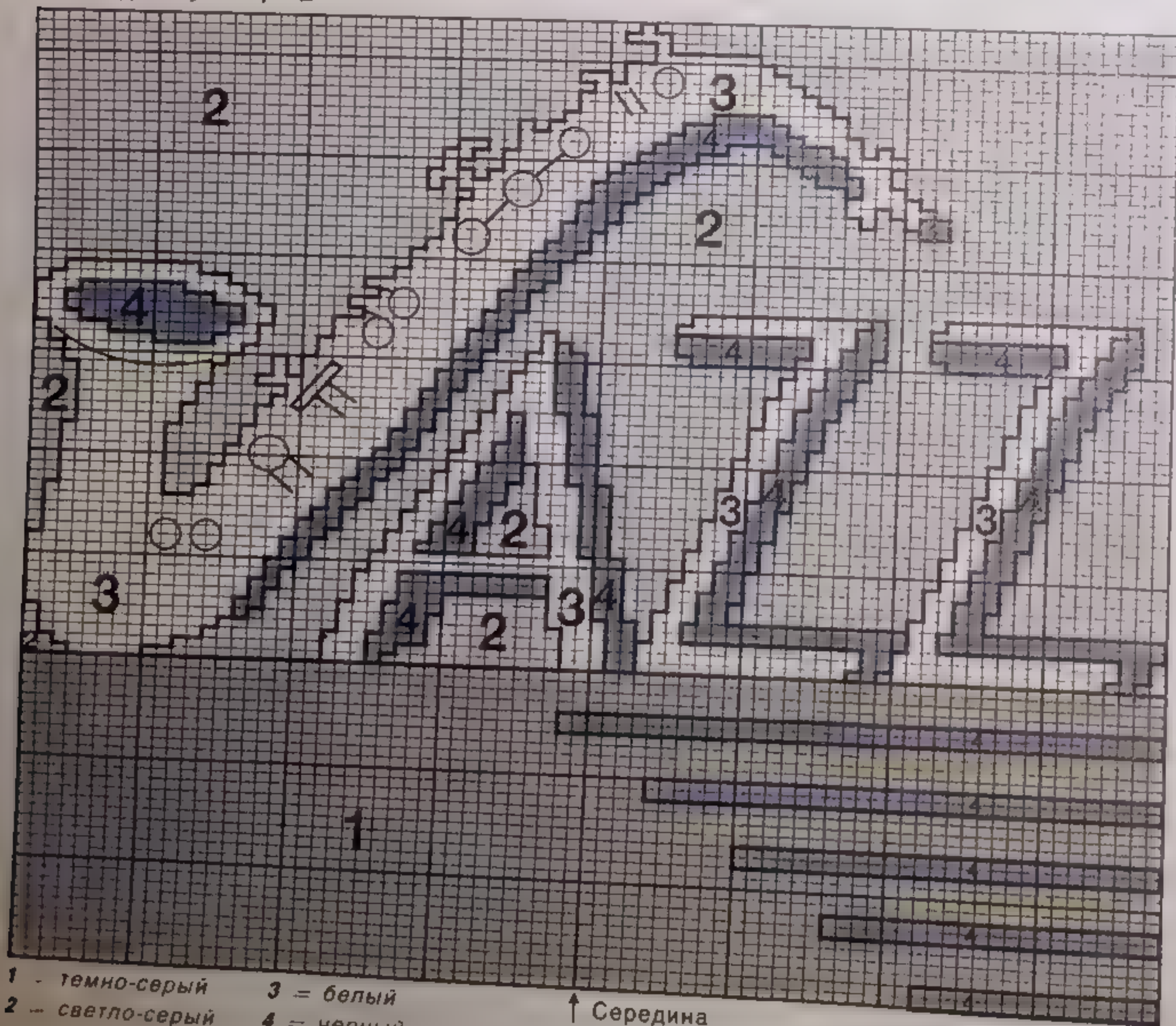
Схема для пуловера А



1 = белый 2 = темно-серый

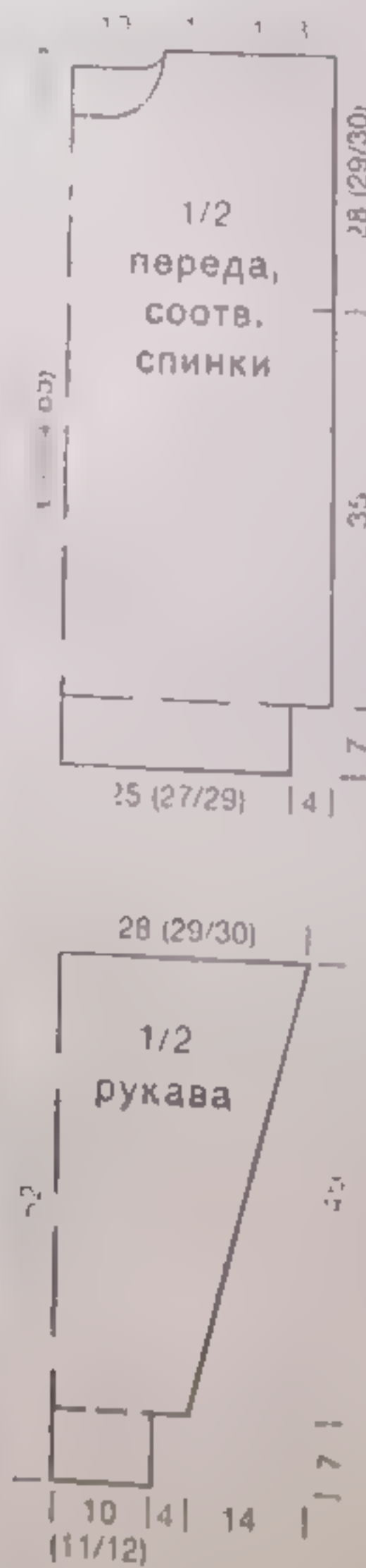
↑ Середина

Схема для пуловера В



1 — темно-серый 3 — белый
2 — светло-серый 4 — черный

↑ Середина



значена на схемах стрелкой.

На высоте 63 (64/65) см закрыть для горловины средние 16 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: для пуловера А связать резинку белой нитью, затем выполнить полосы, как на спинке, и деталь закончить белой нитью, для пуловера В резинку и основной узор вязать светло-серой нитью.

Набрать 44 (48/52) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 п. = 58 (62/66) п.

Продолжить вязание лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и каждом 6-м р. 10 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 18 раз по 1 п. = 114 (118/122) п.

На высоте 52 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наложить на выкройку. Обработать с изнаночной стороны паром и дать им высохнуть.

Линии на схемах вышить стебельчатым швом черной нитью

Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать для бейки ок 110 п. для пуловера А белой нитью. для пуловера В светло-серой нитью и вязать резинкой 6 см. Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить.

Пуловер с мотивами «зайцы»

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56.
Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (52% хлопка, 48% полиакрила 115 м/50 г) — 700 (750/800) г красной и 50 г фиолетовой

Спицы № 2,5 и 3,5, круговые спицы № 2,5 длиной 40 см, игла для вышивания с закругленным концом.

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

22 п. x 30 р. = 10 x 10 см.

Вывязанный мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п.

Каждый цветной участок мотива вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Вышитый мотив: выполнить по схеме швом «петля» (см. рисунок на стр. 27)

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 110 (118/126) п. красной нитью и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 (17/17) п. = 125 (135/143) п.

Продолжить вязание лицевой гладью красной нитью

Через 32 (36/40) р. от начала основного узора на средних петлях вывязать по соответствующей схеме мотив. Средняя петля спинки на схеме обозначена стрелкой. На петлях по обе стороны от мотива и, закончив его, на всех петлях вязать красной нитью.

На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 29 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 п. и 1 раз 2 п. Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

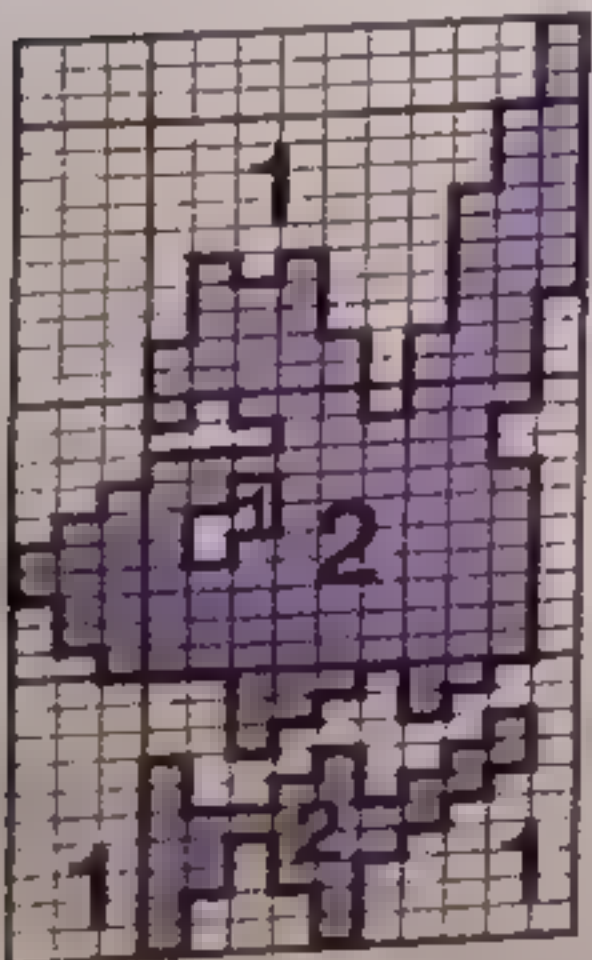
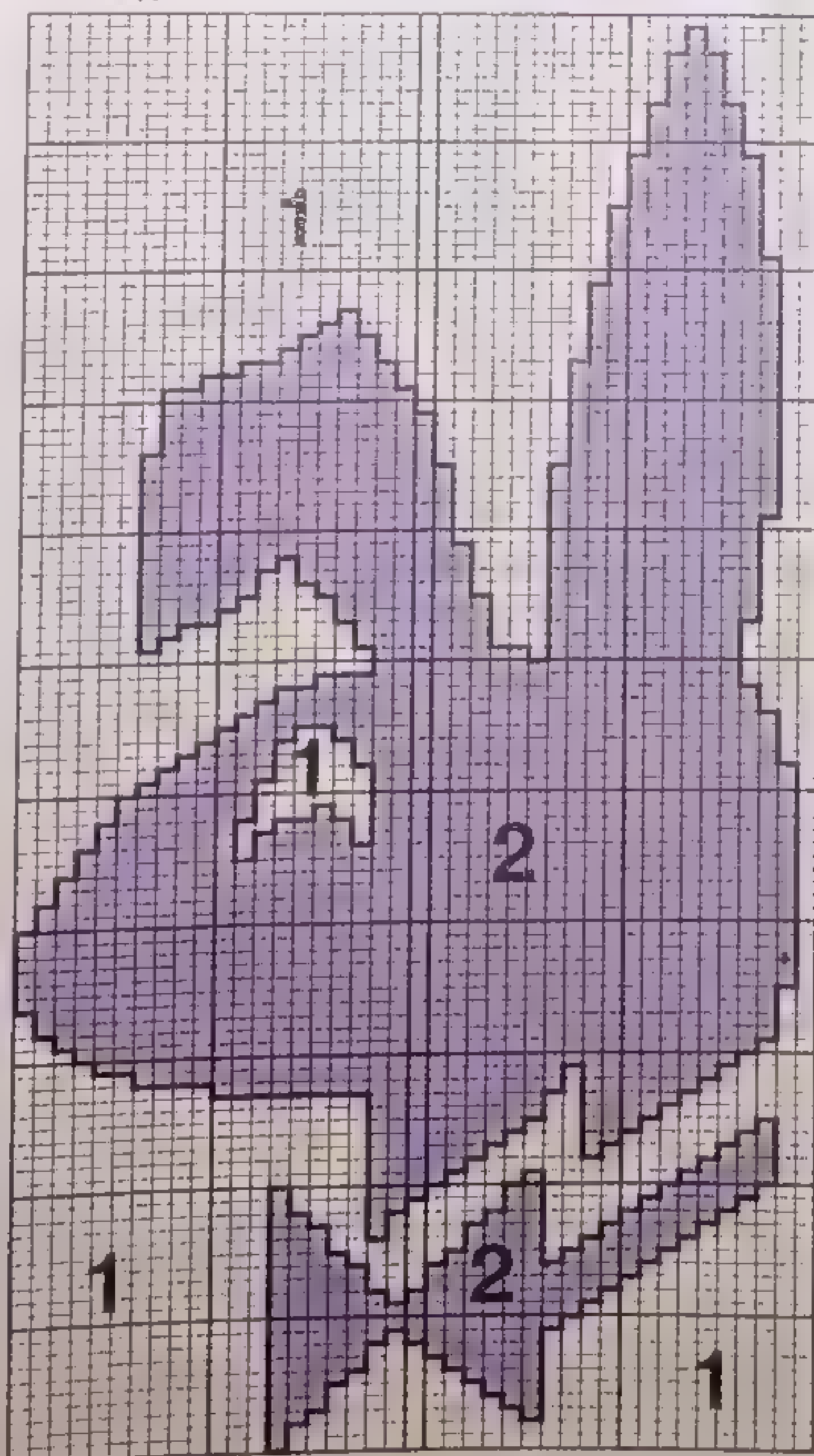


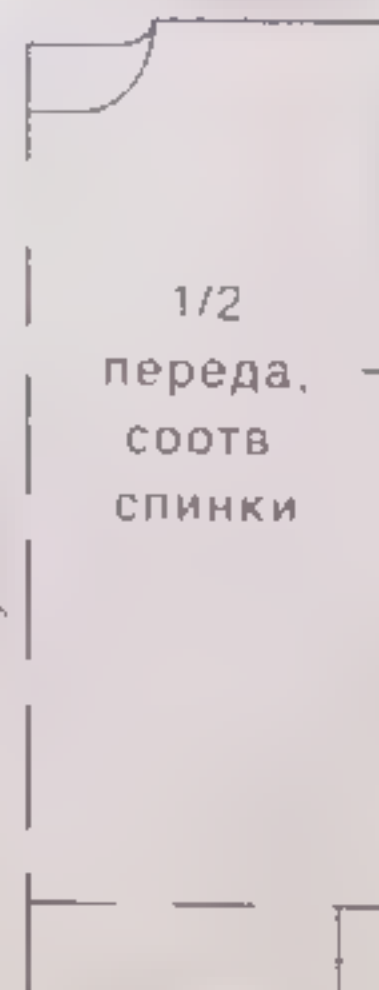
Схема для вышитого мотива

1 — красный
2 — фиолетовый

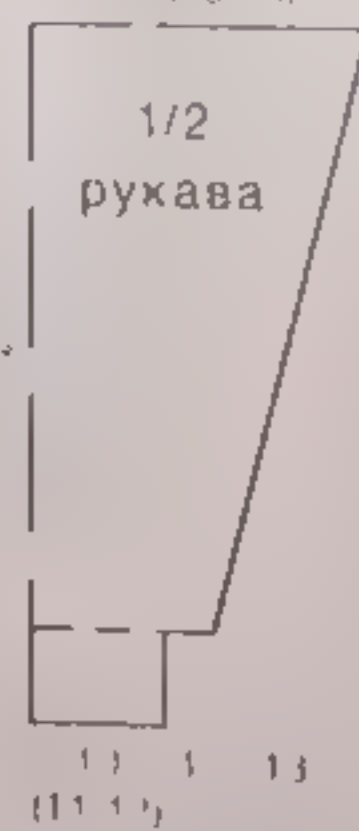
Схема для вывязанного мотива



↑ Средняя петля



1/2
переда,
соотв.
спинки



1/2
рукава

Перед: до начала горловины вязать, как спинку, но без мотива, только красной нитью

На высоте 63 (64/65) см закрыть для горловины средние 19 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 3 раза по 1 п. Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Рукава: набрать 46 (50/54) п. красной нитью и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 17 (18/19) п. = 63 (68/73) п.

4 Необычное решение

веселые зайцы на красном пуловере.

Большой вывязан на спинке, а маленький вышит спереди.



Продолжить вязание лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и каждом 6-м р. 14 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 15 раз по 1 п. = 121 (126/131) п.

На высоте 52 см все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы красной нитью ок. 120 п. и вязать 3 см резинкой

На перед по соответствующей схеме вышить швом «петля» мотив, расположив его на расстоянии 13 (14/15) см от резинки и на таком же расстоянии от левого бокового края (см. фото)

5 Любимый
пуловер
для маленьких
лошадников. Голова
лошади вывязана,
а отдельные линии
потом вышиты.



Любителям лошадей

Пуловеры из восхитительно мягкой пряжи.

Детский пуловер

Размеры: 140, 152 и 164

Отличающиеся данные для размеров 152 и 164 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти альпака, 185 м/50 г) — 250 (250/300) г неокрашенной, 50 (100/100) г светло-коричневой, по 50 г цвета антрацита, черной белой и цвета ржавчины

Спицы № 2,5 и 3,5, круговые спицы № 2,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

22 п. х 33 р. = 10 х 10 см

Последовательность полос: попеременно 2 р. светло-коричневой нитью и 14 р. неокрашенной нитью

Мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок мотива вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Маленькие участки мотива в конце работы можно вышить швом «петля» (см. рисунок на стр. 27)

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 82 (90/98) п. неокрашенной нитью и вязать резинкой 5 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 (13/15) п. 95 (103/113) п.

Продолжить вязание лицевой гладью, выполняя полосы в указанной последовательности

На высоте 48 (53/58) см закрыть для горловины средние 21 п. и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. еще 2 раза по 3 п.

Через 50 (55/60) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Перед: до начала горловины вязать как спинку, при этом после 2-й (3-й/4-й) светло-коричневой полосы на средних петлях начать вывязывать мотив. Средняя петля переда обозначена на схеме стрелкой

На высоте 44 (49/54) см закрыть для горловины средние 11 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 50 (55/60) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Рукава: набрать 40 (44/46) п. неокрашенной нитью и вязать резинкой

Продолжение описания на стр. 10.

6 Хороший подарок мужчинам: пуловер незаменим на отдыхе, легкий и к тому же хорошо сохраняет тепло.

В гармонии с природой

Продолжение описания к моделям со стр. 8—9.

5 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 19 (21/23) п. = 59 (65/69) п.

Продолжить вязание пицевой гладью, выполняя полосы в указанной последовательности. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 2 раза по 1 п. (6 раз по 1 п./8 раз по 1 п.), затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 18 раз по 1 п. (16 раз по 1 п./16 раз по 1 п.) = 99 (109/117) п.

Через 38 (42/46) см все петли закрыть



Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Линии на схеме вышить стебельчатым швом нитью цвета антрацита. Белые участки мотива, граничащие с участками, выполненными неокрашенной нитью, обшить

швом «строчка» нитью цвета антрацита

Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы неокрашенной нитью ок. 100 п. и вязать 6 см резинкой. Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить

Мужской пуловер

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56

Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти альпака; 100 м/50 г) — 350 (400/400) г светло-серой, 200 (200/250) г бежевой, 100 г неокрашенной, по 50 г черной, цвета ржавчины и темно-серой

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

20 п. x 28 р. = 10 x 10 см

Мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п.

Каждый цветной участок мотива вязать от отдельного клубка, при

этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Маленькие участки мотива в конце работы можно вышить швом «петля» (см. рисунок на стр. 27)

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Перед: набрать 100 (106/114) п. светло-серой нитью и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 (17/17) п. = 115 (123/131) п.

Продолжить вязание лицевой гладью светло-серой нитью

На высоте 19 см на средних петлях начать вывязывать мотив. Средняя петля переда на схеме обозначена стрелкой. Работая по схеме,



в обе стороны продолжать V-образную полосу, соответственно верхний и нижний цветные участки, смещая полосу по направлению к боковым краям на 1 п. попеременно в каждом и каждом 2-м ряду. Закончив полосу, вязать бежевой нитью до конца детали.

На высоте 63 (64/65) см закрыть для горловины средние 17 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Спинка: до начала горловины вязать, как перед, но без мотива, только с V-образной полосой неокрашенной нитью, соответственно верхним и нижним цветными участками

На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 27 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 44 (48/50) п. светло-серой нитью и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 (14/16) п. = 58 (62/66) п.

Продолжить вязание лицевой гладью светло-серой нитью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 п. и в каждом 4-м р. еще 18 раз по 1 п. = 114 (118/122) п.

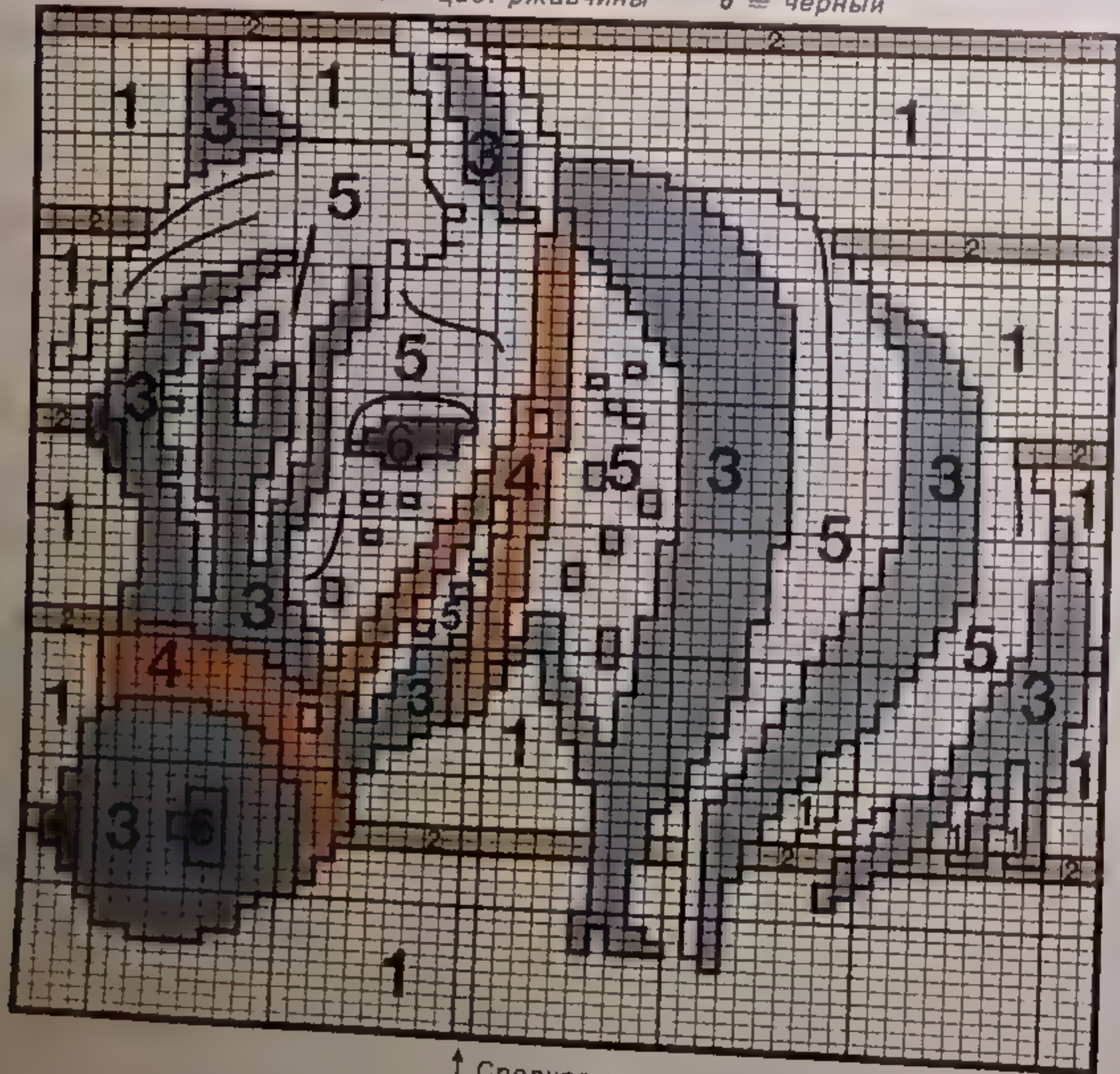
На высоте 52 см закрыть все петли

Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на вы-

Схема для детского пуловера

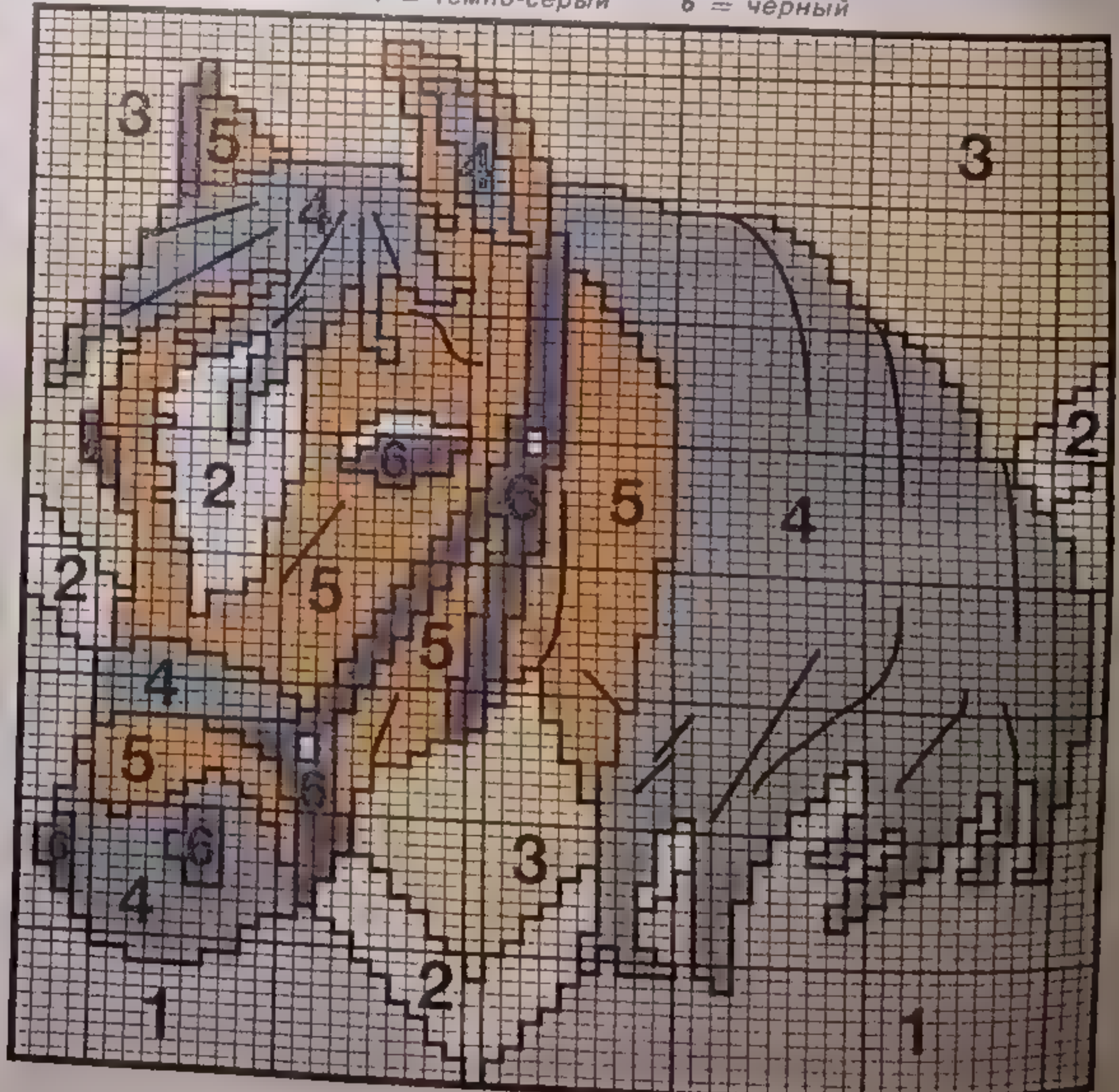
1 = неокрашенный 3 = цвет антрацита 5 = белый
2 = св.-коричневый 4 = цвет ржавчины 6 = черный



↑ Средняя петля

Схема для мужского пуловера

1 = светло-серый 3 = бежевый 5 = цвет ржавчины
2 = неокрашенный 4 = темно-серый 6 = черный



↑ Средняя петля



7 Белый пуловер с рельефными «косами», поперечными полосами и ромбами вязать не так уж сложно, а смотрится великолепно.

кройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы бежевой нитью ок. 110 п. и вязать 6 см резинкой. Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить.

Пуловеры с крупным узором из «кос»

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58. Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (100% шерсти; 200 м/100 г) — 1000 (1100/1100) г белой.

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см.

Основной узор I, спицы № 4: 2 р. изнаночной глади (= лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли), затем попеременно 4 р. лицевой глади (= лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) и 4 р. изнаночной глади.

Плотность вязания основного узора I 18 п. х 27 р. = 10 х 10 см.

Основной узор II, спицы № 4: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку

Повторять с 1-го по 64-й ряд. **Плотность вязания основного узора II:** 25 п. х 27 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 3: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 118 (122/130) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 26 (28/28) п. = 144 (150/158) п.

Продолжить вязание, распределив

петли узоров следующим образом: кром., 6 (9/13) п. основного узора I, 130 п. основного узора II (= 2 раппорта и с 1-й по 16-ю п. раппорта), 6 (9/13) п. основного узора I, кром.

На высоте 75 см закрыть для горловины средние 32 (36/40) п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 77 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 18 (22/26) п. для горловины закрыть на высоте 69 см и с обеих сторон от них закрыть в каж-

дом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 77 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 54 (58/62) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 24 п. = 78 (82/86) п.

Продолжить вязание основным узором II, распределив петли узоров в 1-м р. следующим образом: кром., с 28-й (26-й/24-й) п. по 57-ю п. раппорта, затем с 1-й по 46-ю (48-ю/50-ю) п. раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 24 раза по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. еще 6 раз по 1 п. = 138 (142/146) п.

Прибавляемые петли включать в основной узор II — с правого края до 17-й п. раппорта, с левого края до 57-й п. раппорта, на остальных прибавленных петлях вязать основной узор I.

На высоте 50 см все петли закрыть.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы ок. 104 (112/120) п. и вязать 6 см резинкой. Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить.



Схема для основного узора II

□ = лицевая петля
 ▢ = изнаночная петля
 ▤ = из протяжки прибавить 1 лиц скрещенную петлю
 ▥ = из протяжки прибавить 1 изн скрещенную петлю
 ▧ = 2 п. провязать вместе лицевой
 ▨ = 1 п. снять, как лицевую, 1 лиц., снятую п. протянуть через провязан.

▩ = 3 п. оставить на вспомогательной спице за работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы

▪ = 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы

▫ = 3 п. оставить на вспомогательной спице за работой, 3 лиц., затем со вспомогательной спицы 2 п. провязать лиц. и последнюю п. снять, как при лиц. вязании, следующую петлю провязать лиц. и протянуть через нее снятую петлю

▬ = последнюю петлю перед этим значком снять, как при изнаночном вязании, 3 п. оставить на

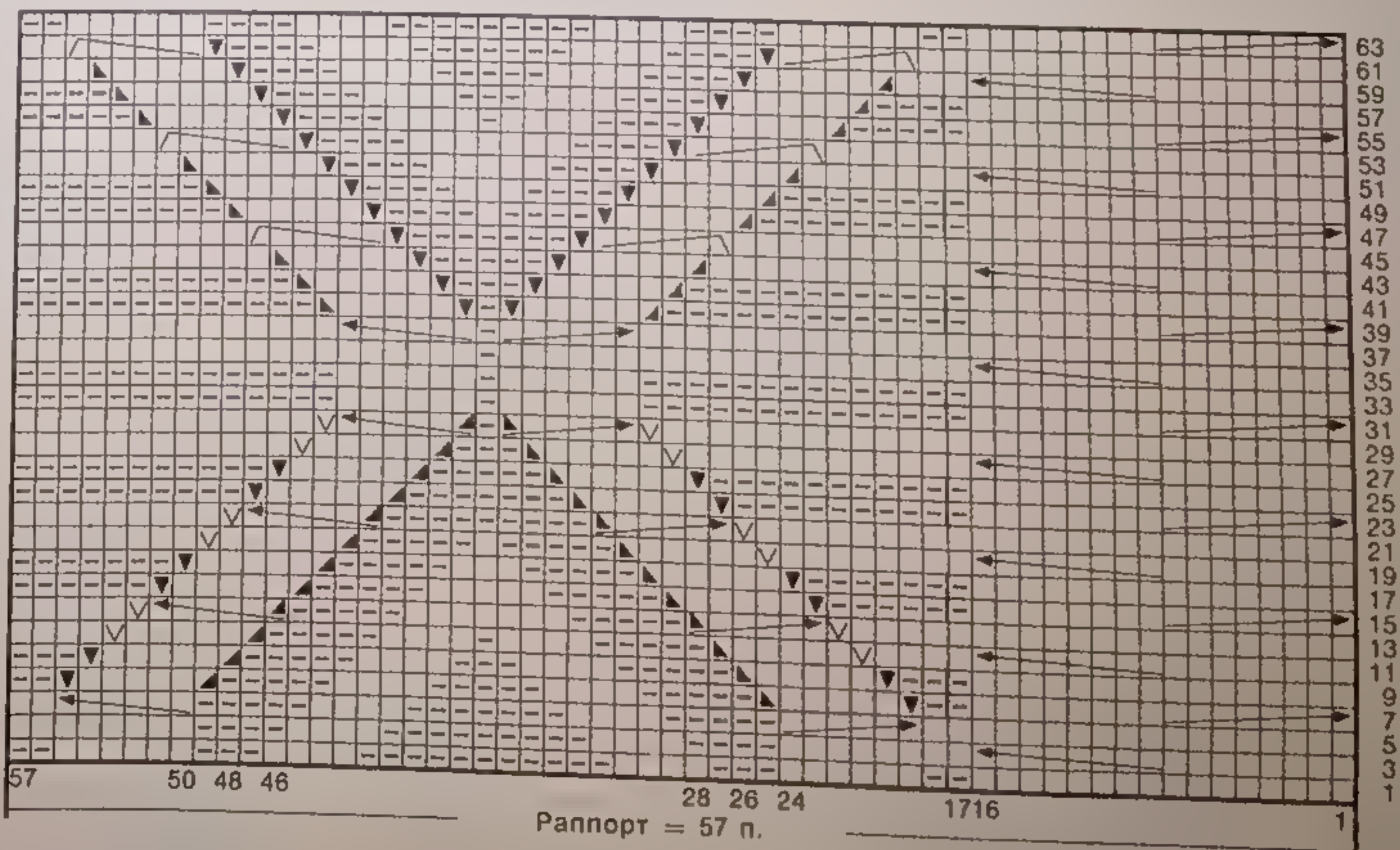
вспом. спице перед работой, снятую петлю перевести на левую спицу и провязать со следующей петлей вместе лицевой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы

▭ = последнюю петлю перед этим значком снять, как при изнаночном вязании, 3 п. оставить на вспомогательной спице за работой, снятую петлю перевести на левую спицу и провязать со следующей петлей вместе лицевой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы

▮ = 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лиц., затем со вспомогательной спицы 2 п. провязать лиц., последнюю п. снять, как при лиц. вязании, следующую петлю провязать лиц. и протянуть через нее снятую петлю

▯ = 4 п. оставить на вспомогательной спице за работой, 4 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы

▰ = 4 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 4 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы



Благородный блеск для мужчин

Пуловеры из шелка и шерсти.

Шелковый пуловер

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56.

Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (100% шелка; 155 м/50 г) — 500(550/600) г цвета графита.

Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 3: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 48-й ряд.

Плотность вязания (до влажной обработки): 27 п. х 34 р. = 10 х 10 см.

Плотность вязания (после влажной обработки): 24 п. х 32 р. = 10 х 10 см.

Внимание! Расчет петель сделан по образцу после влажной обработки.

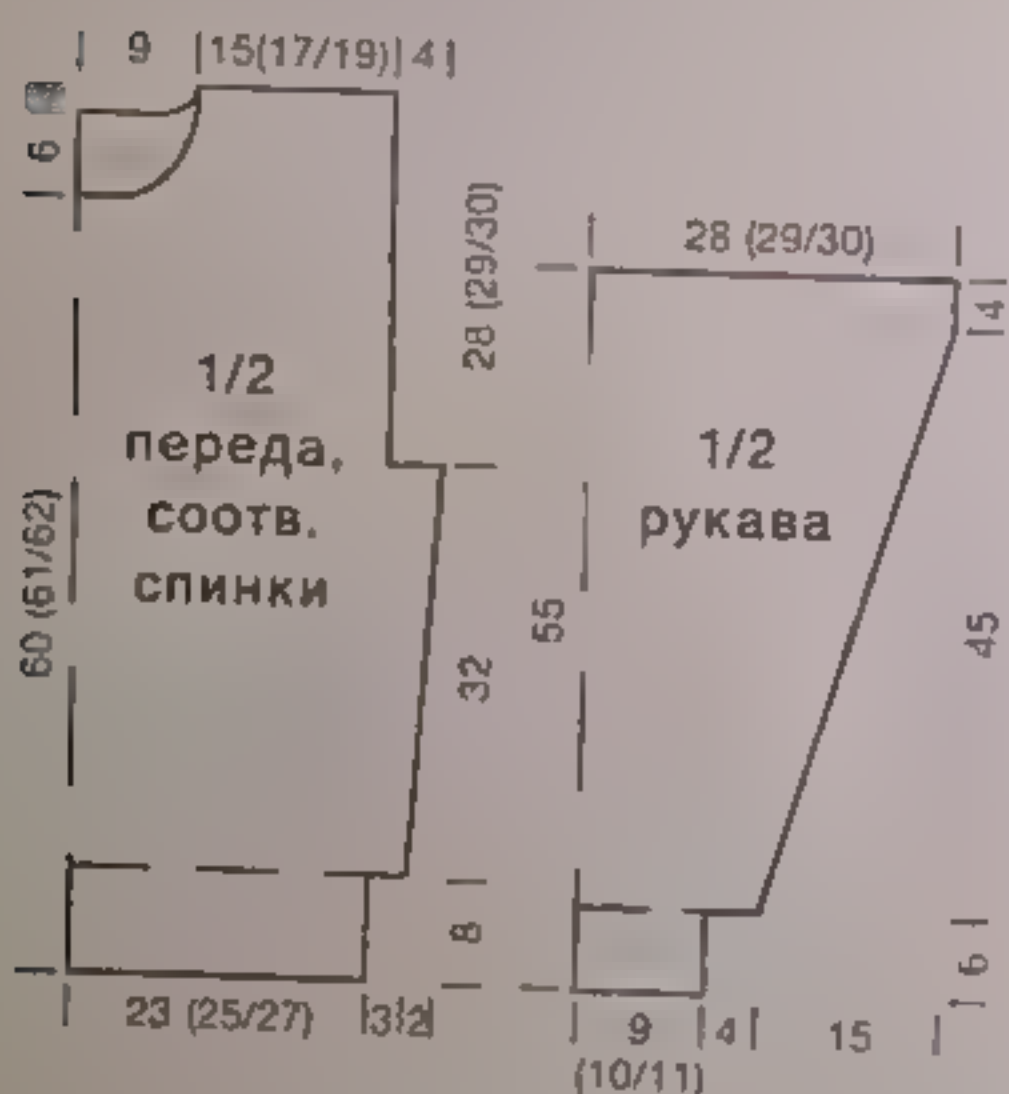
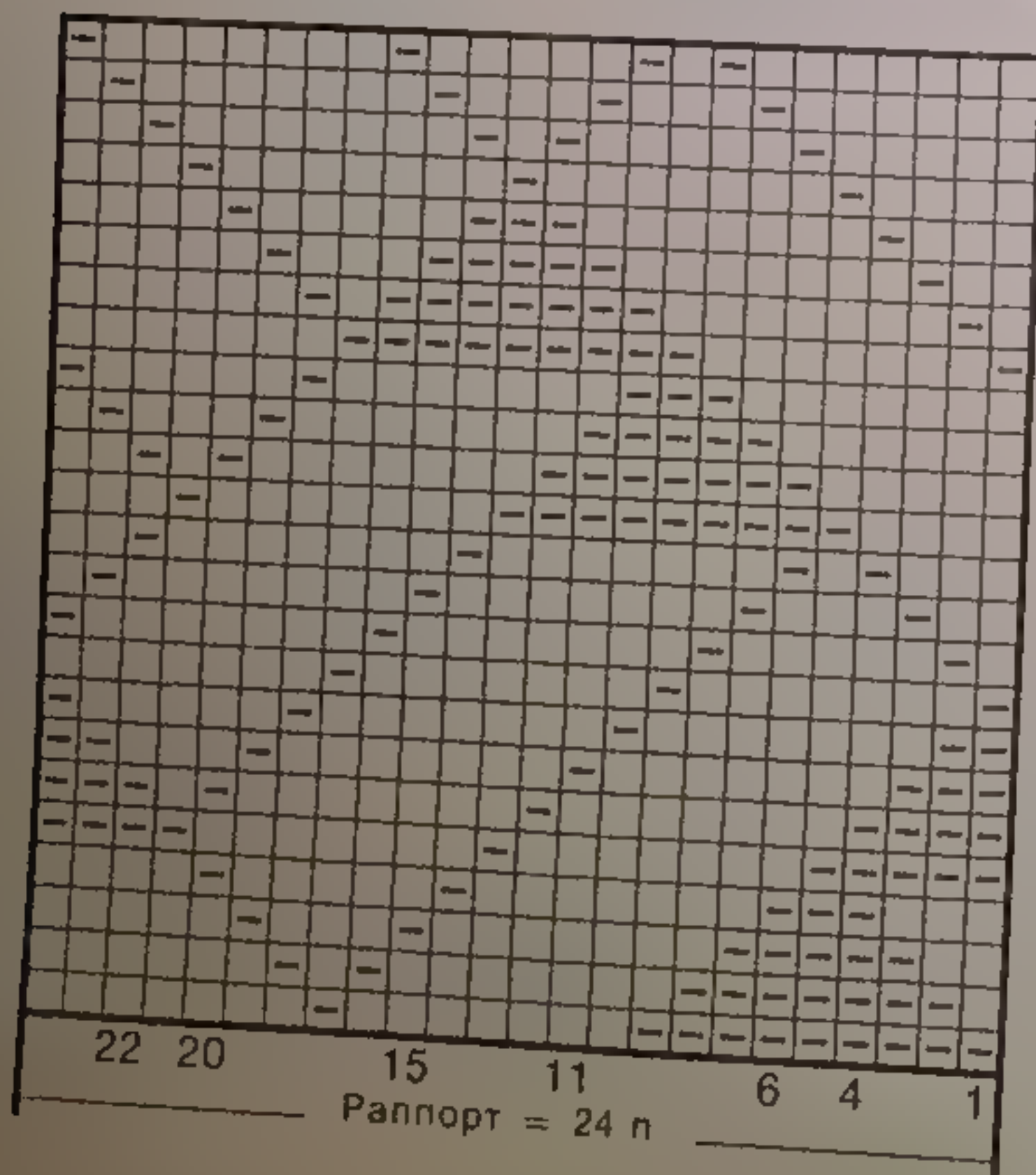


Схема для основного узора

□ = изн. п. □ = лиц. п.



Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 106 (114/122) п и вязать резинкой 8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 21 (23/25) п. = 127 (137/147) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 11-й (6-й/1-й) п. по 24-ю п. раппорта, 4 (4/5) раппорта, с 1-й по 15-ю п. (с 1-й по 20-ю п./только 1-ю п.) раппорта, кром. Для боковых скосов прибавить с обеих сторон в каждом 18-м р. 5 раз по 1 п. = 137 (147/157) п.

На высоте 40 см (через 102 р. основного узора) закрыть с обеих сторон для пройм по 10 п. = 117 (127/137) п.

На высоте 66(67/68) см — через 186 (190/192) р. основного узора — закрыть для горловины средние 31 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 68 (69/70) см — через 192 (196/198) р. основного узора — закрыть оставшиеся петли для плеч. **Перед:** вязать, как спинку, но средние 13 п. для горловины закрыть на высоте 60 (61/62) см — через 166 (170/172) р. основного узора, с обеих сторон от средних петель закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

Через 68 (69/70) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 44 (46/50) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 21 (23/25) п. = 65 (69/75) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 6-й (4-й/1-й) п. по 24-ю п. раппорта, 1 (1/2) раппорт, затем с 1-й по 20-ю п. (с 1-й по 22-ю п./только 1-ю п.) раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 36 раз по 1 п. = 137 (141/147) п. На высоте 55 см — через 158 р. основного узора — закрыть все петли.

Сборка: детали смочить, наколоть на выкройку и дать им высохнуть. Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы ок. 128 п и вязать 5 см резинкой. Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить.

Пуловеры с рельефным

узором

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58

Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (70% шерсти, 30% полиамида; 110 м/50 г) — 750 (800/850) г неокрашенной.

Спицы № 3 и 4, круговые спицы № 3 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 4: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 48-й ряд.

Плотность вязания:

24 п. х 33 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 110 (120/128) п и вязать резинкой 8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 22 (22/24) п. = 132 (142/152) п. Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 8-й (3-й/22-й) п. по 24-ю п. раппорта, 4 (4/6) раппорта, затем с 1-й по 17-ю (22-ю/3-ю) петлю раппорта, кромочная.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 18-м р. 5 раз по 1 п. = 142 (152/162) п.

На высоте 41 см закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п. = 122 (132/142) п. На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 34 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м ряду.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 14 п. для горловины закрыть на высоте 60 (61/62) см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 6 раз по 1 п.

Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 48 (50/54) п. и вязать резинкой 8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 22 (24/26) п. = 70 (74/80) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 15-й (13-й/10-й) п. по 24-ю п. раппорта, 2 раппорта, затем с 1-й по 10-ю (12-ю/15-ю) п. раппорта, кром. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 30 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. еще 6 раз по 1 п. = 142 (146/152) п.

На высоте 51 см закрыть с обеих сторон в каждом 2-м р. 4 раза по 1, 3 раза по 2 п. и затем все оставшиеся петли.

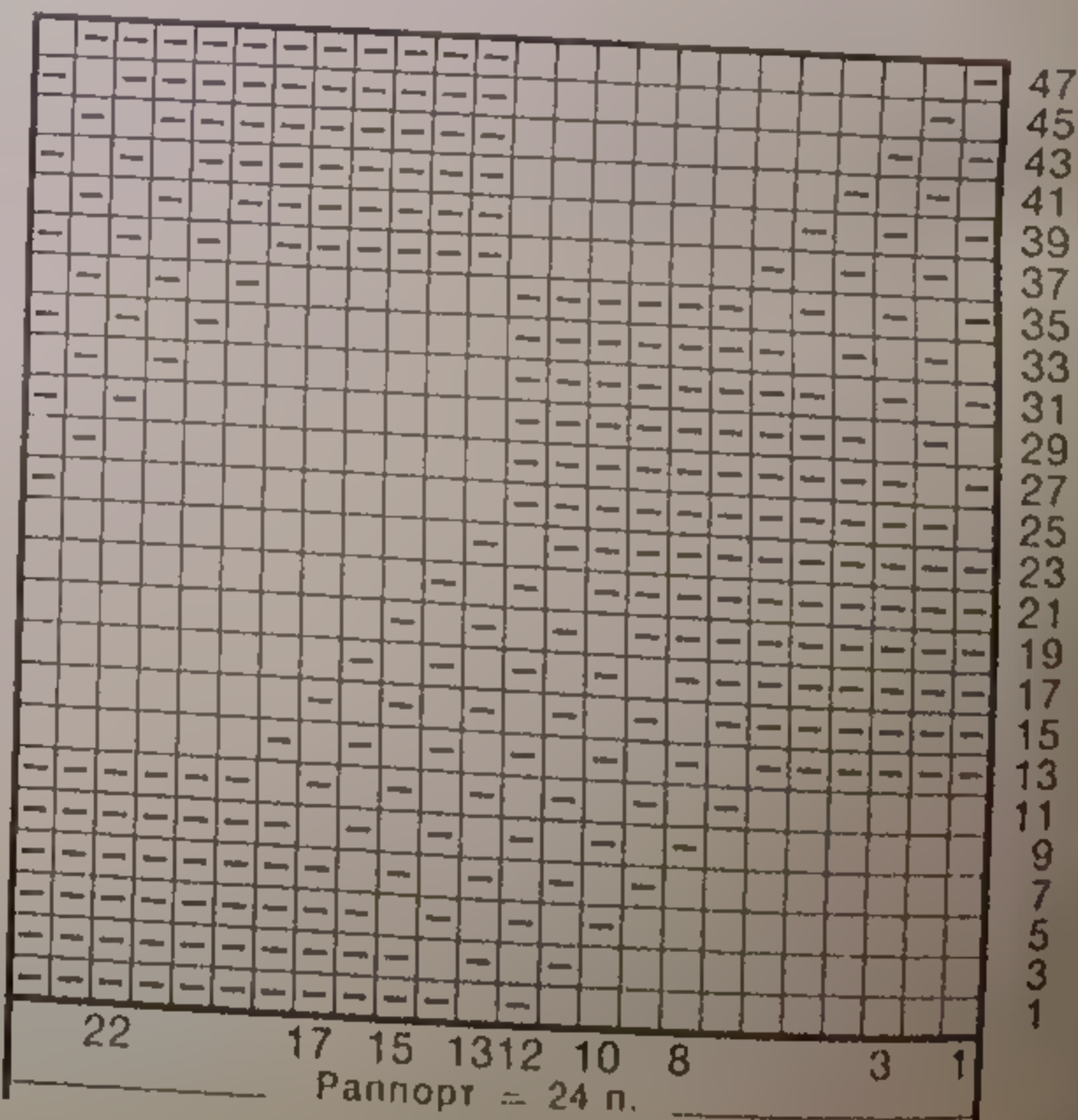
Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы ок. 128 п. и вязать 3 см резинкой.

Схема для основного узора

□ = лиц. п. □ = изн. п.



8 Потрясающий пуловер из шелка! Вязать следует очень плотно, так как детали растягиваются после влажной обработки



9 Пуловер с рельефными узорами, связанный из неокрашенной пряжи, актуален при любых тенденциях моды



Для работы и отдыха

Пуловер и жилет связаны из мягкой хлопчатобумажной пряжи.

Желтый пуловер

с рельефными узорами

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56.
Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (77% хлопка, 23% вискозы; 120 м/50 г) — 800 (850/900) г желтой.
Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см.
Основной узор I, спицы № 3,5:

1-й р. (лиц. р.): кром., 3(8/13) изн., 4 лиц., * 11 изн., 4 лиц., повторять от * , 7 (12/2) изн., кром.
2-й и все последующие ряды: петли вязать по рисунку.
Основной узор II, спицы № 3,5:
1-й р. (лиц. р.): кром., 2 изн., * 1 лиц., 4 изн., повторять от * , 1 лиц., 1 изн., кром.
2-й и все последующие ряды: петли вязать по рисунку.
Основной узор III, спицы № 3,5:
1-й р. (лиц. р.): кром., 7 лиц., (12 лиц./2 изн. и 15 лиц.), * 15 изн., 15

лиц., повторять от * , 7 изн. (12 изн./15 изн. и 2 лиц.), кром.
2-й и все последующие ряды: петли вязать по рисунку.
Основной узор IV, спицы № 3,5:
1-й р. (лиц. р.): кром., 7 изн. (12 изн./2 лиц. и 15 изн.), * 15 лиц., 15 изн., повторять от * , 7 лиц. (12 лиц./15 лиц. и 2 изн.), кром.

2-й р. (изн. р.): петли вязать по рисунку.

Повторять 1-й и 2-й ряды, при этом в каждом лицевом ряду узор смещать на 1 п. вправо.

Основной узор V, спицы № 3,5: попеременно 22 р. лицевой глади (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) и 22 р. изнаночной глади (лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли).

Плотность вязания узоров I—V: 24 п. х 30 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 118 (126/134) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно



прибавить 18 (20/22) п. = 136 (146/156) п.

Далее вязать, распределив узоры в следующей последовательности: 56 р. узора I, 48 р. узора II, 36 р. узора III, деталь закончить узором IV.

На высоте 64 (65/66) см закрыть для горловины средние 44 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 66 (67/68) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 26 п. для горловины закрыть на высоте 59 (60/61) см и с каждой стороны от них закрыть в каждом 2-м р. 2 раза по 3, 3 раза по 2 и 3 раза по 1 п.

Через 66 (67/68) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 52 (56/60) п. и вя-

зать резинкой 8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 26 (28/28) п. = 78 (84/88) п. Вязание продолжить узором V. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 12 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 17 раз по 1 п. = 136 (142/146) п.

На высоте 52 см все петли закрыть.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы ок. 136 п. и вязать 2,5 см резинкой.

Жилет с узором из «кос»

Размеры: 48/50, 54 и 58/60.

Отличающиеся данные для размеров 54 и 58/60 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (51% хлопка, 49% полиакрила; 110 м/50 г) — 650 (700/750) г неокрашенной.
Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см; 6 пуговиц.

Основной узор, спицы № 4: количество петель кратное 7 + 1 + 2 кром.

1-й р. (лиц. р.): кром., * 2 изн., 4 лиц., 1 изн., повторять от * , 1 изн., кром.

2-й и 4-й р. (изн. р.): петли вязать по рисунку.

3-й р.: кром., * 2 изн., 2 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петли со вспомогательной спицы, 1 изн., повторять от * , 1 изн., кром.

Повторять с 1-го по 4-й ряд.

Плотность вязания:

29 п. х 30 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 124 (134/144) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 47 (51/55) п. = 171 (185/199) п.

Продолжить вязание основным узором.

На высоте 40 см закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз 4, 1 раз 3, 1 раз 2 и 5 раз по 1 п. = 143 (157/171) п.

На высоте 66 (67/68) см закрыть для горловины средние 39 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 4 п. в каждом 2-м р.

Через 68 (69/70) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Левая полочка: набрать 70 (75/80) п. и вязать резинкой, при этом в 1-м изн. ряду после кромочной начать с 1 изн. петли.

На высоте 2 см выполнить 1-е отверстие для пуговицы, для этого 9-ю и 10-ю п. с левого края закрыть и вместо закрытых петель в следующем ряду набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). На высоте 6 см для планки застежки 8 п. с левого края перевести на

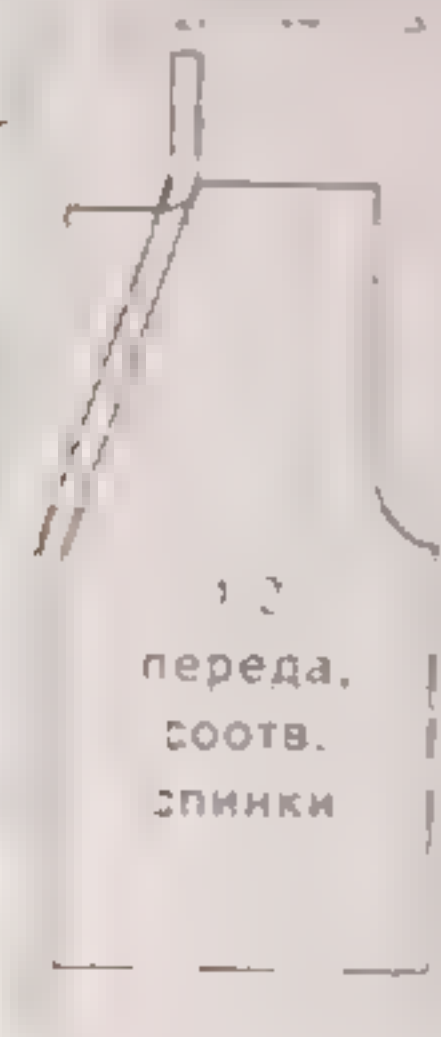
10 Пластичные узоры не представляют особого труда даже для не очень искусственных вязальщиц.





11 Такой жилет из неокрашенной пряжи с небольшими «косичками» дополнит любой модный гардероб

английскую булавку и временно оставить, на оставшихся 62 (67/72) п. связать еще 1 р. резинкой, при этом прибавить равномерно 24 (26/28) п. и кроме этого с левого края 1 кром петлю = 87 (94/101) п. Продолжить вязание основным узором. Одновременно на высоте 9 см, 16 см, 23 см, 30 см и 37 см на 2-й и 3-й петлях с левого края выполнить отверстия для пуговиц. На высоте 38 см закрыть для линии выреза с левого края сначала



1 петлю, затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 26 раз (24 раза/20 раз) по 1 п. и в каждом 4-м р. еще 2 раза (4 раза/8 раз) по 1 п. Одновременно на высоте 40 см выполнить пройму как описано для спинки. Через 68 (69/70) см закрыть оста-

ющие 1 петлю для плеч. Внутренние лямки планки застежки перенести на спицу, с правого края набрать 1 п. = 9 п. и вязать спинку 78 (79/80) см.

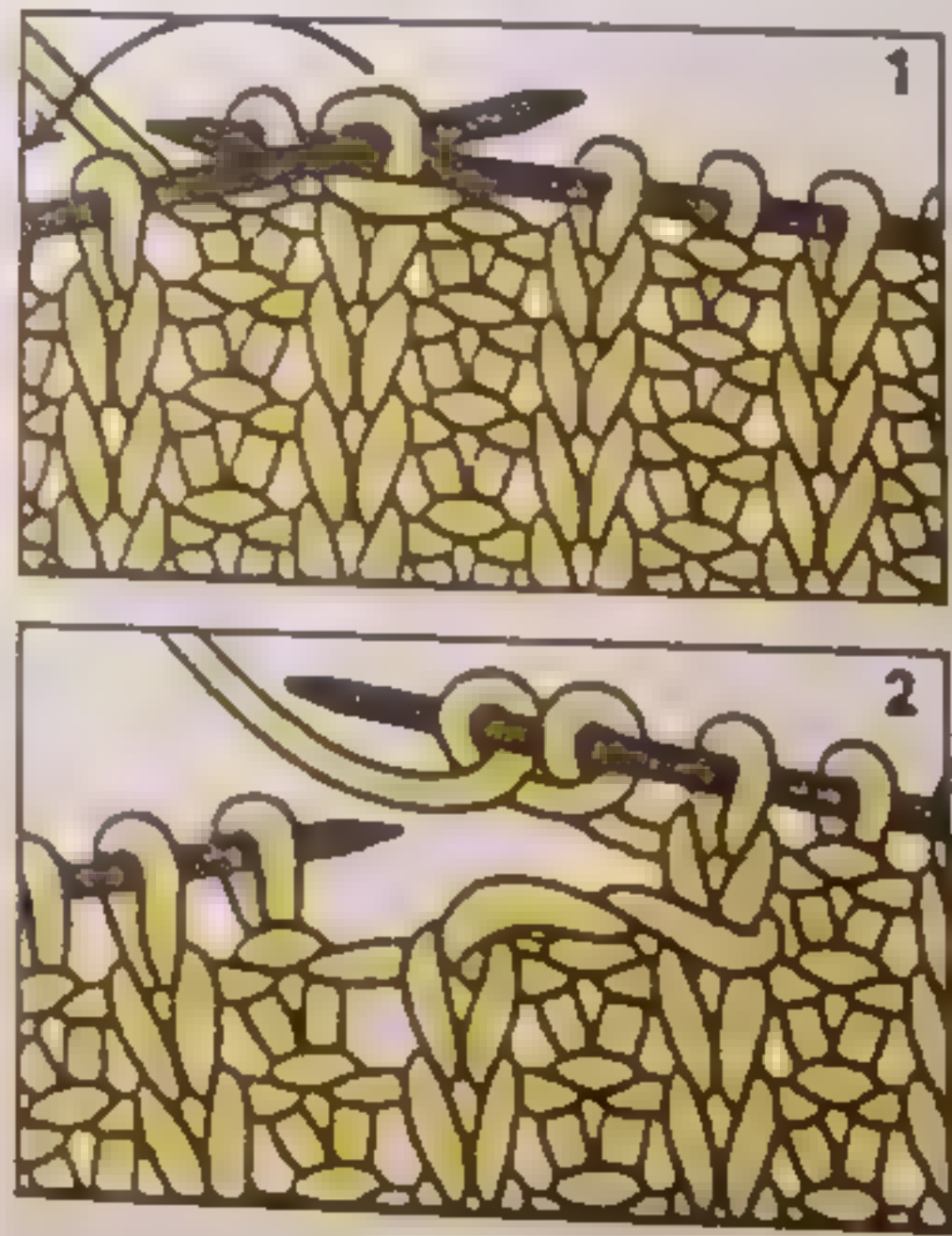
Правая полочка вязать симметрично левой полочке без отверстий для пуговиц.

Сборка. Детали наложить на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выутюжить плечевые и боковые швы.

Планку застежки сшить по коротким сторонам и пришить к краям полочек.

По краям проймы наложить на круглую спицу по 130 (140/150) п. и вязать резинкой 25 см.

Пришить пуговицы.



Вывязывание отверстий для пуговиц. Для отверстий необходимо в одном ряду закрыть одну или несколько петель (см. рисунок 1). В нашем случае это две петли. Такое же количество петель набирается рабочей нитью в следующем ряду (см. рисунок 2).

Классические жилет и жакет

Изысканные узоры и естественные цвета.

Жилет с «косами»

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58.
Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках

Материалы: пряжа (50% хлопок, 50% полиакрила; 120 м/50 г) — 600 (650/700) г цвета хаки.

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 100 см; 4 пуговицы.

Основной узор, спицы № 3,5: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

Повторять с 1-го по 4-й ряд.

Плотность вязания:

26 п. х 36 р. = 10х10 см.

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 124 (132/142) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 20 (22/22) п. = 144 (154/164) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 6-й (1-й/9-й) п. по 13-ю п. раппорта, 10 (10/12) раппортов, затем с 1-й по 4-ю п. (с 1-й по 9-ю п. / только 1-ю п.) раппорта, кром. Для боковых скосов прибавить с обеих сторон для размеров 48/50

и 52/54 в каждом 18-м р. 5 раз по 1 п., для размера 56/58 в каждом 16-м р. 6 раз по 1 п. = 154 (164/176) п

На высоте 39 см закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 6 раз по 1 п. = 128 (138/150) п

На высоте 66 (67/68) см закрыть для горловины средние 34 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р. Через 68 (69/70) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Левая полочка: набрать 64 (68/72) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 9 (10/11) п. = 73 (78/83) п

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 6-й (1-й/9-й) п. по 13-ю п. раппорта, 4 (4/5) раппорта, затем с 1-й по 9-ю п. раппорта, последние 2 п. схемы, кром.

С правой стороны на высоте 39 см выполнить пройму, см. описание для спинки

Одновременно на высоте 34 (35/36) см с левого края начать убавки для линии выреза: последние 2 п. «косы» перед кромочной не перекрещивать, а вязать на них лицевой гладью (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли), при этом 1-ю из этих 2 петель провязывать с предыдущей петлей вместе лицевой. Эту убавку повторить попеременно в каждом 4-м и 6-м р. еще 23 раза.

Через 68 (69/70) см закрыть оставшиеся петли плеча

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, распределив петли основного узора в 1-м р. следующим образом: кром., последние 2 п. схемы, затем повторять раппорт.

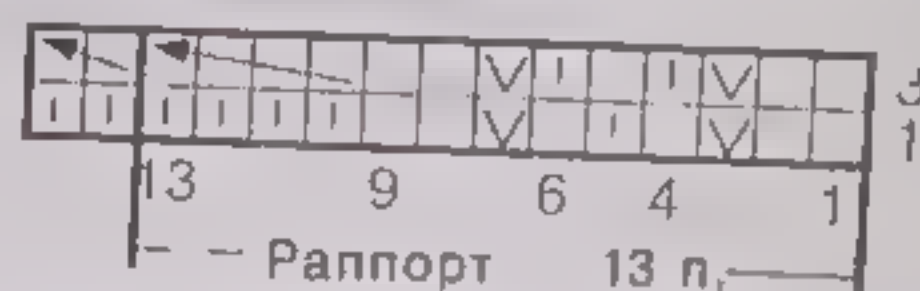
С правого края 2 п. петли «косы» после кромочной не перекрещивать, а вязать на них лицевой гладью. Убавки для линии выреза выполнять в том же ритме, что и для левой по-

лочкой, но для этого 2 п. «косы» снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятые петли

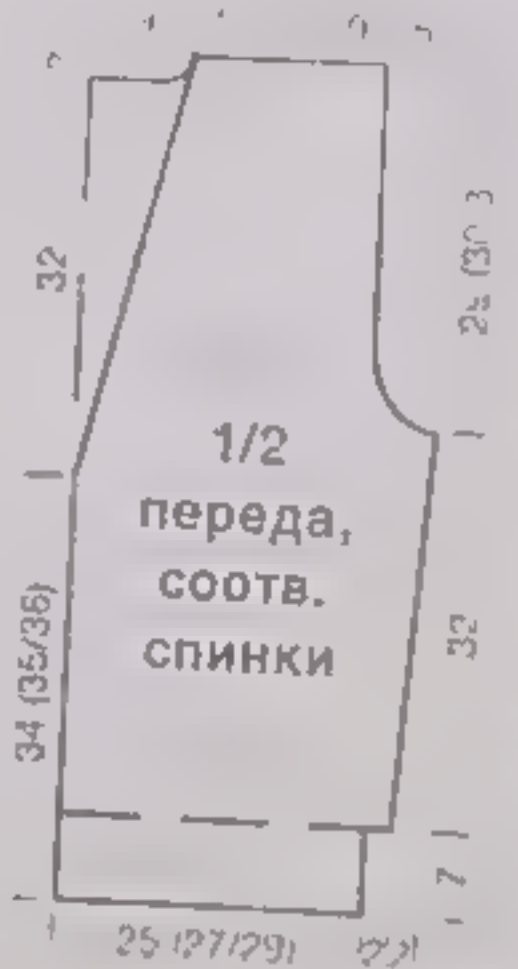
Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить плечевые швы

По краям пройм набрать по 154 (160/166) п. и вязать 2 см резинкой

Схема для основного узора



□ = лицевая петля
□ = изнаночная петля
— лиц. вывязанная из петли нижележащего р. (верхняя п. распускается)
□ = 1 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 лиц., затем провязать лицевой петлю со вспом. спицы
□ = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы



Выполнить боковые швы

По передним краям полочек и краю выреза набрать на круговые спицы ок. 399 (405/411) п. и вязать для планки застежки 4 р. лицевыми петлями, 8 р. резинкой и 3 р. лицевыми петлями, затем петли закрыть. Одновременно на левой стороне планки на высоте 1,5 см выполнить 4 отверстия для пуговиц: 1-е отверстие на расстоянии 1,5 см, 4-е отверстие на расстоянии 33 (34/35) см от нижнего края, остальные отверстия расположить между ними с одинаковым интервалом. Для каждого отверстия закрыть 3 п., в следующем ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). Пришить пуговицы.

Жакет с узором

из цветных полос и клеток

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58

Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (49% полиакрила, 33% хлопок, 18% льна; 100 м/50 г) — 300 (350/400) г черной, 250 (300/350) г цвета охры, 250

(250/300) г бежевой, 150 г белой. Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 100 см; 5 пуговиц.

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания:

20 п. х 30 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать нитью цвета охры 106 (114/122) п. и вязать резинкой 6 р. нитью цвета охры, затем до ширины резинки 7 см черной нитью. При этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 п. = 122 (130/138) п

Продолжить вязание лицевой гладью: 32 р. черных, 10 р. бежевых, 6 р. цвета охры, 48 р. бежевых, затем 18 р. вязать, распределив петли и меняя цвета нитей следующим образом: кром., 6 п. нитью цвета охры (10 п. черной и 12 п. нитью цвета охры / 2 п. черной и 12 п. нитью цвета охры), * 12 п. черной, 12 п. нитью цвета охры, повторять от *, затем 12 п. черной и 6 п. нитью цвета охры (10 п. черной нитью / 2 п. черной нитью), кром. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50). Связав эти 18 р., выполнить 10 р. белой нитью, по 6 р. бежевой и черной нитями и деталь закончить нитью цвета охры.

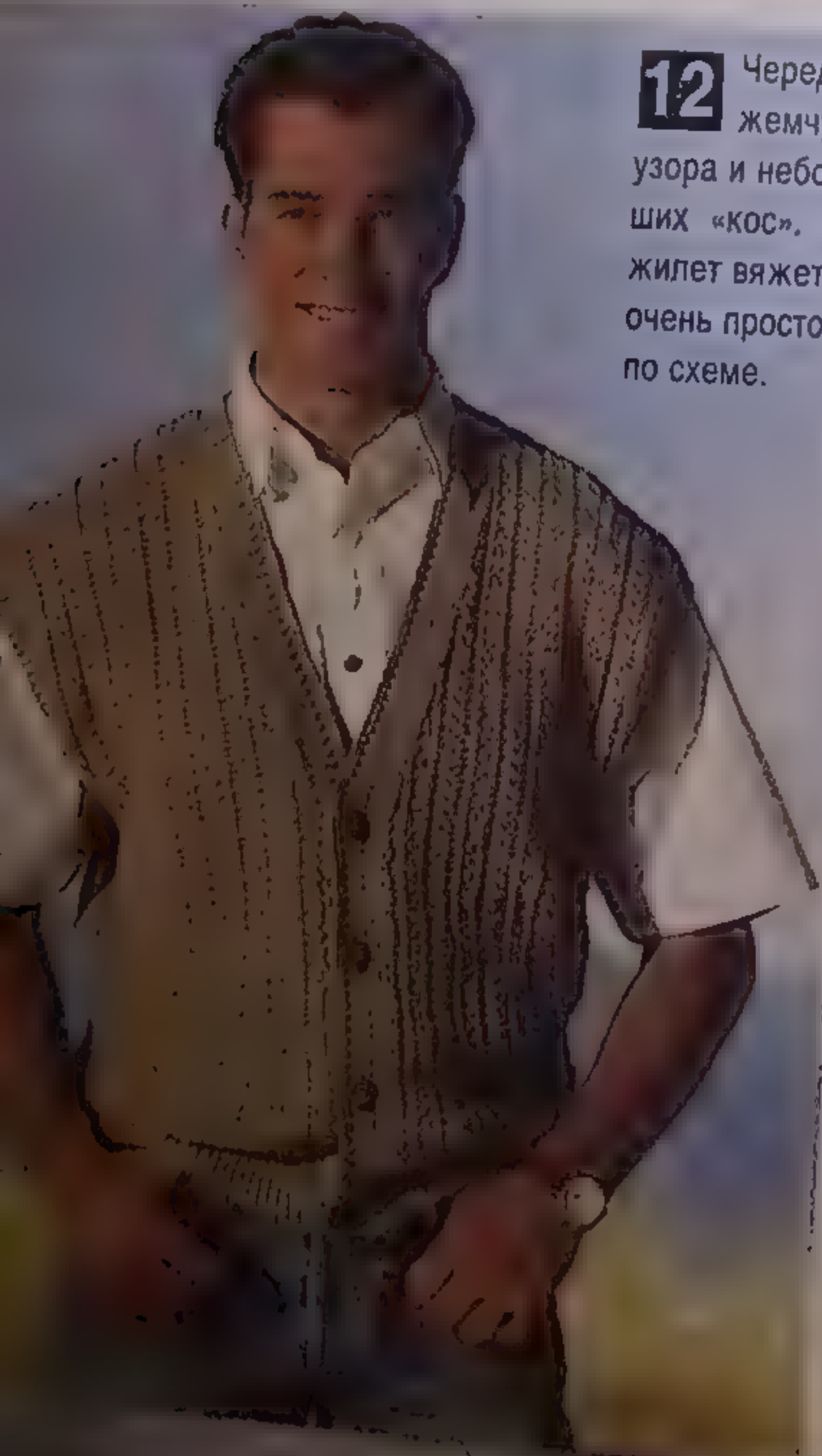
Одновременно на высоте 43 см закрыть с обеих сторон для пройм по 8 п. = 106 (114/122) п.

На высоте 70 (71/72) см закрыть для горловины средние 30 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р. Через 72 (73/74) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Левая полочка: набрать нитью цвета охры 54 (58/62) п. и связать резинку, как для спинки, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 6 п. = 60 (64/68) п.

Вязание продолжить лицевой гладью и выполнить цветные полосы и клетки в той же последовательности, что и на спинке, распределив петли клетки с правого края следующим образом: кром., 10 п. нитью цвета охры (2 п. черной и 12 п. нитью цвета охры / 6 п. черной и 12 п. нитью цвета охры), * 12 п. черной, 12 п. нитью цвета охры, повторить от * еще 1 раз, кром.

На высоте 36 (37/38) см для линии выреза 3-ю и 4-ю п. с левого края провязать вместе лицевой. Эту



12 Чередование жемчужного узора и небольших «кос». Этот жилет вяжется очень просто по схеме.



13 Естественные цвета в сочетании с черным. Такой жакет можно носить даже с футболкой.

убавку повторить 10 раз попеременно в каждом 4-м и 6-м р., затем еще 9 раз в каждом 6-м р. Одновременно на высоте 43 см выполнить с правого края пройму, как описано для спинки. Через 72 (73/74) см закрыть оставшиеся петли для плеч.


Правая полочка: вязать симметрично левой полочке. Убавки для линии выреза выполнить в том же ритме, что и для левой полочки, но для этого 3-ю п. с правого края снять, как при лицовом вязании, 4-ю п. провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю.

Рукава: набрать нитью цвета охры 42 (46/50) п. и вязать резинкой 6 р нитью цвета охры, затем до ширины резинки 6 см черной нитью. При этом в последнем ряду равномерно прибавить 20 п. = 62 (66/70) п. Продолжить вязание лицевой гладью: 34 р. черных, 10 р. белых, 6 р. цвета охры, 36 р. бежевых, 10 р. черных, затем 18 р. клеток, распределив петли и меняя цвета нити в следующей последовательности: на средних 12 п. вязать нитью цвета охры, в обе стороны от них — попеременно 12 п. белой и 12 п. нитью цвета охры. Следующие 18 р. клеток вязать со смещением на 1 клетку и еще 18 р., как первые 18 р.


Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 26 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 2 раза по 1 п. = 118 (122/126) п. На высоте 56 см, закончив последний ряд клеток, все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично.



Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По передним краям полочек и краю выреза набрать для планки застежки на круговые спицы черной нитью ок. 381 п. (387/393) п. и вязать 4 см резинкой. Через 2 см на левой стороне планки выполнить 5 отверстий для пуговиц: 1-е отверстие — на расстоянии 1 см, 5-е отверстие — на расстоянии 35 (36/37) см от нижнего края; остальные отверстия расположить между ними с одинаковым интервалом. Для каждого отверстия закрыть 2 п., в следующем ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). Пришить пуговицы.




14 Разноцветные
квадраты
из шерстяной пряжи.
Каждый цветной
блок вяжется
от отдельного
клубка.




Яркие цвета для молодых

Идеально для спорта и отдыха.



На спинке квадраты
вяжутся в зеркальном
отображении.



15 Слишком
пестро?

Только не для него.
Спортивный пуловер
и цветные джинсы
отлично дополняют
друг друга.

Описание работы
к моделям
на стр. 20—21.

Такое вязание — особое искусство

Здесь вы найдете описание работы к моделям со стр. 18—19

Пуловер с цветным геометрическим узором

Размеры: 46/48 и 50/52.

Отличающиеся данные для размера 50/52 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (100% шерсти; 85 м/50 г) — 350 г черной, по 150 г изумрудной и белой, по 100 г желтой, лиловой и красной

Спицы № 3,5 и 4,5; круговые спицы № 3,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 4,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

20 п. х 26 р. = 10 х 10 см

Узор рукава: вязать по схеме лицевой гладью. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Резинка, спицы № 3,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ:

Перед: набрать черной нитью 102 (110) п. и вязать резинкой 5 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 12 п. = 114 (122) п. Вязание продолжить основным узором в следующей последовательности:

1-й — 20-й р.: 87 (91) п. черной нитью и 27 (31) п. красной нитью. (Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, перекрещи-

вая нити на изнаночной стороне при смене цвета.)

21-й — 40-й р.: 67 (71) п. черной, 20 п. желтой и 27 (31) п. красной нитью

41-й — 60-й р.: 57 (61) п. черной, 30 п. лиловой, 10 п. белой и 17 (21) п. черной нитью

61-й — 80-й р.: 37 (41) п. черной, 20 п. красной, 30 п. лиловой, 10 п. белой и 17 (21) п. черной нитью

81-й — 90-й р.: 27 (31) п. черной, 30 п. желтой, 20 п. изумрудной, 20 п. белой и 17 (21) п. черной нитью

91-й — 100-й р.: 27 (31) п. черной, 30 п. желтой и 57 (61) п. изумрудной нитью

101-й — 110-й р.: 27 (31) п. изумрудной, 30 п. желтой нитью, по 15 п. черной, белой и черной нитями, 12 (16) п. белой нитью

111-й — 120-й р.: 12 (16) п. белой, 15 п. черной нитью, на остальных петлях вязать, как прежде

121-й — 130-й р.: 12 (16) п. белой, 15 п. черной, 30 п. красной нитью по 15 п. белой, черной и белой нитями и 12 (16) п. черной нитью

131-й — 140-й р.: 12 (16) п. черной, 15 п. белой нитью, на остальных петлях вязать, как прежде

141-й — 150-й р.: 12 (16) п. черной, 15 п. белой, 60 п. изумрудной и 27 (31) лиловой нитью

151-й — 170-й р.: 12 (16) п. белой, 15 п. черной нитью, на остальных петлях вязать, как прежде

Одновременно на высоте 62 см закрыть для горловины средние 18 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 1 раз 2 и 5 раз по 1 п.

Через 70 см, после 170-го р. основного узора, закрыть оставшиеся петли для плеч

Спинка: до начала горловины вязать, как перед, узор — в зеркальном отображении. Выполняя черно-белые клетки на участке со 111-го по 170-й р., поменять цвета нитей, т. е. вместо белых клеток вязать черные и наоборот

На высоте 68 см закрыть для горловины средние 28 п. и с обеих сторон от них в следующем 2-м р. еще 1 раз 5 п.

Через 70 см закрыть оставшиеся петли для плеч

Левый рукав: набрать черной нитью 42 (46) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду

Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 12 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 12 раз по 1 п. = 114 (118) п.

На высоте 50 см, закончив схему, все петли закрыть

Правый рукав: вязать, как левый рукав, но с соответствующим распределением цветных участков — см. цифры в скобках

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы изумрудной нитью ок. 90 п. и вязать 3 см резинкой

Пуловер с цветным

фантазийным узором

Размеры: 48/50 и 52/54.

Отличающиеся данные для размера 52/54 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% хлопка; 166 м/100 г) — 400 г цвета морской волны, 300 г цвета латуни, по 100 г лиловой, изумрудной и цвета ржавчины; пряжа (100% хлопка; 85 м/50 г) — 150 г красной, по 50 г желто-зеленой и белой.

Спицы № 3,5 и 4,5; круговые спицы № 3,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 4,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания: 20 п. х 27 р. = 10 х 10 см

Фантазийный узор: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50).

На схеме переда и спинки приведены схемы рукавов.

Резинка, спицы № 3,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ:

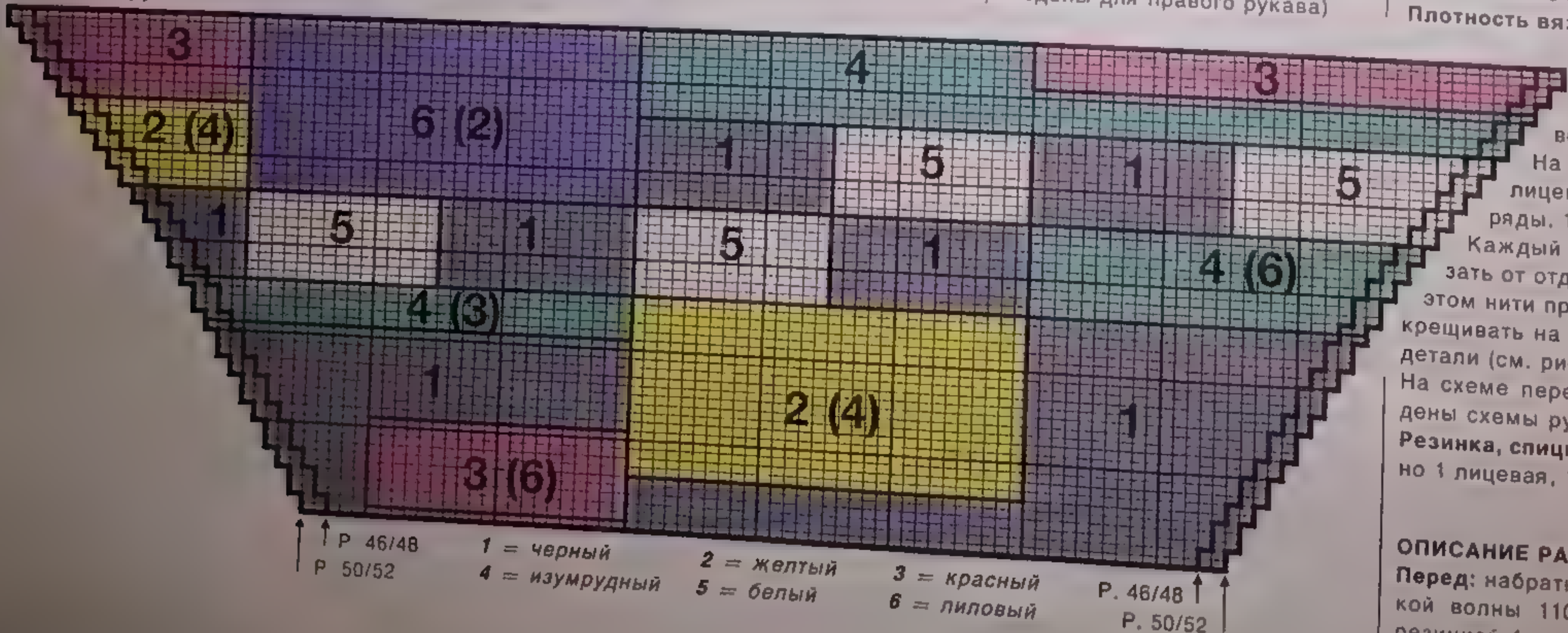
Перед: набрать нитью цвета морской волны 110 (118) п. и вязать резинкой 4 см, при этом в послед



равномерно прибавить 24 п. = 66 (70) п.

Продолжить вязание основным узором по схеме (цифры в скобках приведены для правого рукава)

Схема для рукава



нем ряду равномерно прибавить 8 п. - 118 (126) п.

Продолжить вязание лицевой гладью по схеме

На высоте 64 см закрыть для горловины средние 14 п. и с каждой стороны от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 1 раз 2 и 5 раз по 1 п. Через 73 см, закончив схему, закрыть оставшиеся петли для плеч.

Спинка: до начала горловины вязать, как перед, узор — в зеркальном отображении.

На высоте 71 см закрыть для горловины средние 22 п. и с обеих

сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 4 и 1 раз 2 п.

Через 73 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать нитью цвета морской волны 44 (48) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 22 п. — 66 (70) п.

Продолжить вязание лицевой гладью по схеме, при этом красный ромб и зелено-белый круг у правого края сместить на 6 п. влево.

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно

в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 п. затем в каждом 4-м р. еще 16 раз по 1 п. — 118 (122) п.

На высоте 50 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

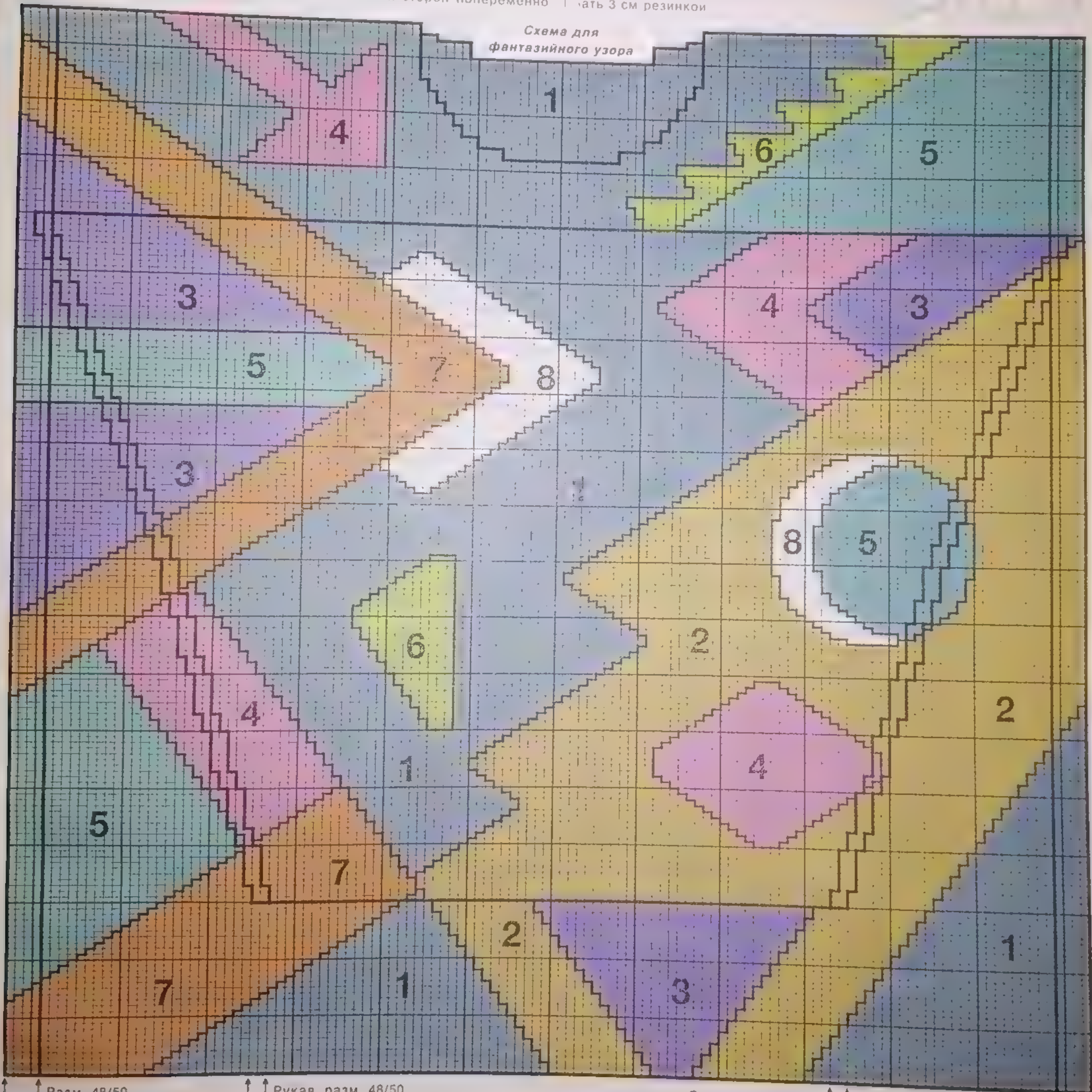
Сборка: детали наколоть на выкройку и обработать с изнаночной стороны паром. Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать для бежки на круговые спицы нитью цвета морской волны ок. 94 п. и вязать 3 см резинкой.

1/2
переда
соотв.
спинки

1/2
рукава

Схема для
фантазийного узора



↑ Разм. 48/50
↑ Разм. 52/54

↑ Рукав, разм. 48/50
↑ Рукав, разм. 52/54

↑ Рукав, разм. 48/50
↑ Рукав, разм. 52/54

↑ Разм. 48/50
↑ Разм. 52/54

1 = цвет морской волны
5 = изумрудный

2 = цвет латуни
6 = желто-зеленый

3 = лиловый
7 = цвет ржавчины

4 = красный
8 = белый

16 Большой
пестрый круг
спереди, маленькие
разноцветные
кружочки
и волнистые линии
по всей модели



Поклонникам ярких цветов!

Насыщенные цвета контрастно выделяются на черном — это новая тенденция в мужской моде.

Пуловер с интарсией

Размеры: 48/50 и 52/54

Отличающиеся данные для размера 52/54 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (100% шерсти; 115 м/50 г) — 750 (800) г черной, 100 г желтой, по 50 г красной, зеленой и синей.

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания:

23 п. х 35 р. = 10 х 10 см

Интарсия: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды 1 клетка = 1 п.

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см рисунок на стр. 50)

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Перед: набрать черной нитью 120 (126) п. и вязать резинкой 8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (18) п. = 136 (144) п. Продолжить вязание лицевой гладью по схеме, при этом вывязывать только нижние красный и зеленый овалы, желтую ленту и средний мотив (боковые овалы опустить).

На высоте 44 (43) см закрыть с обеих сторон для пройм по 9 п. = 118 (126) п.

На высоте 63 см закрыть для горловины средние 16 п. и по обе стороны от них в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 2 раза по 1 п.

Через 71 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Спинка: до начала горловины вя-

зать, как перед, при этом мотивы расположить в зеркальном отображении, средний мотив опустить (= вывязывается только желтая лента и нижние овалы)

На высоте 69 см закрыть для горловины средние 30 п. и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 5 п. и 1 раз 2 п.

Через 71 см закрыть оставшиеся петли для плеч

Левый рукав: набрать черной нитью 52 (56) п. и вязать резинкой

8 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 20 п. = 72 (76) п.

Продолжить вязание лицевой гладью по схеме, при этом вывязывать боковые синий и красный и верхний зеленый овалы и желтую ленту, средний мотив опустить. Одновременно прибавить с обеих сторон для скосов в каждом 6-м р. 11 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 16 раз по 1 п. 126 (130) п.

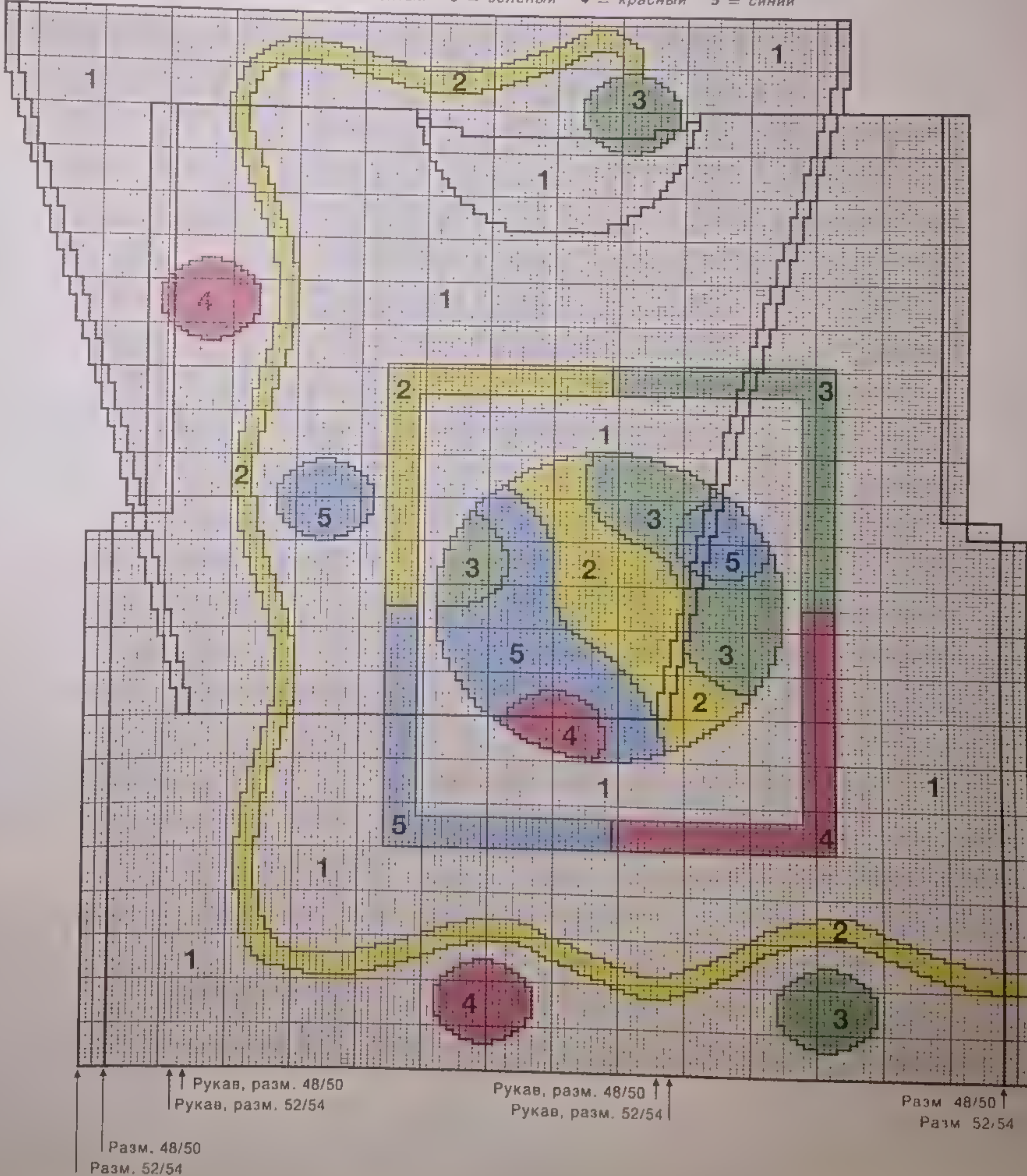
На высоте 54 см все петли закрыть.

Правый рукав выполнить, как левый, но только черной нитью, опустив все мотивы.

Сборка: детали наколоть на выкройку и обработать паром с изнаночной стороны. Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать на круговые спицы черной нитью ок. 120 п. и связать резинкой бейку шириной 3 см

Схема для интарсии 1 = черный 2 = желтый 3 = зеленый 4 = красный 5 = синий



Взрослым и юным морякам

Пуловеры из хлопчатобумажной пряжи.

Пуловеры с морскими мотивами

Плотность вязания для всех трех пуловеров одинаковая.

Размеры мужских пуловеров: 46/48, 50/52 и 54/56

Размеры детского пуловера: 128, 140 и 152

Отличающиеся данные для больших размеров приведены в скобках.

Материалы: пряжа (100% хлопок, 115 м/50 г) — для пуловера с якорем: 550 (550/600) г белой, 150 (150/200) г синей, по 50 г красной и черной; для пуловера с маяком: 550 (600/600) г синей, 150 (200/200) г белой, по 50 г красной, желтой и черной; пряжа (52% хлопок, 48% полиакрила; 115 м/50 г, для детского пуловера 300 (350/400) г белой, 50 (50/100) г синей, 50 г красной и черной

Спицы № 3 и 4, круговые спицы № 3 длиной 40 см; игла для вышивания с закругленным концом

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь — лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

Плотность вязания

22 п. х 30 р. = 10 х 10 см

Мотивы: вязать лицевой гладью по соответствующим схемам. На схемах приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п. Каждый цветной участок мотива вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50). Маленькие цветные участки в конце работы можно вышить швом «петля» (см. рисунок на стр. 27)

Резинка, спицы № 3: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Мужские пуловеры

Перед: для пуловера с якорем набрать 12 (14/16) п. синей нитью, 90 (94/98) п. белой нитью и 12 (14/16) п. синей нитью = 114 (122/130) п., для пуловера с маяком набрать синей нитью 114 (122/130) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 11 (13/13) п. = 125 (135/143) п. Продолжить вязание лицевой гладью, распределив петли и меняя цвета нитей в следующей последовательности: для пуловера с якорем — кром., 12 (14/16) п. синей нитью, 99 (105/109) п. белой, 12

17 Маяк, белые чайки и кораблики на синем фоне — все связано лицевой гладью по схеме на стр. 26



Продолжение на стр. 26.

18 Усатый тюлень в спасательном круге вывязывается только спереди, небольшие цветные участки вышиваются швом «петля»



19

Усатый тюлень в спасательном круге вывязывается только спереди, небольшие цветные участки вышиваются швом «петля»

Морские мотивы

Продолжение описания со стр. 24—25.

(14/16) п. и кром. синей нитью. Через 24 р. основного узора на средних петлях вывязать мотив «якорь». Средняя петля переда обозначена на схеме стрелкой.

Для пуловера с маяком сначала вязать 13 (16/19) р. синей нитью, затем — по схеме.

На высоте 62 см (63/64) см закрыть для горловины средние 19 п. и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

Через 69 (70/71) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Спинка: вязать, как перед, но для пуловера с якорем мотив опустить, для пуловера с маяком вывязать в зеркальном отображении только нижние белую и желтую полосы и облака.

На высоте 67 (68/69) см закрыть для горловины средние 31 п. и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. 2 раза по 3 п.

Через 69 (70/71) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: для пуловера с якорем связать резинку белой нитью, затем 18 р. лицевой глади синей нитью и закончить деталь белой нитью. Для пуловера с маяком весь рукав вязать синей нитью.

Набрать 50 (54/58) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 (14/14) п. = 63 (68/72) п.

Продолжить вязание лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 10 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 21 раз по 1 п.

125 п. (130/134) п. На высоте 52 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на вы-



кройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Линии на якорь вышить стебельчатым швом черной нитью. Белые ступени маяка обшить по краям черной нитью швом «строчка». Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать на круговые спицы белой нитью ок. 120 п. и связать резинкой бейку шириной 3 см.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Детский пуловер

Спинка: набрать белой нитью 78 (82/90) п. и вязать резинкой 5 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 13 п. = 91 (95/103) п.

Продолжить вязание лицевой гладью: 2 р. синих, затем * 12 р. белых и 2 р. синих, от * повторить еще 2 (3/4) раза и закончить деталь белой нитью.

На высоте 44 (48/53) см закрыть для горловины средние 21 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Схема для пуловера
с мотивом «маяк»

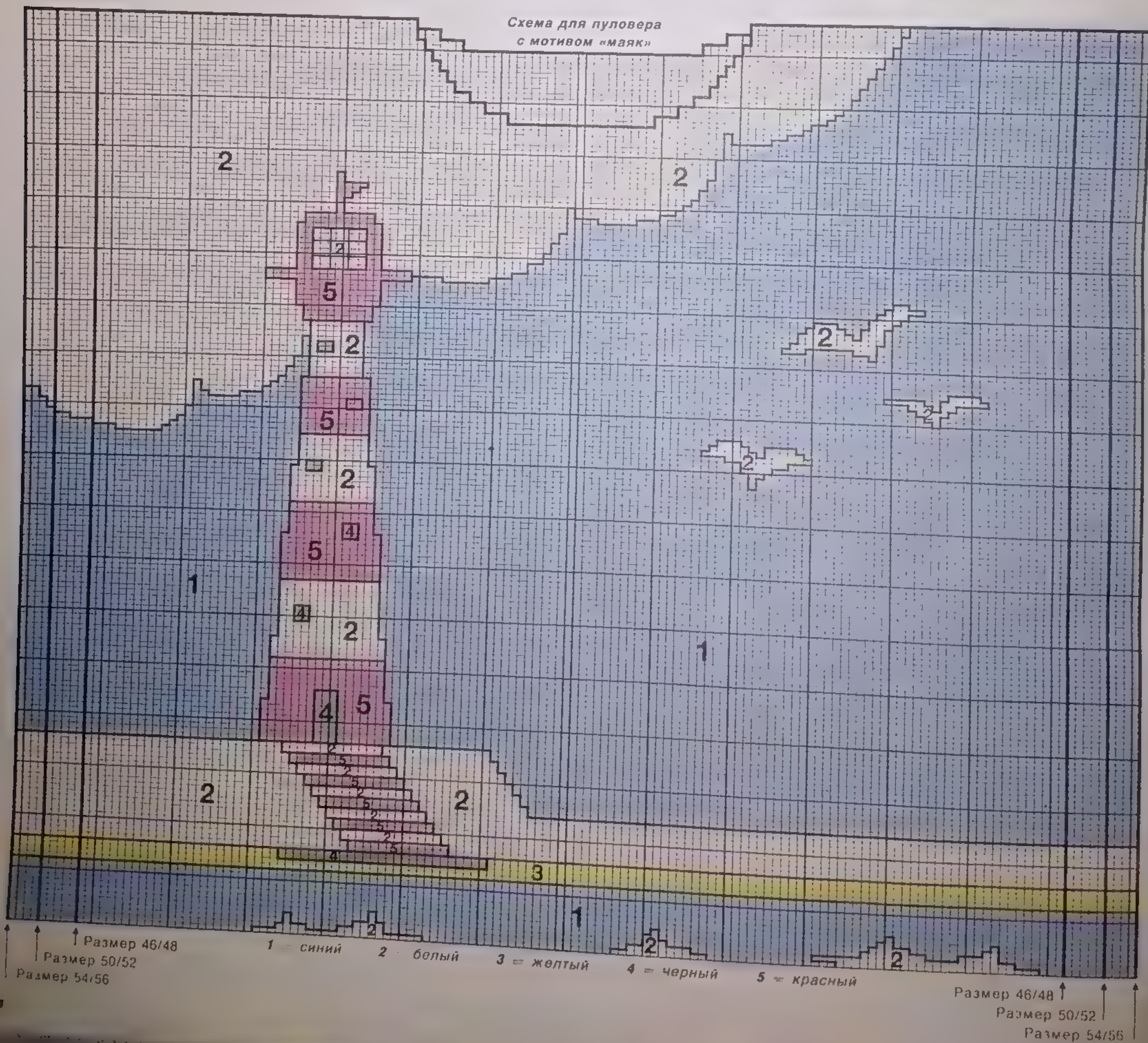
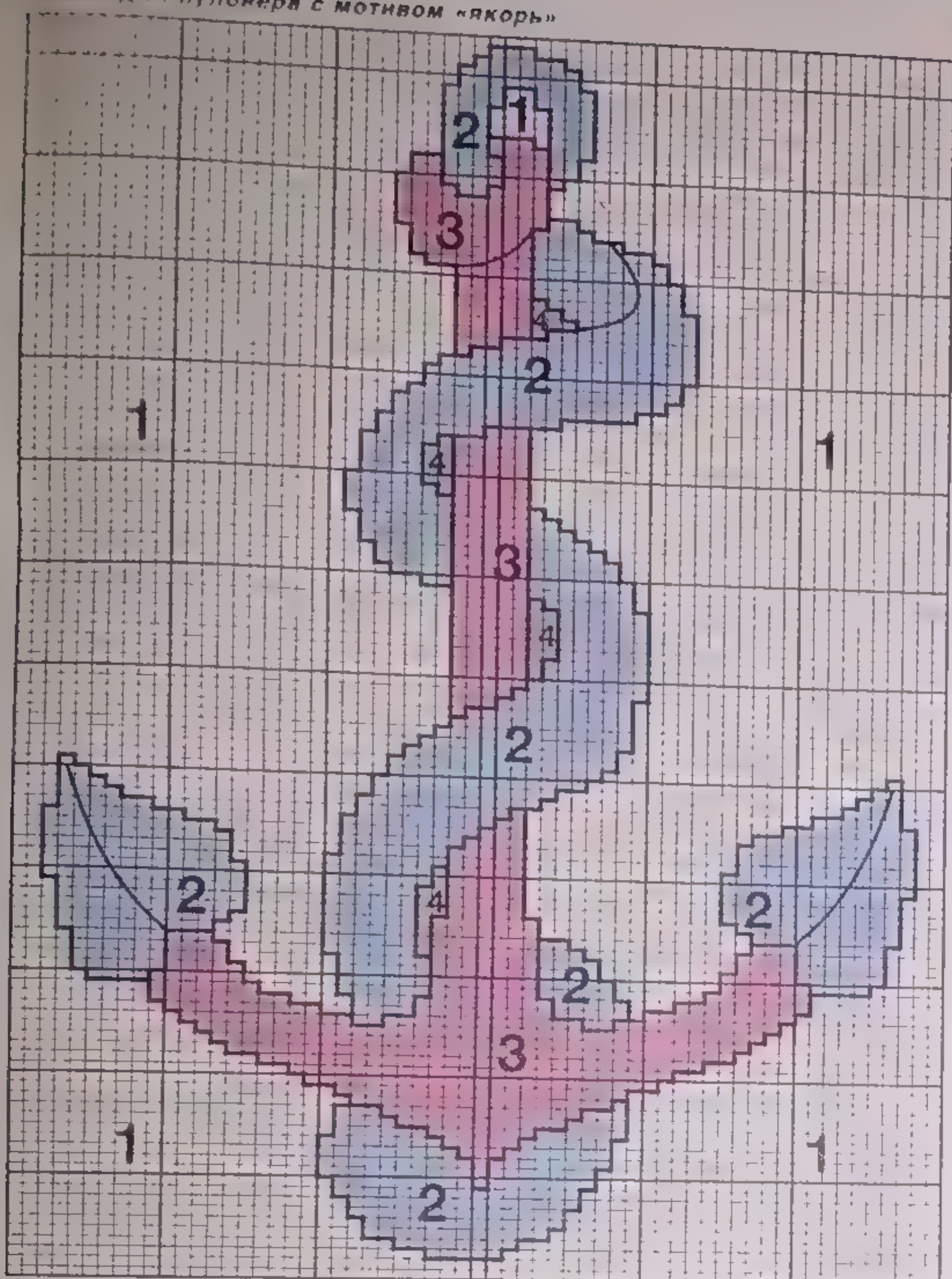


Схема для пуловера с мотивом «якорь»



1 = белый 3 = красный
2 = синий 4 = черный

Через 46 (50/55) см закрыть оста-
вшиеся петли для плеч

Перед: вязать, как спинку, но по-
сле 1-й (2-й/3-й) п. синей полосы на
средних петлях вывязать по схеме
мотив. Средняя петля переда на
схеме обозначена стрелкой.

На высоте 39 (43/48) см закрыть
для горловины средние 11 п
и с обеих сторон от них закрыть
в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по
2 и 4 раза по 1 п.

Через 46 (50/55) см закрыть оста-
вшиеся петли для плеч.

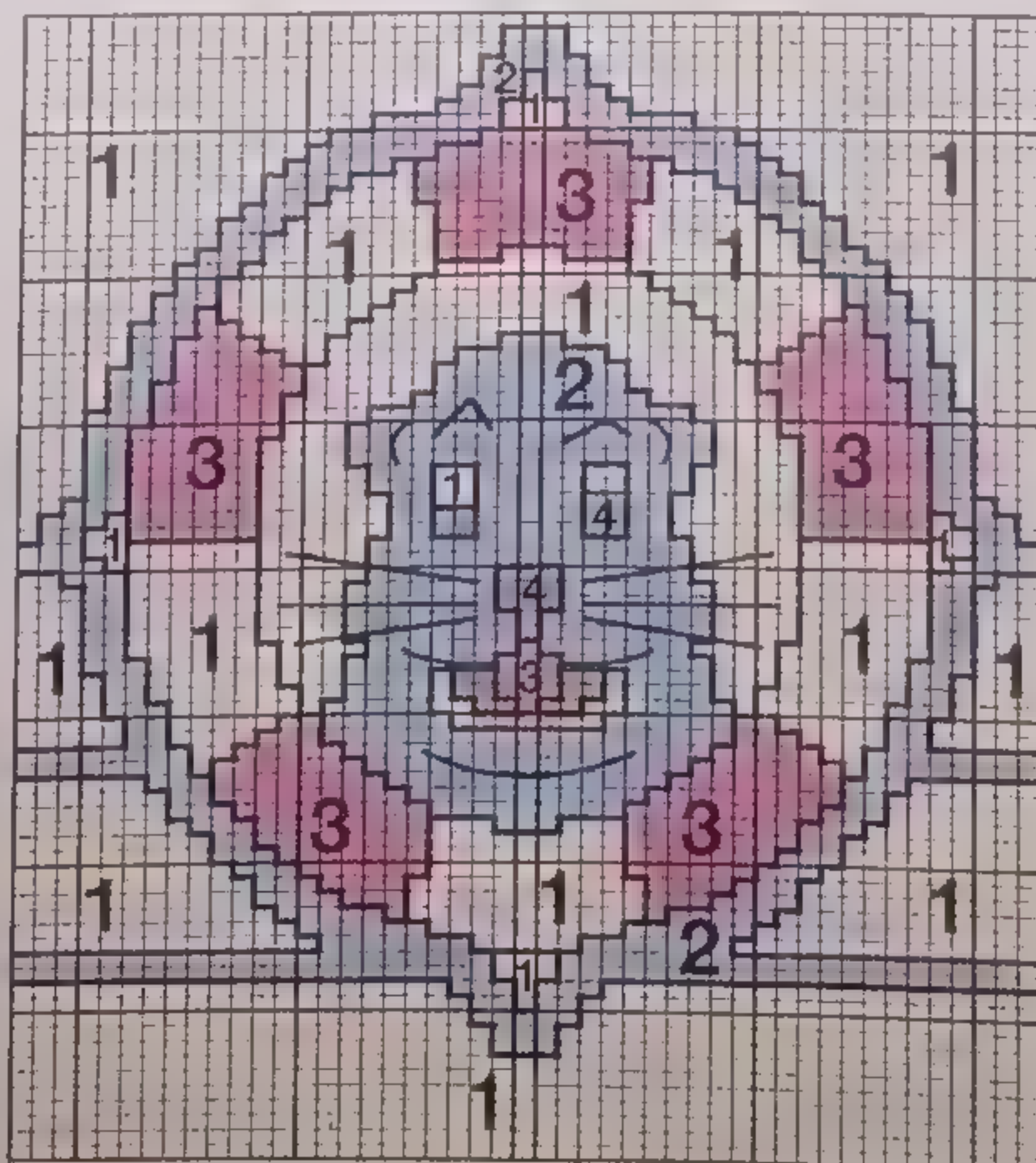
Рукава: набрать белой нитью 38
(42/46) п. и вязать резинкой 5 см,
при этом в последнем ряду равно-
мерно прибавить 12 (13/14) п. = 50
(55/60) п.

Продолжить вязание лицевой гла-
дью: * 12 р. белых, 2 р. синих,
повторять от *

Одновременно для скосов приба-
вить с обеих сторон попеременно
в каждом 4-м и 6-м р. 2 раза (6
раз/10 раз) по 1 п., затем в каждом

Схема
для
детского
пуловера

1 = белый
2 = синий
3 = красный
4 = черный



Средняя петля

Словарь

В словаре вы найдете
термины, используемые
к схемам и чертежам.

Ärmel	рукав
Gr. (= Größe)	размер
Mitte	середина
Mittel-M	средняя петля
Rapport	раппорт
Vorder- bzw.	перед, соотв.
Rückenteil	спинка

sandra

Журнал САНДРА выходит
ежемесячно в издательстве
Грунер + Яр АГ & Ко
Друк-унд Ферлагсхаус,
Гамбург, ФРГ

Промышленное производство
моделей из журнала САНДРА
запрещено

Перепечатка и размножение
любым способом запрещены.

Исключительное право
на издание русской версии
журнала САНДРА и
приложений к нему принадлежит
Издательскому Дому «ОВА-ПРЕСС»

Зарегистрирован Министерством
печати и информации Российской
Федерации. № 0110742

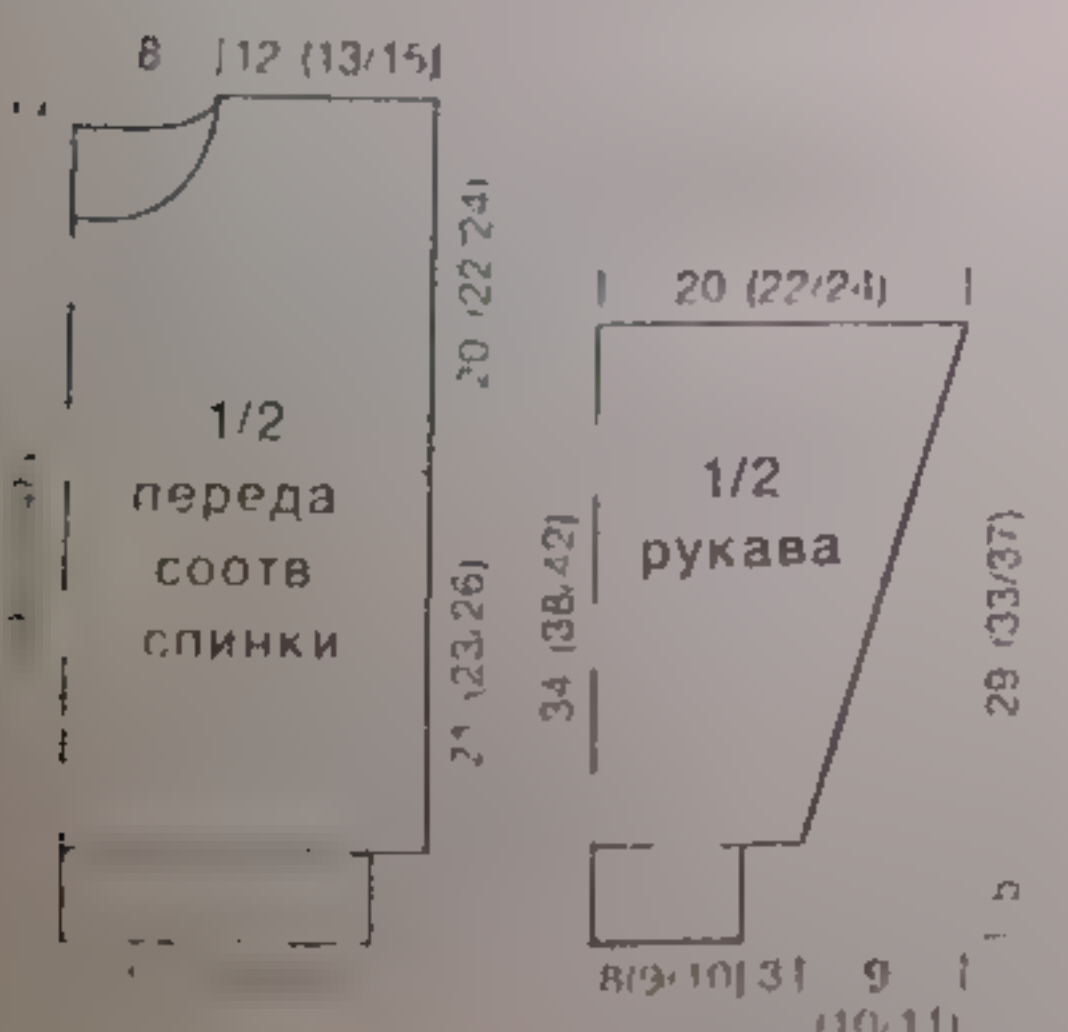
© Перевод на русский язык
Издательский Дом «ОВА-ПРЕСС»,
Москва, 1993

Компьютерный набор и верстка
АО «Инфо-Пресс»
Тел.: (095) 923-49-05

Отпечатан на фабрике
офсетной печати № 2 Мининформ-
печати Российской Федерации.
141800, Московская обл.,
г. Дмитров, ул. Московская, 3.
Заказ № 862. Тираж 400 000 экз.

Журнал отпечатан на бумаге ВХИ
бумажной фабрики ГОЗНАК.

GJ © САНДРА,
Грунер + Яр АГ & Ко,
ФРГ



Вяжется супербыстро!

Из толстой пряжи спицами № 12 и 15.

Пуловер с жаккардовым орнаментом

Размеры: 50/52 и 56/58.

Отличающиеся данные для разме-

ра 56/58 приведены в скобках
Материалы: пряжа (100% шерсти
80 м/200 г) — 1200 (1400) г серой
меланжевая пряжа в пастельных
тонах (100% шерсти, 50 м/100 г
200 г)

Круговые спицы № 8 и 12

Из-за большого веса и объемности
пряжи вязать это изделие реко-
мендуется на круговых спицах
в прямом и обратном направле-
ниях

Основной узор, спицы № 12: лице-
вая гладь — лицевые ряды — ли-
цевые петли — изнаночные ряды —
изнаночные петли

Плотность вязания:

7 п. х 11 р. = 10 х 10 см

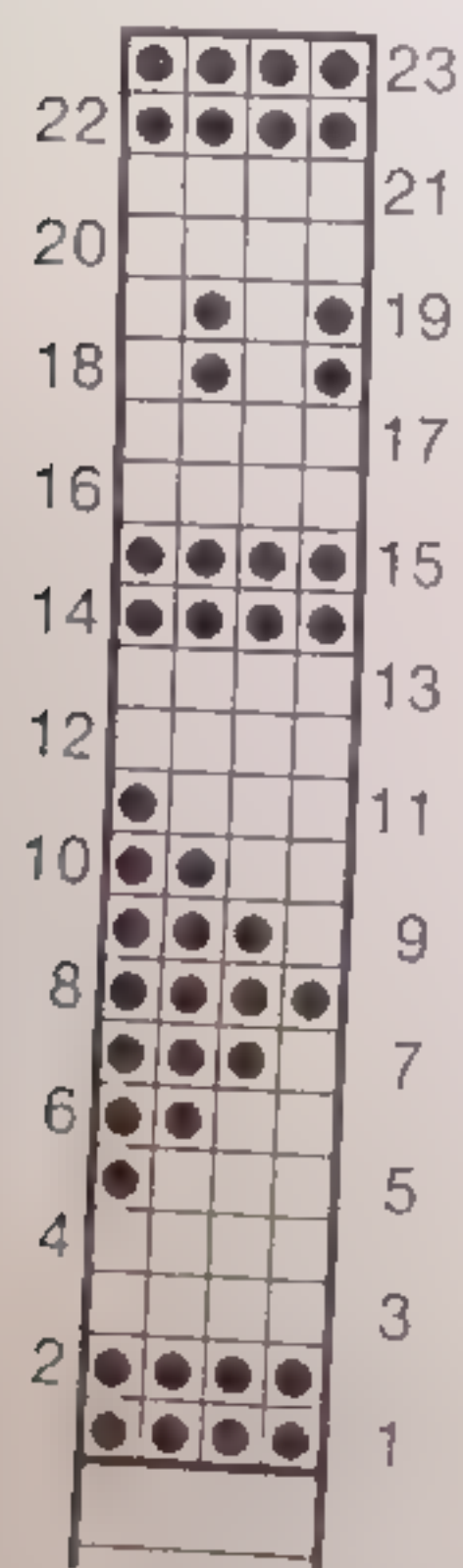
Жаккардовый орнамент: вязать
лицевой гладью по схеме. На схе-
ме приведены лицевые и изнаноч-
ные ряды 1 клеточка = 1 п.

Кромочные провязывать нитями
обоих цветов

Резинка, спицы № 8: попеременно
1 лицевая 1 изнаночная

**Схема
для
жаккардового
орнамента**

□ = серый
● = мелан-
жевый



Репорт
= 4 п.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать се-
рой нитью 42 (46) п.
и вязать резинкой
8 см, при этом в по-
следнем ряду рав-
номерно прибавить
4 п. = 46 (50) п.

Затем вязать лице-
вой гладью жаккар-
довый орнамент по
схеме = 23 р. и де-
таль закончить се-
рой нитью

На высоте 45 (43) см
заккрыть с обеих
сторон для реглан-
ных линий 1 раз 2 п.
= 42 (46) п., затем
в каждом 2-м р. вы-
полнить убавки пе-
тель, для этого 3-ю
п. с правого края
снять, как при лице-
вом вязании, следу-
ющую петлю провя-
зывать лицевой и про-
тянуть через нее
снятую петлю; 3-ю
и 4-ю п. с левого
края провязывать
вместе лицевой

На высоте 72 (74) см закрыть оста-
вшиеся 14 п.

Перед: вязать, как спинку, но
средние 8 п. для горловины за-
крыть на высоте 67 (69) см и с об-

ереда
— ли-
цевые

их сторон от них в каждом ряду
заккрыть 1 раз 2 и 1 раз 1 п.

Рукава: набрать серой нитью
24 п. и вязать резинкой 8 см, при
этом в последнем ряду равномерно
прибавить 4 п.
Затем вязать лицевой гладью жаккар-
довый орнамент по схеме =
23 р. и деталь закончить серой
нитью

Одновременно для скосов реглана
с обеих сторон попеременно
в каждом 4-м и 6-м р. 7 раз
1 п. = 37 (41) п.

На высоте 46 (44) см выполнить
для регланных линий убавки в том
же ритме, что и на спинке, но на
2-й и 3-й петлях от краев, провязы-
вая их вместе, как описано выше.
Затем на высоте 73 (75) см закрыть
оставшиеся 5 п. Второй рукав вы-
полнить аналогично

Сборка: детали наколоть на вы-
кройку, сверху положить влажную
ткань и оставить до высыхания.
Выполнить регланные швы (один
шов оставить наполовину откры-
тым), затем боковые швы и швы
рукавов

По краю горловины набрать серой
нитью 54 п. и вязать резинкой
в прямом и обратном направле-
ниях бейку, через 4 см петли за-
крыть. Регланный шов выполнить
до конца, соотв. бейку сшить по
коротким сторонам

Пуловер в полоску

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56

Отличающиеся данные для разме-
ров 50/52 и 54/56 приведены
в скобках

20 Пуловер с регланом

оживляет
жаккардовый
орнамент,
расположенный
в низу модели



Из теплой шерсти

Два варианта одного и того же узора.

Пуловеры

с жаккардовым узором

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56

Отличающиеся данные для размера 50/52 и 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти; 125 м/50 г) — для пуловера с черным фоном: 450 (500/550) г черной, по 100 г фисташковой светло-красной, цвета льда и цвета карри по 50 г цвета морской волны и белой; для пуловера с серым фоном: по 250 г серой и светло-серой, 200 г цвета антрацита, 150 г цвета ежевики, 50 г белой

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 4: вязать лицевой гладью (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды

В двухцветных рядах кромочные провязывать нитями обоих цветов

Повторять с 1-го по 62-й ряд

Плотность вязания:

23 п. х 27 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 3: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной, соотв. серой, нитью 114 (122/130) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 17 (19/19) п. = 131 (141/149) п.

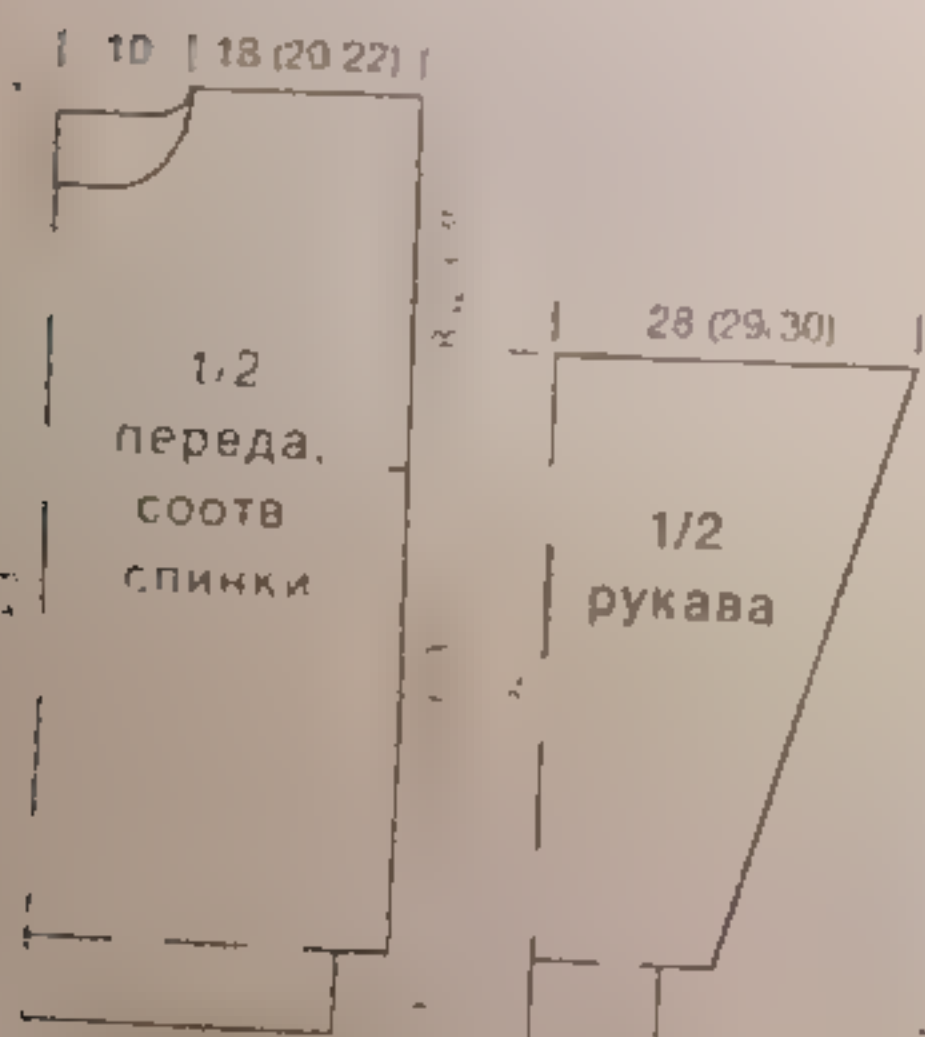
Продолжить вязание основным узором, распределив петли следующим образом: кром., с 9-й по 24-ю п. (с 4-й по 24-ю п. только 24-ю п.) раппорта, 4 (4/6) раппорта, затем с 1-й по 17-ю (22-ю/2-ю) п. раппорта, кром.

На высоте 69 см закрыть для горловины средние 33 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 71 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 21 п. для горловины закрыть на высоте 64 см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п. Через 71 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать черной, соотв. серой, нитью 50 (54/58) п. и вязать резинкой 6 см, при



22 Впечатляет, не правда ли? Вяжите пуловер в жаккардовой технике двумя нитями — и он будет еще теплее.



23 Модель для опытных вязальщиц: семи-цветный рисунок потребует умения, но и продемонстрирует ваше мастерство

этом в последнем ряду равномерно прибавить 17 (17/19) п. = 67 (71/77) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., с 17-и (15/12-и) по 24-и, 1 р. раппорта, 2 раппорта, затем с 1-й по 9-ю (11/14-ю) п. раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон по 1 п. в каждом 4-м р. 24 раза по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 8 раз по 1 п. = 131 (135/141) п.

На высоте 52 см все петли закрыть.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Выполнить швы. Вшить рукава.

По краю горловины набрать на круговые спицы для беки черной, соотв. серой, нитью ок. 120 п. и вязать 6 см резинкой. Бежку, отвернув внутрь, спожить пополам и пришить.

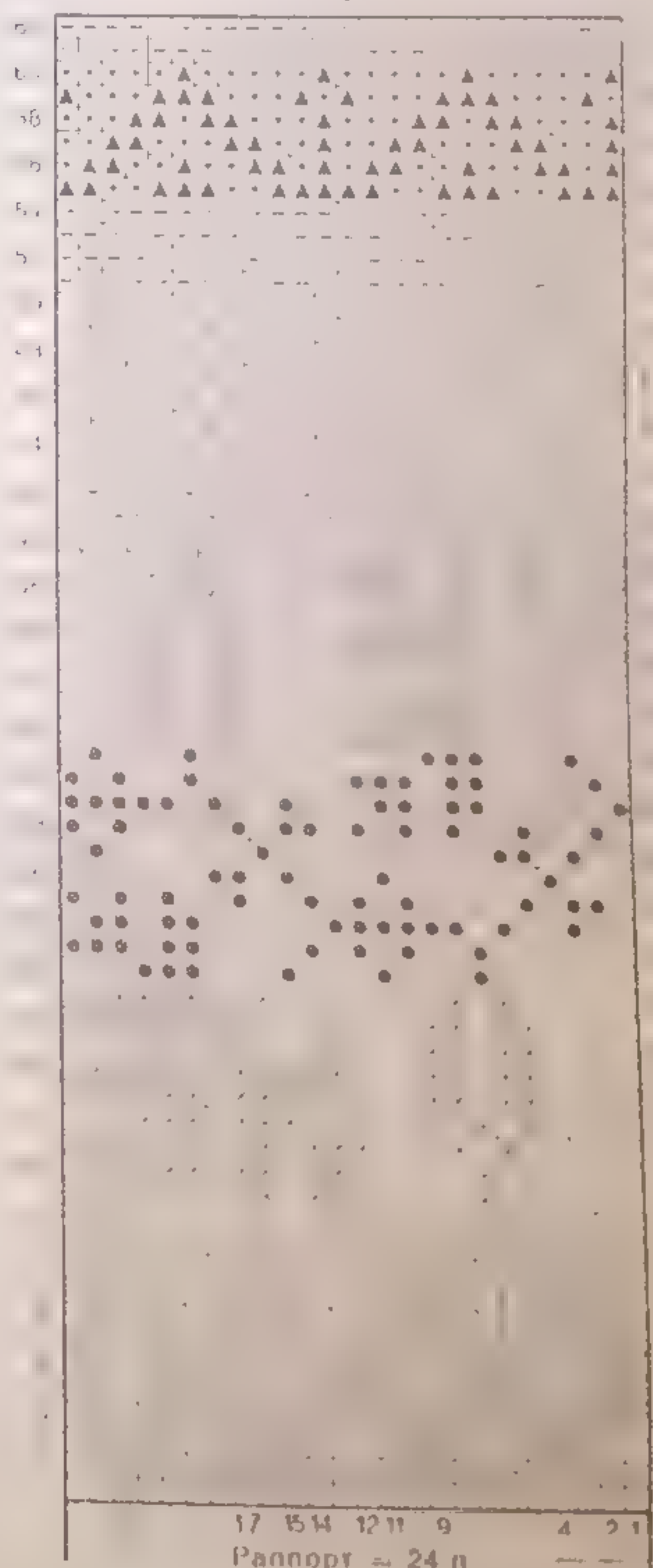
Распределение цветов узора для пуловера с серым фоном

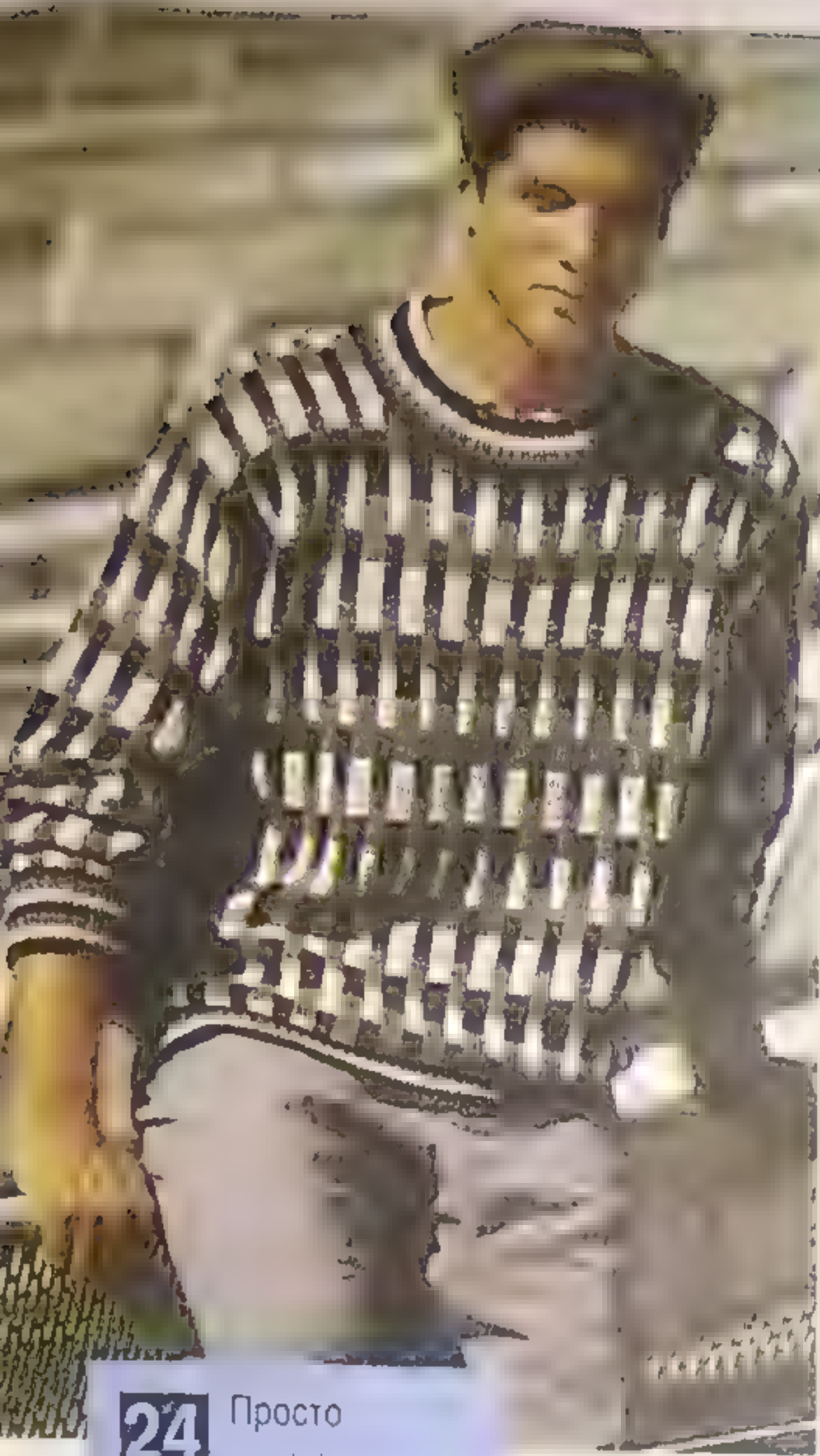
- [] = серый
- [] св-серый
- [] цв. антрацита
- [] цв. антрацита
- [] цв. антрацита
- [] цв. антрацита
- [] цв. ежевики
- [] цв. ежевики
- [] белый

Распределение цветов узора для пуловера с черным фоном

- [] = черный
- [] = черный
- [] = черный
- [] фисташковый
- [] цв. морской волны
- [] - светло-красный
- [] цвет льда
- [] цвет карри
- [] - белый

Схема для основного узора





24 Просто и эффектно вязать попеременно по четыре петли лицевой и изнаночной глади нитями разных цветов



25 Жакет из меланжовой пряжи с косыми черными полосами можно комбинировать с рубашкой и галстуком

Н

Пр

Раз

раз

Мат

Оск

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

оп

Сли

Пло

Рез

Новые идеи

Простые, но эффектные узоры — такие модели нравятся мужчинам.

Пуловер

с узором из полос

Размеры: 48/50 и 54/56.

Отличающиеся данные для размера 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (51% хлопка, 25% вискозы, 24% полиакрила, 125 м/50 г) — по 300 (350) г черной, серо-коричневой и бежевой

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 3,5: вязать лицевой гладью по схеме в жаккардовой технике. На схеме даны только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку нитями соотв. цветов. Кромочные провязывать нитями обоих цветов.

Повторять с 1-го по 36-й ряд.

Плотность вязания:

28 п. х 28 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 144 (156) п. и вязать резинкой 3 р. черной нитью, * по 4 р. бежевой, серо-коричневой и черной нитями, от * повторить еще 1 раз = 8 см. В последнем ряду равномерно прибавить 22 (26) п. = 166 (182) п. Продолжить вязание основным узором в следующей последовательности: кром., 20 (22) раппорта, затем с 1-й по 4-ю п. раппорта, кром.

На высоте 42 см закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз 12 п. = 142 (158) п.

На высоте 67 (68,5) см закрыть для горловины средние 44 п. и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3 и 1 раз 2 п.

Через 70 (71,5) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 26 п. для горловины закрыть на высоте 60 (61,5) см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 3 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

Через 70 (71,5) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Рукава: набрать черной нитью 58 (64) п. и связать резинку, как для спинки, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 28 (30) п. = 86 (94) п.

Вязание продолжить основным узором, начав с 19-го р. схемы и распределив петли следующим образом: кром. 10 (11) раппортов,

затем с 1-й по 4-ю п. раппорта, кром.

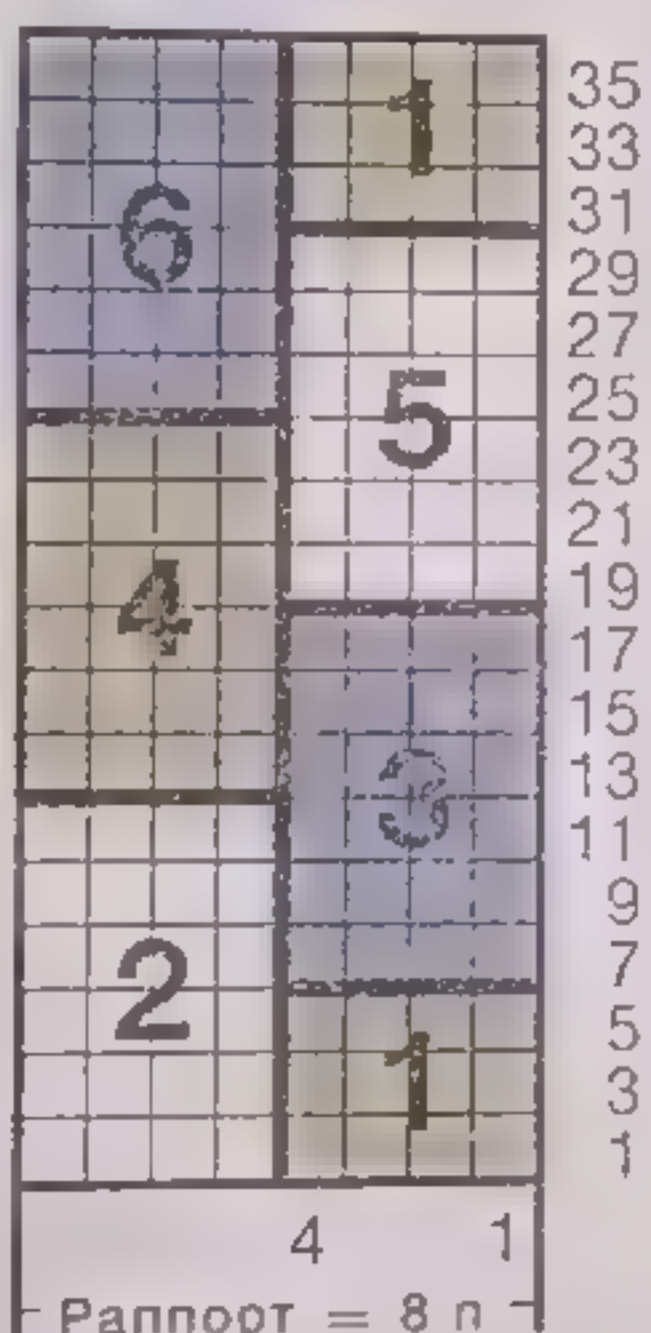
Для скосов прибавить с обеих сторон сначала в каждом 4-м р. 14 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 22 раза по 1 п. 158 (166) п.

На высоте 56 см все петли закрыть

Второй рукав выполнить аналогично

Схема для основного узора

1 = изн. п., серо-коричневый
2 = лиц. п., бежевый
3 = изн. п., черный
4 = лиц. п., серо-коричневый
5 = изн. п., бежевый
6 = лиц. п., черный



Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать для бейки черной нитью на круговые спицы ок. 148 п. и вязать резинкой 3 р. черной нитью и по 4 р. серо-коричневой, бежевой и черной нитями



Жакет с узором

из наклонных полос

Размеры: 48/50 и 54/56

Отличающиеся данные для размера 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% мериносовой шерсти; 100 м/50 г) — 650 (700) г черной; пряжа (50% шерсти, 25% мохера, 25% полиакрила; 100 м/50 г) — 450 (500) г многоцветной меланжевой

Спицы № 3,5 и 4,5; круговые спицы № 3,5 длиной 100 см; 6 пуговиц

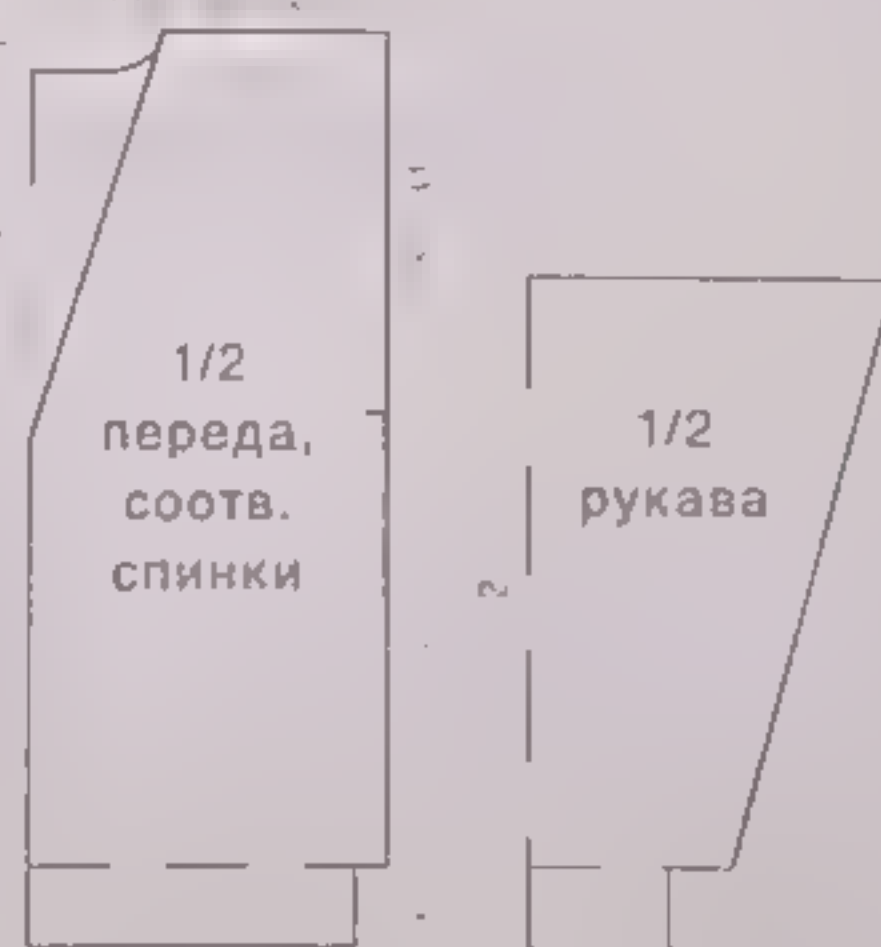
Основной узор, спицы № 4,5: вязать лицевой гладью (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) по схеме в жаккардовой технике. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды. Кромочные петли провязывать нитями обоих цветов

Повторять с 1-го по 14-й ряд

Плотность вязания:

21 п. х 23 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 3,5: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 126 (138) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 3 (5) п. = 129 (143) п.

Продолжить вязание основным узором в следующей последовательности: кром., 9 (10) раппортов, затем 1-ю п. раппорта, кром.

На высоте 68 (69) см закрыть для горловины средние 23 (27) п. и с обеих сторон от них 3 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Через 71 (72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Левая полочка: набрать черной нитью 62 (70) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 4 (3) п. = 66 (73) п.

Продолжить вязание основным узором в следующей последовательности: кром., 4 (5) раппорта, затем с 1-й по 8-ю п. (1-ю п.) раппорта, кром. На высоте 39 (40) см закрыть с левого края для линии выреза 1 раз 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 14 раз по 1 п. (22 раза по 1 п.) и в каждом 4-м р. еще 7 раз (1 раз) по 1 п.

Через 71 (72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, начиная основной узор после кромочной с 8-й (1-й) п. раппорта.

Рукава: набрать черной нитью 50 (54) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 21 п. = 71 (75) п.

Продолжить вязание основным узором, распределив петли в 1-м р. в следующей последовательности: кром., со 2-й по 14-ю п. (только 14-ю п.) раппорта, 4 раппорта (5 раппортов и 1-ю и 2-ю п. раппорта), кром. Для скосов прибавить с обеих сторон сначала в каждом 4-м р. 15 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 14 раз по 1 п. = 129 (133) п.

На высоте 52 см все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично

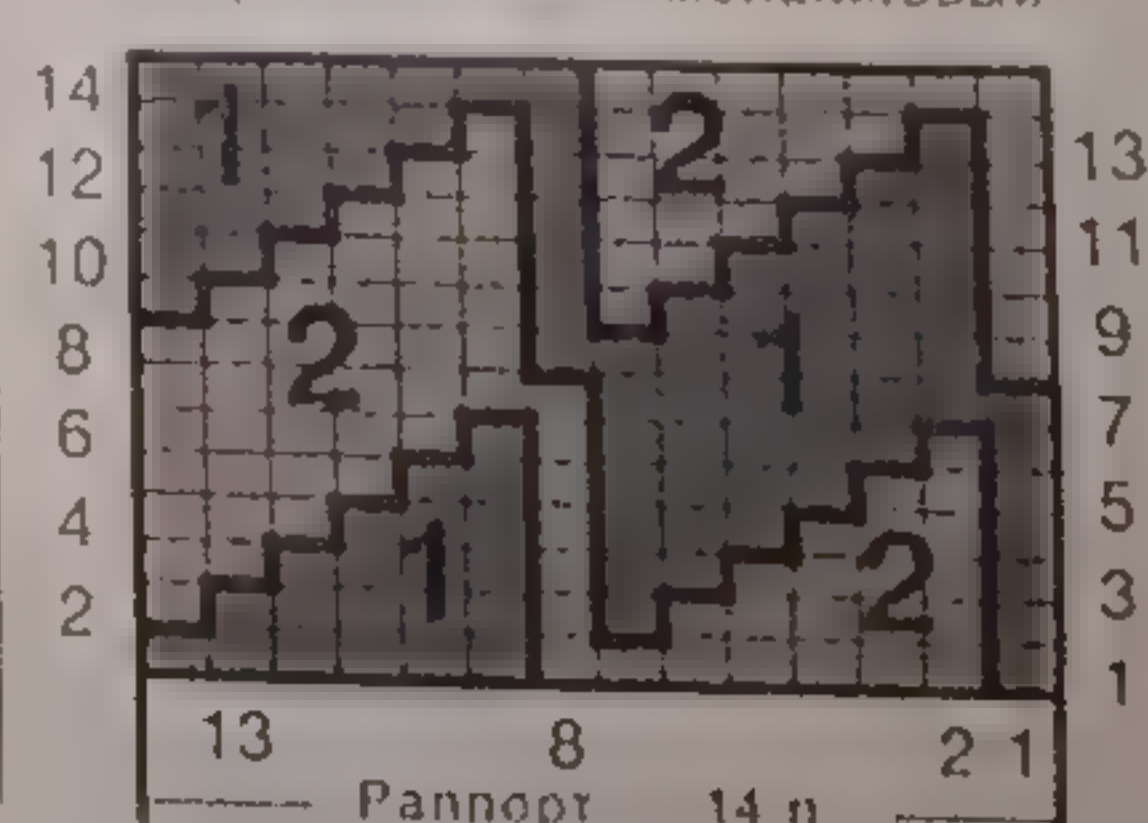
Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава

По передним краям полочек и краю выреза набрать черной нитью на круговые спицы для планки застежки ок. 378 (386) п. и вязать резинкой 4 см. Одновременно на левой стороне планки на высоте 2 см выполнить 6 отверстий для пуговиц: 1-е — на расстоянии 2 см, 6-е — на расстоянии 38 (39) см от нижнего края, остальные отверстия распределить между ними с одинаковым интервалом.

Для каждого отверстия закрыть 2 п. в след. ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). Пришить пуговицы

Схема для основного узора

1 = черный 2 = меланжевый



Только «КОСЫ»

Ирландский узор для больших
и маленьких мужчин.

26 «Косы»
трех видов.
Мужской жакет
с V-образным
вырезом сидит
хорошо благодаря
шпалкам на плече

1st Room
Stores

27 И в жакете
для мальчиков
скомбинированы
три узора из «кос»
Практичная пряжа
содержит 50%
шерсти

Мужской жакет

Размеры: 48/50 и 52/54

Отличающиеся данные для разме-

ра 52/54 приведены в скобках

Материалы: пряжа (51% шерсти
49% полиакрила, 126 м/50 г) — 900
г (950 г синей)

Спицы № 3,5 и 2,5, круговые спицы
№ 2,5 длиной 100 см, 6 пуговиц

Основной узор, спицы № 3,5: вя-
зать по схеме. На схеме приведе-
ны только лицевые ряды, в изна-
ночных рядах петли вязать по ри-
сунку. Повторять с 1-го по 4-й ряд

Плотность вязания

31 п. х 33 р. = 10 х 10 см

«Коса» 1 на 30 п., спицы № 3,5
вязать по схеме. На схеме приве-
дены только лицевые ряды, в из-
наочных рядах петли вязать по
рисунку

Повторять с 1-го по 12-й ряд

30 п. «косы» = 10 см ширины

«Коса» 2 на 28 п., спицы № 3,5
вязать по схеме. На схеме приве-
дены только лицевые ряды, в из-
наочных рядах петли вязать по
рисунку

Повторять с 1-го по 16-й ряд

28 п. «косы» = 9 см ширины

Резинка, спицы № 2,5: поперемен-
но 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 152 (160) п. и вя-
зать резинкой 7 см, при этом в по-
следнем ряду равномерно прибави-
вить 36 (40) п. = 188 (200) п.

Продолжить вязание в следующем
п. последовательности: 34 (40) п. ос-
новного узора (с 1-го и 2-го «ко-
сов» затем с 1-го и 2-го «ко-
сов»)

раппорт: 1 раппорт и 1 «ко» и 2 «ко»

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)
основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)

основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)

основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)

основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)

основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

раппорт, 30 п. «косы» 1-58 (60)

основного узора (1 раппорт и 2 «ко»)

связать 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

1 раппорт, затем 1 «ко» и 2 «ко» раппорт

Продолжение на стр. 36—37

Продолжим работу толстыми спицами

Продолжение описания со стр. 35.

Одновременно на высоте 40 см выполнить с правого края пройму, как на спинке.

На высоте 65 (67) см закрыть для плеча в каждом 2-м р. 1 раз 10 п. и 4 раза по 11 п. (5 раз по 12 п.).

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке.

Левый рукав: набрать 66 п. и вязать 7 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 32 п. = 98 п.

Продолжить вязание основным узором с «косами», распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., 4 п. основного узора

= 22-я и 23-я п., затем 1-я и 2-я п. раппорта; 30 п. «косы» 1; 28 п. «косы» 2; 30 п. «косы» 1; 4 п. основного узора = с 1-й по 4-ю п. раппорта, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 9 раз по 1 п., затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 34 раза по 1 п. (попеременно в каж-

дом 2-м и 4-м р. 40 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. 9 раз по 1 п.) = 184 (196) п. Прибавляемые петли включать в основной узор.

На высоте 50 см закрыть с обеих сторон для оката рукава в каждом 2-м р. 2 раза по 1, 3 раза по 2, 2 раза по 4 п. и 1 раз 61 п. (1 раз 67 п.) = 30 п.

На оставшихся петлях вязать кокетку.

На высоте 71 (73) см закрыть с левого края для горловины 1 раз 14 п. и затем в каждом 2-м р. 1 раз 6 и 5 раз по 2 п.

Правый рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Кокетки соотв. образом пришить

к спинке и полочкам, затем вшить рукава в открытые проймы и выполнить остальные швы.

По передним краям полочек и краю выреза набрать на круговые спицы ок. 415 (427) п. и связать резинкой планку застежки шириной 3 см, при этом на высоте 1,5 см на левой стороне планки выполнить 6 отверстий для пуговиц: 1-е — на расстоянии 2 см, 6-е — на расстоянии 37 (39) см от нижнего края, остальные отверстия расположить между ними с одинаковым

интервалом. Для каждого отверстия закрыть 3 п., в следующем ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). Пришить пуговицы.

Детский жакет

Размеры: 110, 134, 146.

Отличающиеся данные для размеров 134 и 146 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (50 % шерсти, 30 % полиакрила, 20 % полиамида; 120 м/50 г) — 450 (550/600) г цвета морской волны

Спицы № 3 и 4; круговые спицы № 3 длиной 80 см; 5 пуговиц

Основной узор, спицы № 4: платочная вязка = лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли

Плотность вязания:

22 п. х 30 р. = 10 х 10 см

«Коса» 1 на 6 п., спицы № 4: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 4-й ряд.

6 п. «косы» = 2 см шириной

«Коса» на 10 п., спицы № 4: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

Повторять с 1-го по 6-й ряд.

10 п. «косы» = 3 см шириной.

«Коса» на 22 п., спицы № 4: вязать по схеме. На схеме даны только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

Повторять с 1-го по 16-й ряд.

22 п. «косы» = 7 см шириной.

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 98 (114/124) п. и вязать резинкой 5 см, при этом в последнем изнаночном ряду равномерно прибавить 24 (28/30) п. = 122 (142/154) п.

Продолжить вязание в следующей последовательности: кром., 6 п. «косы» 1 (10 п. «косы» 2 и 6 п. «косы» 1/6 п. «косы» 1, 10 п. «косы» 2 и 6 п. «косы» 1), 10 п. «косы» 2, 6 п. «косы» 1, 22 п. «косы» 3, 6 п. «косы» 1, 10 п. «косы» 2 = середи-

на спинки. Вторую половинку пинки от середины вязать в зеркальном отображении.

На высоте 25 (28/30) см закрыть с обеих сторон для проймы в каждом 2-м р. 1 раз 6, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п. = 90 (110/122) п.

На высоте 37 (43/47) см закрыть с обеих сторон для линий плеч в каждом 2-м р. 2 раза по 8, 2 раза по 9 п. (4 раза по 11 п./2 раза по 12 и 2 раза по 13 п.). Затем на высоте 39 (45/49) см закрыть оставшиеся 22 п. =

край горловины.

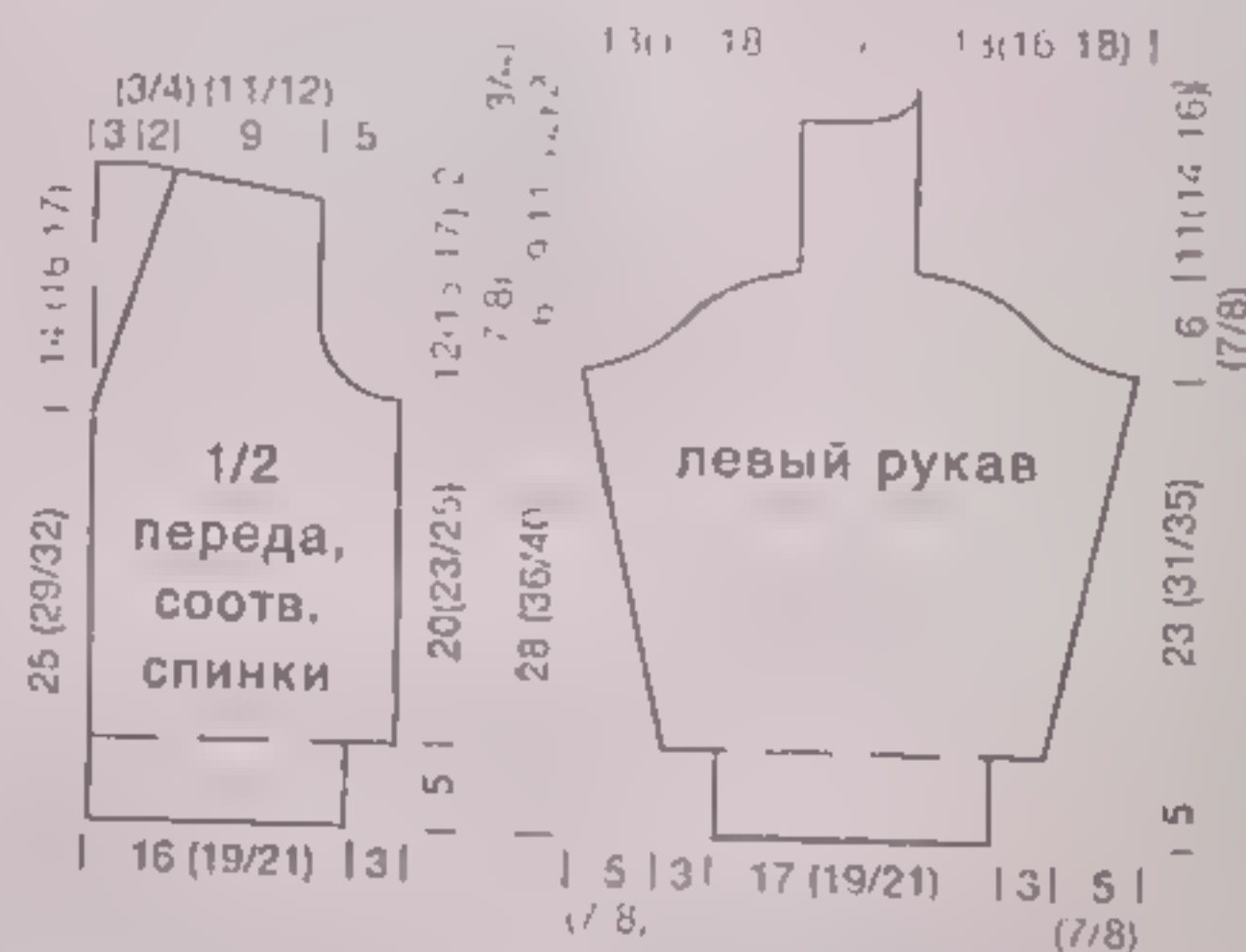
Левая полочка: набрать 50 (58/62) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем р. равномерно прибавить 12 (14/16) п. = 62 (72/78) п. Далее вязать, как описано до середины спинки, и закончить кром. На высоте 25 (28/30) см с правого края выполнить пройму, как на спинке.

Одновременно на высоте 25 (29/32) см для линии выреза закрыть с левого края 1 раз 1 п. и в каждом 2-м р. 7 раз по 1 п. (10 раз по 1 п./17 раз по 1 п.), затем попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 8 раз по 1 п. (8 раз по 1 п./4 раза по 1 п.).

Через 37 (43/47) см закрыть для линии плеча в каждом 2-м р. 3 раза по 10 п. (2 раза по 12 п. и 1 раз 13 п./2 раза по 13 п. и 1 раз 14 п.).



- = лицевая петля
- = изнаночная петля
- = в лиц. р. петлю снять, как при изнаночном вязании, нить за петлей, в изн. р. петлю провязать изнаночной
- = 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 1 лиц., затем провязать лицевой петлю со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
- = 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать изнаночной петлю со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы



- = лицевая петля
- = изнаночная петля
- = 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 1 лиц., затем провязать лицевой петлю со вспом. спицы
- = 1 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 лиц., затем провязать лицевой петлю со вспом. спицы
- = 1 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать изнаночной петлю со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы
- = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы

Схема для основного узора

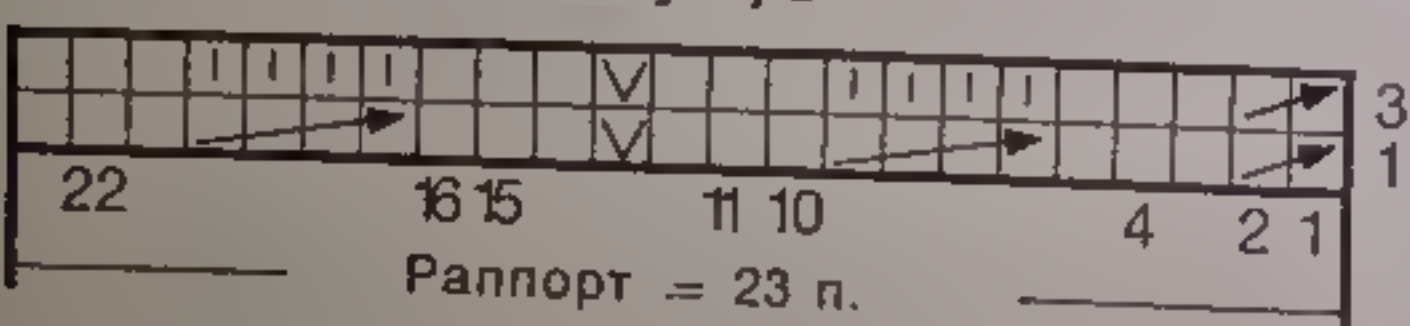


Схема для «косы» 1

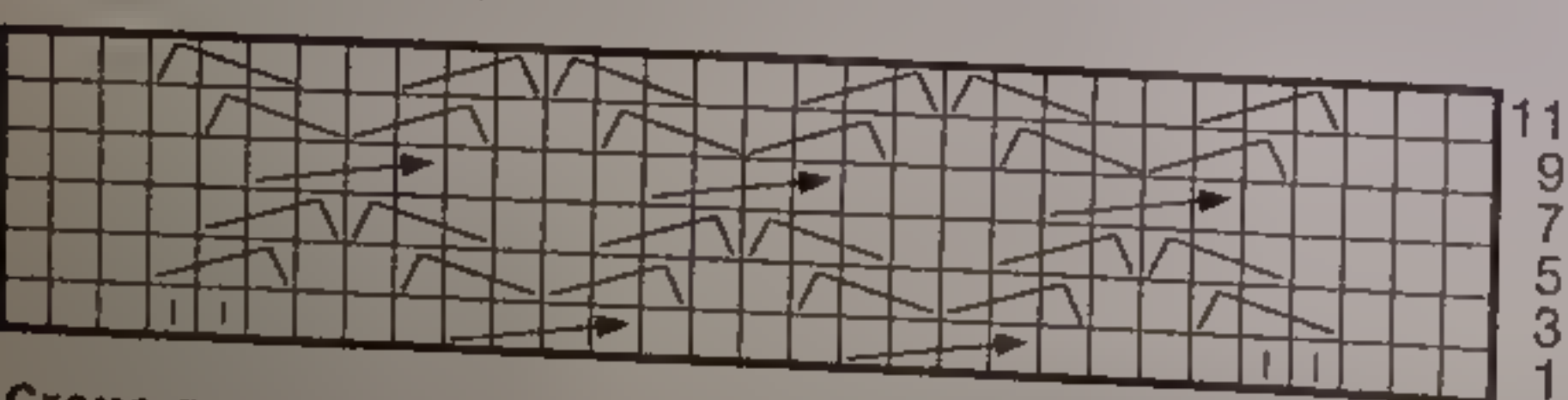


Схема для «косы» 2

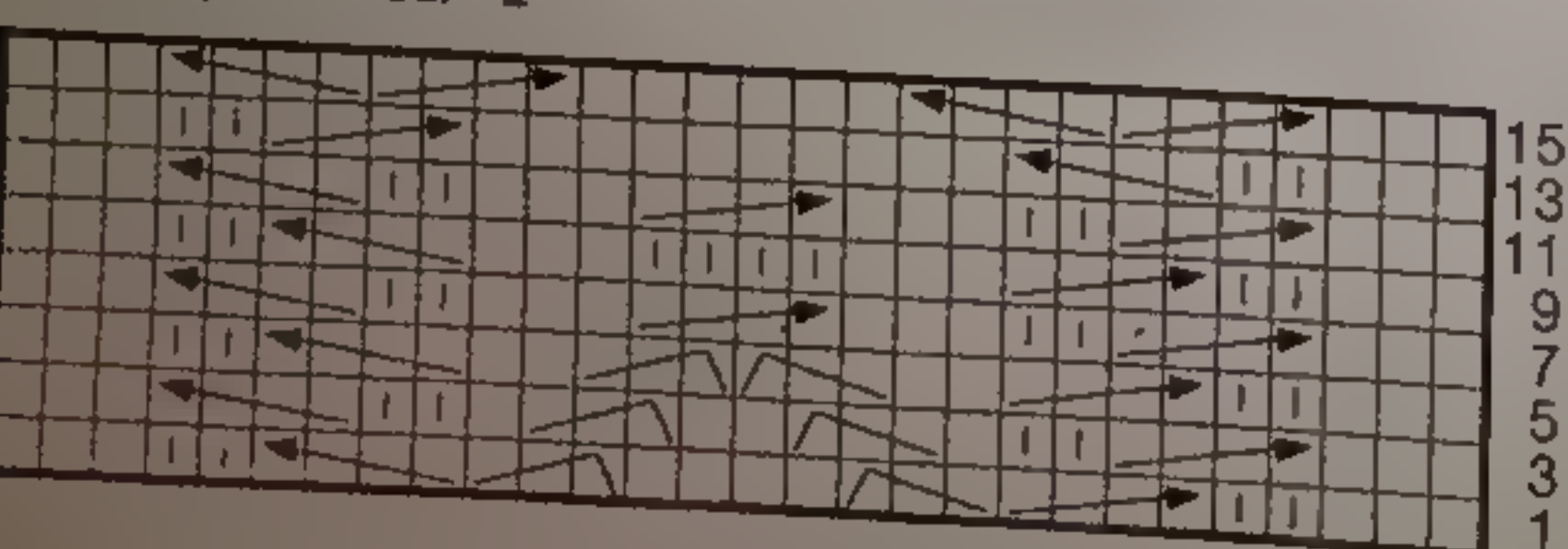


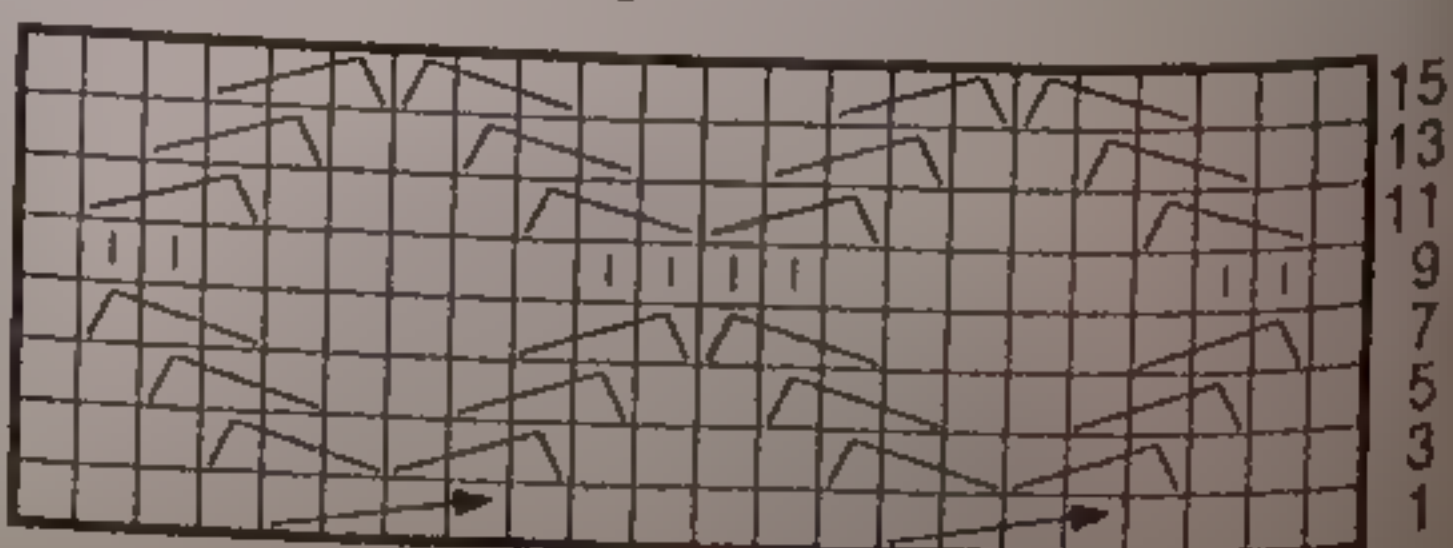
Схема для «косы» 1



Схема для «косы» 2



Схема для «косы» 3



Правая полочка: вязать симметрично левой полочке.

Левый рукав: набрать 48 (52/56) п. и вязать резинкой 5 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 24 (26/26) п. = 72 (78/82) п. Продолжить вязание основным узором с «косами», распределив петли узоров в 1-м р. в следующей последовательности: кром., 2 (5/7) п. основного узора, 6 п. «косы» 1, 10 п. «косы» 2, 6 п. «косы» 1, 22 п. «косы» 3, 6 п. «косы» 1, 10 п. «косы» 2, 6 п. «косы» 1, 2 (5/7) п. основного узора, кром.

Для боковых скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 9 раз по 1 п. (13 раз по 1 п./10 раз по 1 п.), затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 2 раза по 1 п. (2 раза по 1 п./8 раз по 1 п.) = 94 (108/118) п. Прибавляемые петли включать в основной узор.

На высоте 28 (36/40) см закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз 6, 2 раза по 4, 3 раза по 2 п. (4 раза по 2 п./4 раза по 2 п.), 1 раз 4, 1 раз 5 п. (2 раза по 5 п./3 раза по 5 п.) и 1 раз 6 п. = 24 п.

На оставшихся петлях вязать кокетку.

На высоте 43 (54/60) см закрыть для горловины с левого края 1 раз 11 п., затем в каждом 2-м р. 1 раз 4, 3 раза по 3 п. (3 раза по 3 и 2 раза по 2 п./1 раз 3 и 5 раз по 2 п.)

Правый рукав: выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Кокетки соотв. образом пришить к спинке и полочкам, вшить в открытые проймы рукава и выполнить боковые швы и швы рукавов. По передним краям полочек и краю горловины набрать на круговые спицы для планки застежки ок. 257 (291/319) п. и вязать 2,5 см резинкой.

Одновременно на высоте 1 см на левой стороне планки выполнить 5 отверстий для пуговиц: 1-е — на расстоянии 1 см, 5-е — на расстоянии 24 (28/31) см от нижнего края, остальные отверстия распределить между ними с одинаковым интервалом.

Для каждого отверстия закрыть 2 п., в следующем ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15).

Красно-серый пуловер

из меланжевой пряжи

Размеры: 48/50, 52/54 и 56/58.

Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках.

Материалы: меланжевая пряжа (100% шерсти; 75 м/50 г) — 1000 (1050/1100) г красно-серой.

Спицы № 4,5 и 5,5; круговые спицы № 4,5 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 5,5:

* 1 п. лицевой глади (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные

28 Этот очень удобный пуловер из меланжевой пряжи с круглым вырезом вы быстро свяжете на спицах № 5,5.

ряды — изнаночные петли), 8 (9/10) п. жемчужного узора (попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная, узор смещать в каждом ряду на 1 п.), 1 п. лицевой глади, повторять от *

Плотность вязания:

15 п. x 21 р. = 10 x 10 см

«Коса» на 14 п., спицы № 5,5: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку. С 1-го по 8-й ряд выполнить 3 раза, затем вязать 3 раза с 25-го по 32-й р. = 48 р.

Эти 48 р. повторять

14 п. «косы» = 6,5 см шириной

Резинка, спицы № 4,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 82 (86/90) п. и вязать резинкой 9 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 26 (27/28) п. = 108 (113/118) п. Далее вязать в следующей последовательности: кром., 1 раппорт 10 (11/12) п. основного узора, * 14 п. «косы», 1 раппорт основного узора, повторять от *, кром.

На высоте 71 см закрыть для горловины средние 20 (21/22) п. и с обеих сторон от них 2 раза по 2 п. в каждом 2-м р.

Через 74 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Перед: вязать, как спинку, но средние 8 (9/10) п. для горловины закрыть на высоте 64 см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 3 раза по 2 и еще 4 раза по 1 п. Через 74 см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Рукава: набрать 38 (40/42) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем изнаночном ряду равномерно прибавить 10 (12/12) п. = 48 (52/54) п.

Затем вязать основным узором, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., 2 (2/1) п. жемчужного узора, 1 п. лицевой глади, 4 раппорта, 1 п. лицевой глади, 2 (2/1) п. жемчужного узора, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 22 раза по

1 п. = 92 (96/98) п. На прибавляемых петлях вязать жемчужным узором.

На высоте 52 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Выполнить швы и вшить рукава.

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы ок. 74 (76/78) п. и вязать 7 см резинкой, затем петли свободно закрыть.

Бейку, отвернув внутрь, сложить пополам и пришить.

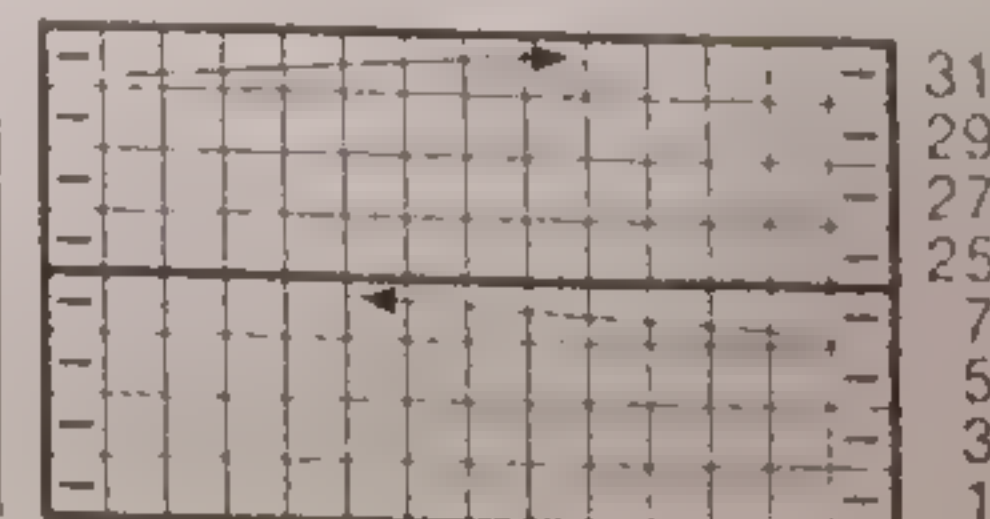
Схема для «косы»

□ = лицевая петля

■ = изнаночная петля

□ □ □ □ □ = 4 п. оставить на вспом. спице за работой, 4 лиц., затем провязать лиц. петли со вспомогательной спицы

■ ■ ■ ■ ■ = 4 п. оставить на вспом. спице перед работой, 4 лиц., затем провязать лиц. петли со вспом. спицы



Бесценный подарок тем, кто предпочитает оригинальные вещи.

в стиле «пэчворк»

Материалы: шерстяная пряжа (1) (100% шерсти, 67,5 м/25 г) — по 50 г серо-голубой, стального цвета, темно-синей, цвета морской волны и верблюжьей шерсти, серо-бежевой, темно-серой и цвета корицы; твидовая пряжа (2) (100% шерсти; 100 м/25 г) — по 50 г цвета антрацита, бежевой, бирюзовой, фиолетово-синей, зеленовато-синей и серо-коричневой; пряжа «синель» (3) (85% хлопка, 15% полиэстра; 160 м/50 г) — по 50 г

18,5 н. x 25 р. = 10 x 10 см

Резинка, спицы № 4: вязать в две

На высоте 67 см закрыть для гор.

Схема для узора «пэчворк»

↑ Рукав

Рүхән

Рукав

ловины средние 22 п. и с обеих сторон от них 1 раз 7 п. в следующем 2-м р.

Одновременно с обеих сторон закрыть для линий плеч в каждом 2-м р. 2 раза по 14 и 1 раз 15 п.

Перед: вязать, как спинку, но средние 10 п. для горловины закрыть на высоте 58 см и с обеих сторон от них закрыть в каждом 2-м р. 1 раз 3, 3 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 67 см выполнить убавки для линий плеч, как на спинке

Рукава: набрать в две нити пряжей D 46 п. и вязать резинкой, меняя цвета нитей, как описано для спинки, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 п. = 62 п.

Продолжить вязание лицевой гладью по схеме. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 4-м р. 28 раз по 1 п. = 118 п.

На высоте 54 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания

Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы нитью цвета W ок. 104 п. и вязать резинкой в следующей последовательности: 1 р. пряжами SY, 1 р. пряжей A, 1 р. пряжей L, 1 р. пряжей a, 2 р. пряжей W, 1 р. пряжей D

A = пряжа 1, серо-голубой

B = пряжа 1, стальной

C = пряжа 1, темно-синий

D = пряжа 1, цвет морской волны

E = пряжа 1, цвет верблюжьей шерсти

F = пряжа 1, темно-серой

H = пряжа 1, серо-бежевый

J = пряжа 1, цвет корицы

L = пряжа 2, цвет антрацита

M = пряжа 2, цвет бежевый

N = пряжа 2, бирюзовый

Q = пряжа 2, фиолетово-синий

R = пряжа 2, зеленовато-синий

S = пряжа 2, серо-коричневый

T = пряжа 3, коричневый

U = пряжа 3, терракотовый

V = пряжа 4, фиолетово-синий

W = пряжа 4, серый

X = пряжа 4, коричневый

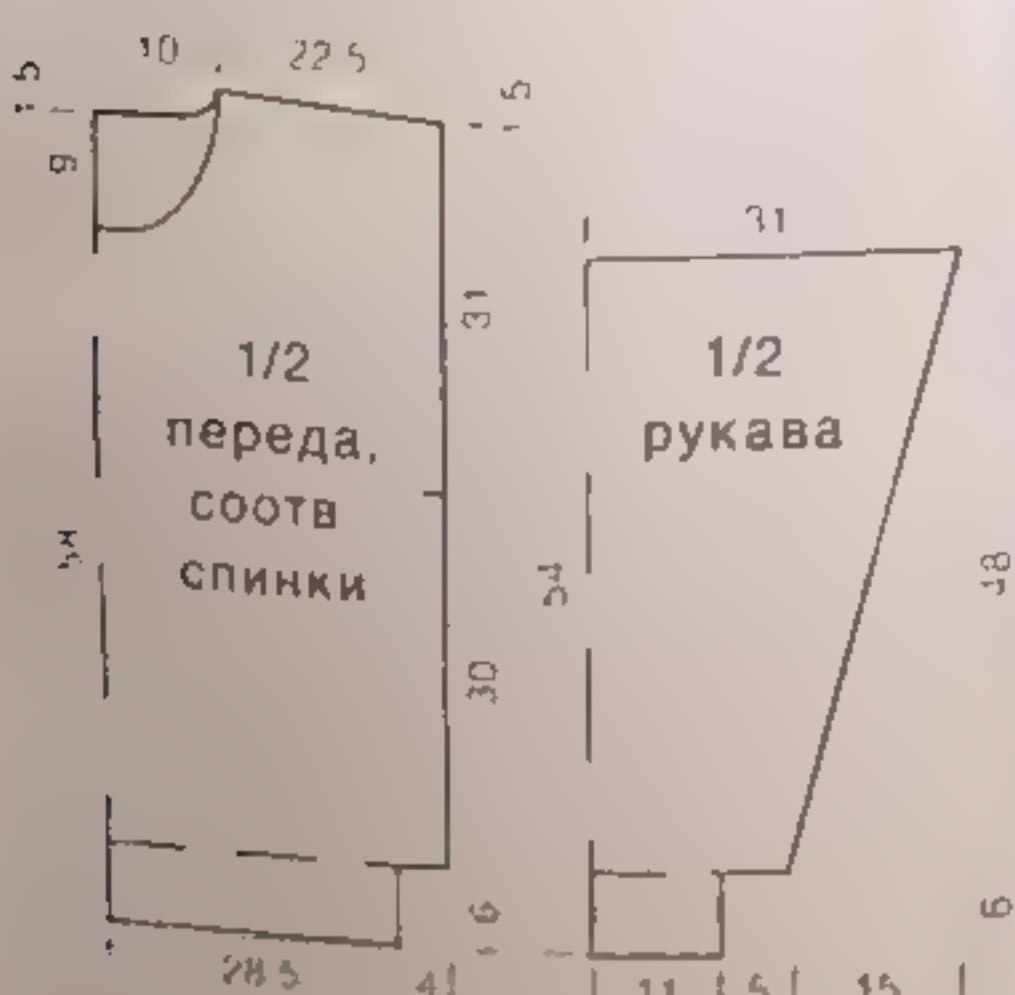
Y = пряжа 4, золотисто-коричневый

Z = пряжа 5, серый

a = пряжа 5, терракотовый

b = пряжа 5, голубой

d = пряжа 5, темно-синий



29 Каждой букве на схеме соответствует определенный цвет. Наш совет: перед работой смотайте пряжу в клубки по цвету.

**Практично, спортивно
и удобно**

На работе и на отдыхе
такие пуловеры незаменимы.

из полос и квадратов

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/46.

Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти 108 м/50 г) — 400 (450/500) г темно-серой, 350 (400/450) г черной 100 (150) г ярко-синей

Спицы № 2,5 и 3,5; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 3,5: лицевая гладь (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли)

Плотность вязания:

23 п. x 30 р. = 10 x 10 см

Последовательность полос: * 4 р
темно-серых, 2 р. черных, 2 р
ярко-синих = 8 р., повторять от *

Узор из полос и клеток: см. описание деталей. Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок на стр. 50)

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 114 (120/130) п. и вязать резинкой 6 см при этом в последнем ряду равномерно прибавить 18 (20/20) п. = 132 (140/150) п.

Затем вязать 120 р. узором из по-
лос и квадратов: на правых 29
(33/38) п. 10 раз выполнить полосы
в указанной последовательности,
2 р. темно-серых и 38 р. черных; на
следующих 2 п. вязать темно-се-
рой нитью; затем на 34 п. 5 раз
выполнить полосы в указанной по-
следовательности, 2 р. темно-се-
рых, 38 р. черных и 5 раз выпол-
нить полосы; на следующих 2 п.
вязать темно-серой нитью; затем
на 34 п. вязать 2 р. темно-серых,
38 р. черных и 10 раз выполнить
полосы в указанной последовате-
льности; на следующих 2 п. вязать
темно-серой нитью; затем на оста-
вшихся 29 (33/38) п. вязать, как на
петлях с правого края.

Через 120 р., закончив узор, продолжить вязание темно-серой нитью.

Одновременно через 40 см за-
крыть с обеих сторон для пройм
1 раз по 9 п. = 114 (122/132) п.

На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 32 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.



30 Благородное сочетание:

темно-синий, черный
и темно-серый.
Пуловер с полосами
и квадратами связан
из чистой шерсти.

Одновременно с обеих сторон закрыть для линий плеч в каждом 2-м р. 1 раз 8, 3 раза по 9 п. (1 раз 9 и 3 раза по 10 п./4 раза по 11 п.)

Перед: вязать, как спинку, но средние 16 п. для горловины закрыть на высоте 61 (62/63) см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п.

Через 68 (69/70) см выполнить убавки для линий плеч, как описано для спинки.

Рукава: набрать черной нитью 50 (54/58) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 (18/18) п. = 66 (72/76) п.

Затем вязать 128 р. лицевой гладью узор из полос и квадратов в следующей последовательности на правых 24 (27/29) п. вязать 24 р. черных, 5 раз выполнить полосы



в указанной последовательности 2 р. темно-серых, 38 р. черных и 3 раза выполнить полосы; на следующих 2 п. вязать темно-серой нитью; затем на 34 п. выполнить 3 раза полосы, 2 р. темно-серых, 38 р. черных и 8 раз выполнить полосы; на следующих 2 п. вязать темно-серой нитью; на последних 4 (7/9) п. вязать, как на правых 24 (27/29) п.

Через 128 р., закончив узор из полос и квадратов, продолжить вязание темно-серой нитью.

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 6 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 26 раз по 1 п. = 130 (136/140) п. На первых прибавленных 34 п. с правого края вязать полосы, затем на 2 п. темно-серой нитью, на оставшихся петлях выполнить полосы и через 104 р. провязать 2 р. темно-серых и 22 р. черных. С левого края на прибавленных петлях вязать полосы.

На высоте 55 см все петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы черной нитью 112 п. и связать резинкой бейку шириной 3 см.

Пуловер с узором из прямоугольников

Размеры: 44/46, 48/50 и 52/54
Отличающиеся данные для размеров 48/50 и 52/54 приведены в скобках

Материалы: пряжа (65% полиакрила, 30% шерсти, 5% вискозы; 130 м/50 г) — 200 (250/300) г черной, по 100 (150/150) г светло-серой и цвета ежевики, по 100 г ярко-синей и зеленой.

Спицы № 3 и 4, круговые спицы № 3 длиной 40 см

Основной узор, спицы № 4: лицевая гладь (лиц. р. — лиц. п., изн. р. — изн. п.)

Плотность вязания:

22 п. х 30 р. = 10 х 10 см

Узор из прямоугольников: см описание деталей

Каждый цветной участок вязать от отдельного клубка при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см рисунок на стр. 50).

Резинка, спицы № 3: попеременно 2 лицевые, 2 изнаночные

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной нитью 106 (114/122) п. и вязать резинкой 6 см при этом в последнем ряду равномерно прибавить 16 п. = 122 (130/138) п.

Продолжить вязание лицевой гладью (на чертеже-схеме приведены детали наименьшего размера пуловера) в следующей последовательности: 4 р. св.-серых; 8 р. попеременно 12 п. зеленой и 12 п. цв. ежевики, при этом начать с 7 п. зеленой (с 11 п. зеленой /с 3 п. цв. ежевики); 54 р., начав с правого края, 37 (41/45) п. св.-серой 48 п. черной и 37 (41/45) п. светло-серой нитями; затем 4 р. на св.-серых петлях вязать нитью цв. ежевики, на черных петлях — зеленой; 54 р. на петлях цв. ежевики вязать черной, на зеленых петлях — ярко-синей нитью; 4 р. на черных петлях вязать зеленой, на ярко-синих петлях — цв. ежевики; 4 р. цв. ежевики на всех петлях; 13 р. попеременно 8 п. черной и 8 п. нитью цв. ежевики, при этом начать с правого края с 8-й п. черной (с 4-й п. цв. ежевики/с 8-й п. цв. ежевики); 4 р. черных на всех петлях; 13 р. попеременно 8 п. черной и 8 п. зеленой нитью, при этом начать с левого края с 8-й п. черной нитью (с 4-й п. зеленой /с 8-й п. зеленой); 4 р. попеременно 16 п. св.-серой и 16 п. цв. ежевики, при этом начать с правого края с 12-й п. св.-серой нитью (с 16-й п. св.-серой /с 4-й п. цв. ежевики). Деталь закончить черной нитью.

Одновременно на высоте 43 см закрыть с обеих сторон для проймы в каждом 2-м р. 1 раз 3, 1 раз 2 и 4 раза по 1 п. = 104 (112/120) п. На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 26 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р.

Одновременно для плеч закрыть с

обеих сторон в каждом 2-м р. 3 раза 8 и 1 раз 9 п. (3 раза по 9 и 1 раз 10 п./3 раза по 10 и 1 раз 11 п.)

Перед: вязать, как спинку, но средние 14 п. для горловины закрыть на высоте 62 (63/64) см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 1 раз 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п. Через 68 (69/70) см выполнить убавки для линий плеч, как на спинке.

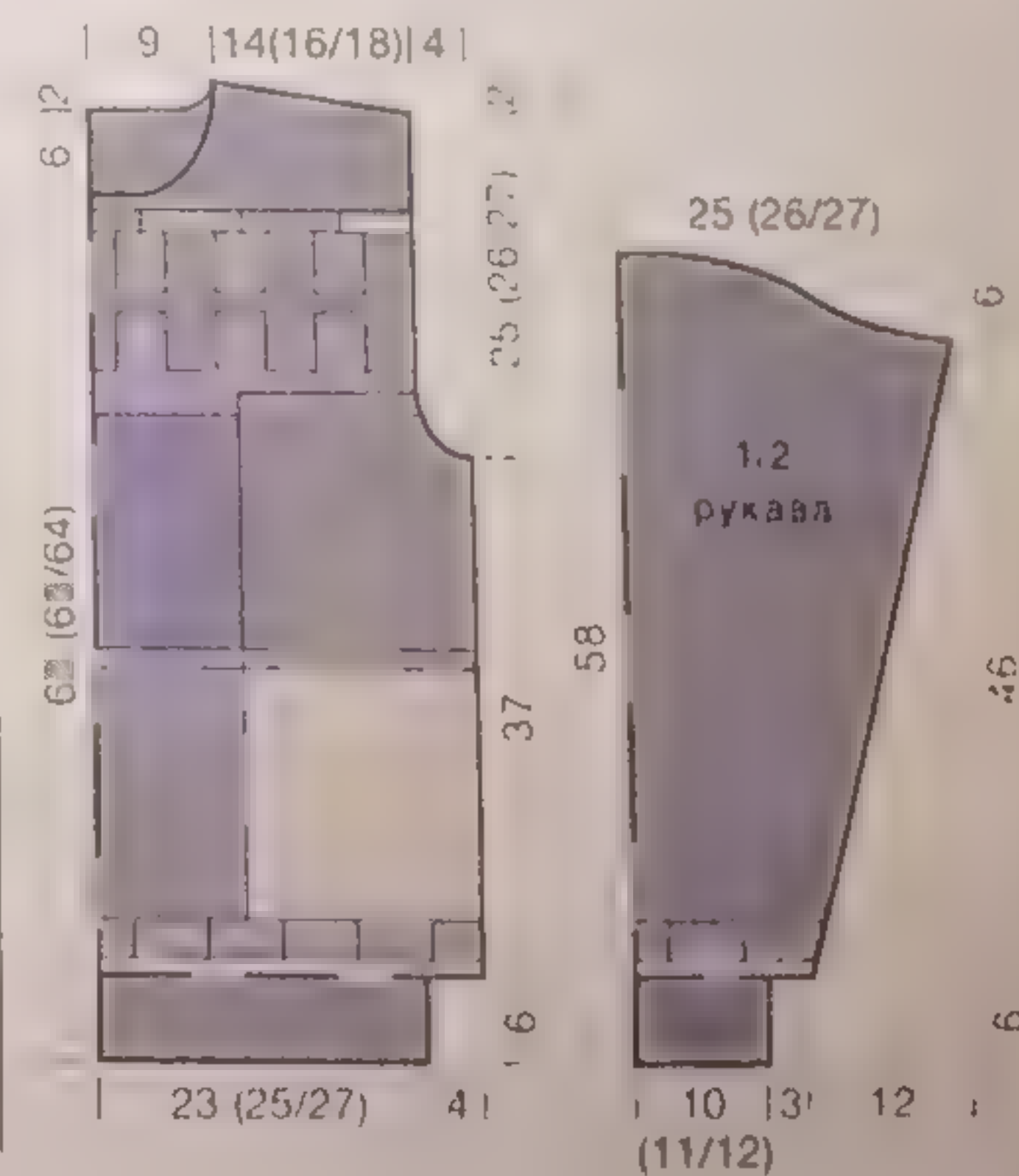
Рукава: набрать черной нитью 46 (50/54) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 14 (14/16) п. = 60 (64/70) п.

Продолжить вязание лицевой гладью = 12 р., как описано для спинки, при этом 12 п. цв. ежевики расположить посередине и узор распределить в обе стороны от них. Деталь закончить черной нитью.

Одновременно для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 26 раз по 1 п. = 112 (116/122) п.

На высоте 52 см закрыть с обеих сторон для линии оката в каждом 2-м р. 2 раза по 5, 2 раза по 4, 1 раз 3, 2 раза по 4 п. и 2 раза по 6 п., затем оставшиеся петли закрыть.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать на круг спицы черной нитью ок. 120 п. и связать бейку шириной 3 см 1/2 переда, соотв. спинки



31 Графический рисунок из нитей разных цветов расположен также и на спинке. А как перекрещивать нити, показано на стр. 50.

От мала до велика: патентная вязка

Такие жакеты, связанные патентной вязкой, необходимы и большим, и маленьким.

Детский жакет

Размеры: 128, 140 и 152.

Отличающиеся данные для размеров 140 и 152 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (50% шерсти, 50% полиакрила; 85 м/50 г) — 600 (650/700) г цвета хаки.

Спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 60 см; 5 пуговиц

Основной узор, спицы № 3,5: полупатентная резинка

1-й р. (изн. р.): кром., 1 изн., * 1 лиц., 1 изн., повторять от *, кром.

2-й р. (лиц. р.): кром., 1 п., вывязанная из петли нижележащего ряда (= 1 лиц., верхняя петля распускается), * 1 изн., 1 п., вывязанная из петли нижележащего ряда, повторять от *, кром.

Повторять 1-й и 2-й ряды

Плотность вязания:

20 п. x 42 р. = 10 x 10 см

Резинка I, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

Резинка II, спицы № 3: вязать по схеме. На схеме приведены только лицевые ряды, в изнаночных рядах петли вязать по рисунку.

После 1-го и 2-го р. повторять с 3-го по 6-й ряд.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 83 (91/99) п. и 2 см вязать резинкой I, при этом в 1-м изн. р. после кромочной начать с 1-й изн. п.

Вязание продолжить основным узором.

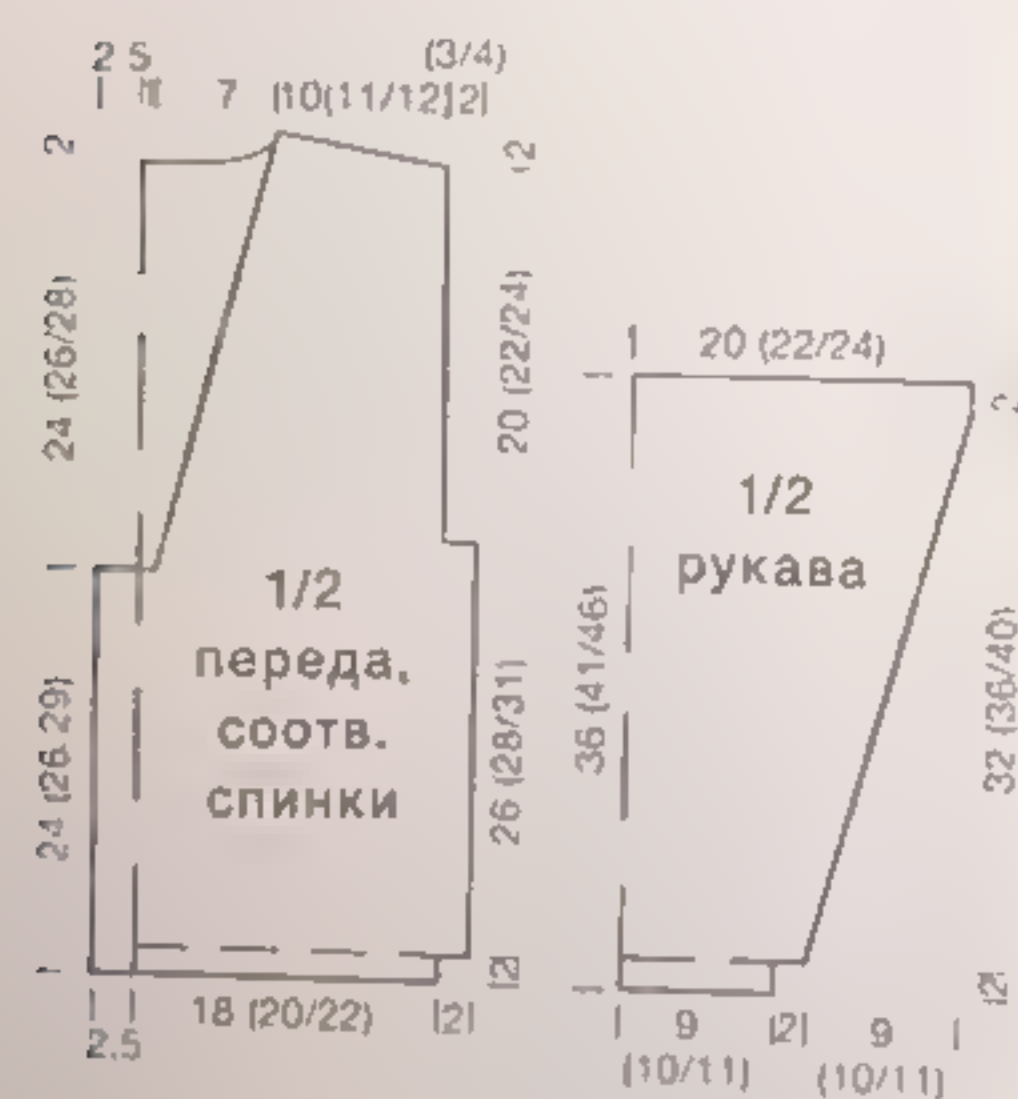
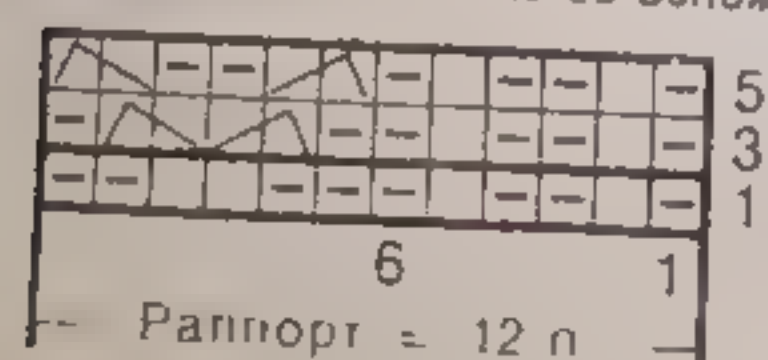


Схема для резинки II

□ = лиц. п. □ = изн. п.

1 п. оставить на вспом. спице за работой, 1 лиц., затем петлю со вспом. спицы провязать изнаночной

1 п. оставить на вспом. спице перед работой, 1 изн., затем провязать лицевой петлю со вспом. спицы



На высоте 28 (30/33) см закрыть для пройм с обеих сторон 1 раз 4 п. (1 раз 6 п./1 раз 8 п.) = 75 (79/83) п. На высоте 48 (52/57) см закрыть для горловины средние 19 п. и с обеих сторон от них 3 раза по 2 п. в каждом 2-м р.

Одновременно в каждом 2-м р. закрыть с обеих сторон для линий плеч 3 раза по 4 и 2 раза по 5 п. (1 раз 4, 4 раза по 5 п./4 раза по 5 и 1 раз 6 п.).

Левая полочка: набрать 47 (51/55) п. и 2 см вязать резинкой I, как для спинки

Продолжить вязание основным узором.

Одновременно на высоте 1 см закрыть с левого края для 1-го отверстия для пуговицы 4-ю и 5-ю п., в следующем ряду вместо закры-

32

Свяжите своему ребенку жакет на вырост из практичной пряжи, который он сможет носить несколько лет

тых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). Затем на тех же петлях с интервалом 5,5 см (6 см/около 7 см) выполнить, как описано, еще 4 отверстия для пуговиц.

На высоте 24 (26/29) см закрыть с левого края для линии выреза 1 раз 7 п., затем для разм. 128 попеременно в каждом 6-м и 8-м р.

14 раз по 1 п., для разм. 140 и 152 в каждом 8-м р. 14 раз по 1 п.

Одновременно на высоте 28 (30/33) см выполнить с правого края убавки для проймы, как описано для спинки

Через 48 (52/57) см выполнить убавки для линий плеч, как описано для спинки

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, но без отверстий для пуговиц

Рукава: набрать 45 (49/53) п. и вязать 2 см резинкой I, как описано для спинки

Продолжить вязание основным узором. Для скосов прибавить с обеих сторон сначала в каждом 8-м р. 8 раз по 1 п. (10 раз по 1 п./14 раз по 1 п.), затем попеременно в каждом 6-м и 8-м р. 10 раз по 1 п. (10 раз по 1 п./8 раз по 1 п.) = 81 (89/97) п.

На высоте 36 (41/46) см все петли закрыть

Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава.

По вертикальным краям полочек набрать по 62 (74/86) п. и вязать 2 р. резинкой I

По скошенным краям выреза и краю горловины спинки набрать на круговые спицы для декоративной планки ок. 164 (176/188) п. и 3,5 см вязать резинкой II: кром., 13 (14/15) раппортов, затем с 1-й по 6-ю п. раппорта, кром. Планку по коротким сторонам соотв. образом пришить к полочкам. Пришить пуговицы

Мужской жакет

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56.

Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках

Материалы: пряжа (51% хлопка, 49% полиакрила; 110 м/50 г) — 1200 (1250/1300) г синей.

Спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 100 см; 6 пуговиц.

Основной узор, спицы № 3,5: патентная резинка.

1-й р. (лиц. р.) кром., 1 лиц. * 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании 1 лиц., повторять от *, кром.

2-й р. (изн. р.): кром., 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, * следующую петлю и накид предыдущего ряда провязать вместе лицевой, 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, повторять от *, кром.

3-й

Душ

цев

при

кид

вме

кром

Пов

Пло

21 п

Рези

1 ли

Опи

Сли

и вя



33 Классический темно-синий

жакет — необходимая вещь в гардеробе мужчины любого возраста.

3-й р.: кром., 1 п. и накид предыдущего ряда провязать вместе лицевой, * 1 п. снять с накидом, как при изнаночном вязании, 1 п. и накид предыдущего ряда провязать вместе лицевой, повторять от *, кром.

Повторять 2-й и 3-й ряды

Плотность вязания:
21 п. х 52 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 121 (129/137) п. и вязать резинкой 8 см, при этом

после кромочной начать с 1-й изн. п.; 1-й р. = изн. р. Продолжить вязание основным узором.

На высоте 41 см закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз 8 п. 105 (113/121) п.

На высоте 70 (71/72) см все петли закрыть по прямой.

Левая полочка: набрать 57 (61/65) п. и вязать резинкой 8 см, как описано для спинки.

Продолжить вязание основным узором.

На высоте 12 см после 12-й п. работу разделить (разрезы для кар-

манов) и обе стороны 14 см в высоту вязать отдельно. Затем продолжить вязание на всех петлях. На высоте 34 (35/56) см с левого края выполнить убавку для линии выреза: 3 последние петли перед кром. с соотв. накидами провязать вместе лицевой. Эту убавку повторить в каждом 22-м р. еще 7 раз. Одновременно на высоте 41 см выполнить с правого края убавку для проймы, как описано для спинки. Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч.

Правая полочка: вязать симметрично левой полочке, убавки для ли-

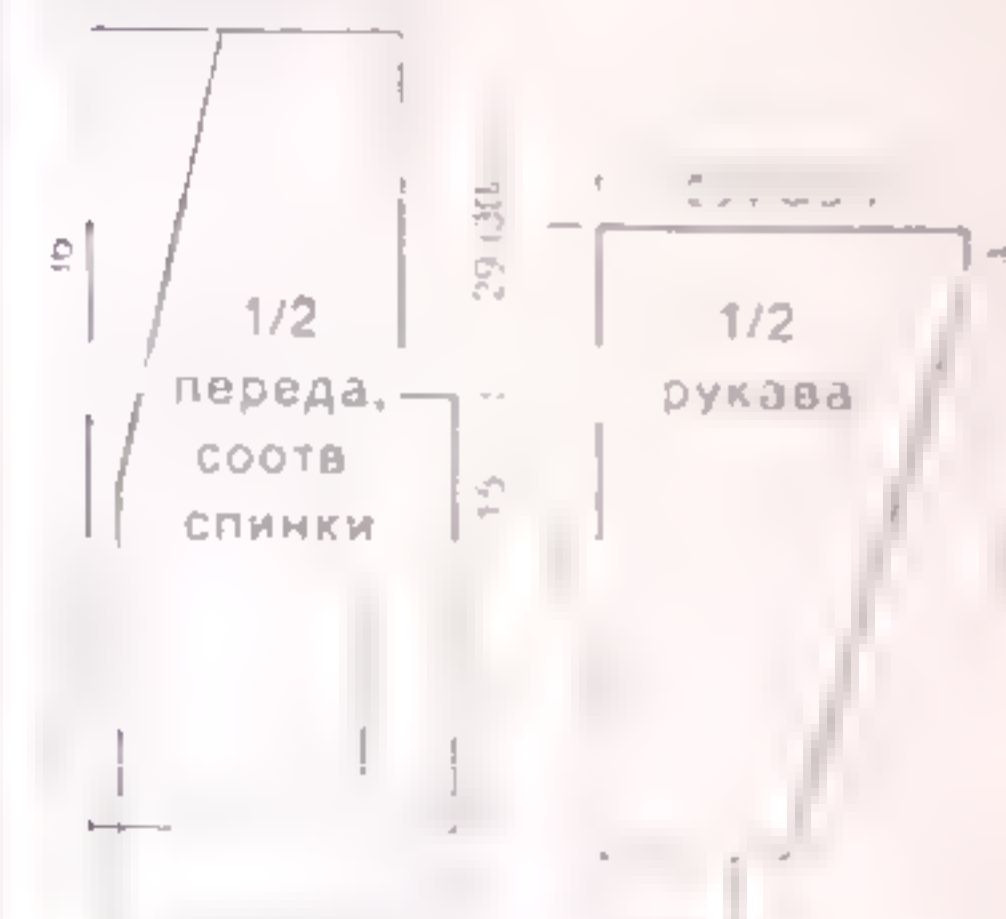
нии выреза выполнить в том же ритме, но для этого с правого края 2 п. после кром. последовательно снять с соотв. накидом, как при лицевом вязании, следующую петлю с накидом предыдущего ряда провязать вместе лицевой и протянуть через нее снятые петли.

Рукава: набрать 46 (48/50) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 21 (23/25) п. = 67 (71/75) п.

Продолжить вязание основным узором. Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 8-м р. 29 раз по 1 п. = 125 (129/133) п.

На высоте 55 см все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично.

Мешковины карманов: набрать по 32 п. и вязать лицевой гладью (= лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли) 14 см.



Сборка: детали наколоть на выкройку, слегка увлажнить, растянуть и оставить до высыхания.

Выполнить швы. Вшить рукава.

По переднему краю входа в карман набрать 35 п. и вязать 4 р. платочной вязкой: лицевые и изнаночные ряды.

затем вязать резинкой до ширины планки. Планку пришить.

К карману пришить полочку.

Вшить аналогично второй карман.

По переднему краю входа в карман набрать 35 п. и вязать 4 р. платочной вязкой: лицевые и изнаночные ряды.

затем вязать резинкой до ширины планки. Планку пришить.

К карману пришить полочку.

Вшить аналогично второй карман.

По переднему краю входа в карман набрать 35 п. и вязать 4 р. платочной вязкой: лицевые и изнаночные ряды.

затем вязать резинкой до ширины планки. Планку пришить.

К карману пришить полочку.

Вшить аналогично второй карман.

По переднему краю входа в карман набрать 35 п. и вязать 4 р. платочной вязкой: лицевые и изнаночные ряды.

затем вязать резинкой до ширины планки. Планку пришить.

К карману пришить полочку.

Вшить аналогично второй карман.

Пуловер на выбор

Черный или белый с полосами орнамента.

Пуловеры с геометрическим орнаментом

Обе модели выполняются по одной инструкции.

Размеры: 46/48, 52/54 и 56/58

Отличающиеся данные для размеров 52/54 и 56/58 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (50% хлопка, 50% полиакрила; 150 м/50 г) — 500 (550/600) г черной, соотв. белой; по 100 г цвета охры, соотв. бежевой,

и лиловой, соотв. черной, и цвета ржавчины, соотв. светло-серой

Или пряжа (100% хлопка, 135 м/50 г) — 550 (600/650) г черной, соотв. белой; по 100 г цвета охры, соотв. бежевой, лиловой, соотв. черной, и цвета ржавчины, соотв. светло-серой

Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см

Основной узор I, спицы № 3: * 12 р. лицевой глади (лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли), 2 р. изнаночной глади (лицевые ряды — изнаночные петли, изнаноч-

ные ряды — лицевые петли), повторять от *

Основной узор II, спицы № 3: вязать лицевой гладью по схеме в жаккардовой технике. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды

Кромочные петли провязывать нитями обоих цветов

Последовательность полос: вязать лицевой гладью 6 р. цвета охры, соотв. бежевых; 3 р. лиловых, соотв. черных; 12 р. черных, соотв. белых; 3 р. цвета охры, соотв. бежевых; 31 р. основного узора II; 3 р. цвета охры, соотв. бежевых; 12 р. черных, соотв. белых; 3 р. лиловых, соотв. черных; 6 р. цвета охры, соотв. бежевых. = 79 р

Плотность вязания

основных узоров I и II:

25 п. х 34 р. = 10 х 10 см

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать черной, соотв. белой, нитью 120 (132/144) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 23 (25/27) п. = 143 (157/171) п. Затем вязать в следующей последовательности: 68 р. основного узора I черной, соотв. белой, нитью; 79 р. полос в указанной последовательности, при этом для жаккардового орнамента после кром. связать 10 (11/12) раппортов, затем 1-ю п. раппорта и кром.; деталь закончить основным узором I черной, соотв. белой, нитью

На высоте 68 (69/70) см закрыть для горловины средние 37 (41/47) п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 петли в каждом 2-м р

На высоте 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Перед: вязать, как спинку, но средние 19 (23/29) п. для горловины закрыть на высоте 63 (64/65) см и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 2 раза по 2 и 5 раз по 1 п. Через 70 (71/72) см закрыть оставшиеся петли для плеч

Рукава: набрать черной, соотв. белой, нитью 50 (54/56) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 23 (25/27) п. = 73 (79/83) п. Затем вязать 82 р. основного узора

ра I черной, соотв. белой, нитью; 79 р. полос в указанной последовательности, при этом середина раппорта должна приходиться на среднюю петлю рукава и узор следует распределять в обе стороны от средней петли

Одновременно прибавить с обеих сторон для скосов попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 8 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 29 раз по 1 п. = 147 (153/157) п.

На высоте 52 см, закончив полосы, все петли закрыть

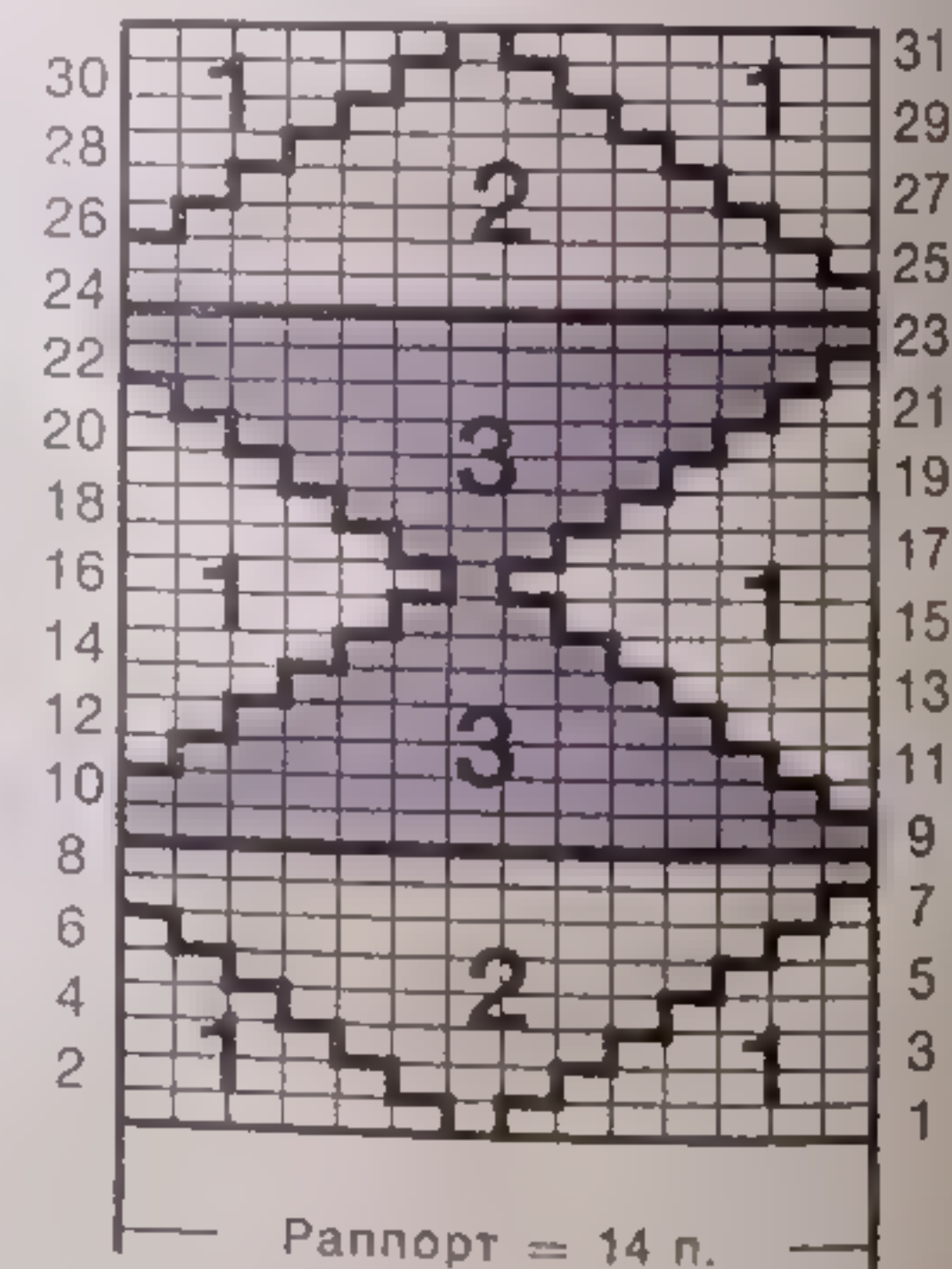
Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Выполнить швы. Вшить рукава

По краю горловины набрать для бейки на круговые спицы черной, соотв. белой, нитью 132 (140/152) п. и связать резинкой 3,5 см

Схема для геометрического орнамента



1 = черный, соотв. белый
2 = цв. ржавчины, соотв. св.-серый
3 = лиловый, соотв. черный



34 Белый цвет в сочетании с бежевым, черным и серым смотрится благородно. Можно использовать х/б или смешанную пряжу.

35

Темно-
синий

с яркими вставками
Этот пуловер имеет
сложную структуру
накидки

Всегда в моде: естественные цвета

Цвета природы идеально подходят для комбинирования.

Пуловер

с узором «ромбы»

Размеры: 44/46, 48/50 и 52/54.
Отличающиеся данные для размеров 48/50 и 52/54 приведены в скобках

Материалы: пряжа (100% шерсти; 125 м/50 г) — 700 (750/800) г цвета экрю

Спицы № 3 и 3,5; круговые спицы № 3 длиной 40 см

- = в лиц. р. — изн. п., в изн. р. — лиц. п.
- ▤ = спицу ввести к себе в петлю двумя р. ниже и провязать ее изн. (2 вышележащие п. распускаются)
- ▥ = спицу ввести от себя в петлю двумя р. ниже и провязать ее лиц. (2 вышележащие п. распускаются)

Схема для основного узора I

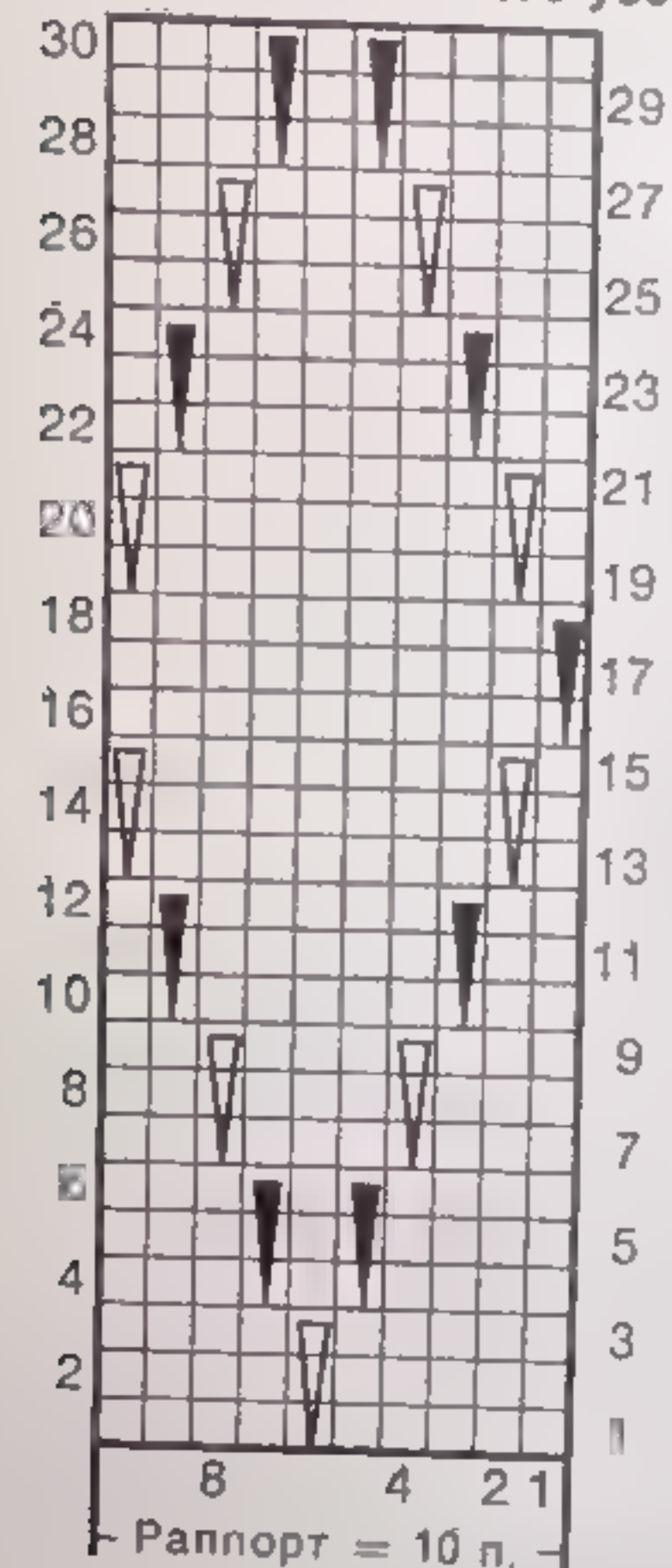
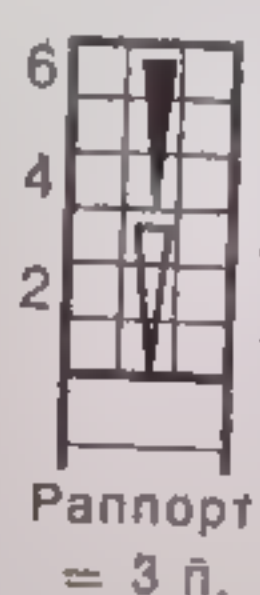


Схема для основного узора II



Основные узоры I и II, спицы № 3,5: вязать по соотв. схемам. Последовательность п. в лиц. и изн. р. схемы соотв. лиц. стороне. Для основного узора I повторять с 1-го по 30-й ряд, для основного узора II — с 1-го по 6-й ряд

Плотность вязания: 24 п. х 35 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 3: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 114 (124/132) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 19 (19/20) п. = 133 (143/153) п. Продолжить вязание основным узором I в следующей последовательности: кром., 13 (14/15) раппортов, затем 1-ю п. раппорта, кром. На высоте 39 см закрыть с обеих сторон для проймы 1 раз по 10 п. = 113 (123/133) п. На высоте 66 (67/68) см закрыть для горловины средние 23 (29/33) п. и с обеих сторон от них 3 раза по 3 п. в каждом 2-м р. Одновременно для плеч закрыть с обеих сторон в каждом 2-м р. 4 раза по 9 п. (2 раза по 9 и 2 раза по 10 п./3 раза по 10 и 1 раз 11 п.)

Перед: вязать, как спинку, но средние 11 (17/21) п. для горловины закрыть на высоте 62 (63/64) см

и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 3 раза по 2 и 3 раза по 1 п.

Через 66 (67/68) см выполнить ско-сы для плеч, как на спинке

Рукава: набрать 50 (52/56) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 15 (17/17) п. = 65 (69/73) п. Продолжить вязание основным узором I, распределив петли в 1-м р. следующим образом: кром., 10-ю п. (с 8-й по 10-ю п./с 1-й по 10-ю п.) раппорта, 6 раппортов, затем 1-ю и 2-ю п. (с 1-й по 4-ю п./1-ю п.) раппорта, кром. Для скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 20 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. 14 раз по 1 п. = 133 (137/141) п. Одновременно после 123-го р. основного узора I продолжить вязание и закончить основным узором

II, при этом один раппорт расположить посередине и узор распределить в обе стороны от него.

Через 55 см все петли закрыть. Второй рукав выполнить аналогично

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать на круг. спицы ок. 164 (176/184) п. и резинкой связать воротник шириной 18 см.



Пуловер

с застежкой-поло

Размеры: 46/48 и 52/54

Отличающиеся данные для размера 52/54 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (40% овечьей шерсти, 30% шерсти альпака, 30% полиакрила; 110 м/50 г) — 750 (800) г зеленой

Спицы № 2,5 и 3,5; 3 пуговицы.

Основной узор, спицы № 3,5 (количество петель кратное 4 + 3 п.):

1-й р. (лиц. р.): 3 лиц., * 1 изн., 3 лиц., повторять от *

2-й р. (изн. р.): 1 лиц., 1 изн., * 3 лиц., 1 изн., повторять от *

Повторять 1-й и 2-й ряды

Плотность вязания:

26 п. х 36 р. = 10 х 10 см

«Коса» на 12 п., спицы № 3,5:

1-й и 2-й р.: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли

3-й р.: 3 п. оставить на вспом. спице за работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспомогательной спицы, 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лицевыми петлями со вспом. спицы.

4-й — 8-й р.: вязать лицевой гладью

Повторять с 1-го по 8-й ряд.

«Коса» на 12 п. = 4 см шириной.

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная

Плотность вязания:

37 п. х 38 р. = 10 х 10 см, связано резинкой

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать 122 (136) п. и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 31 (33) п. = 153 (169) п.

36 В таком пуловере с воротником-гольф каждый мужчина будет чувствовать себя очень комфортно.

37 Оригинальная модель.

Особый эффект достигается благодаря воротнику с застежкой-поло и кокеткам плеча.

и вязать резинкой 7 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 24 (28) п. = 76 (84) п. Затем вязать, распределив петли узоров следующим образом: кром., 31 (35) п. основного узора, 12 п. «косы», 31 (35) п. основного узора, кром.

Для скосов прибавить с обеих сторон в каждом 6-м р. 8 раз по 1 п. (3 раза по 1 п.), затем попеременно в каждом 4-м и 6-м р. 18 раз по 1 п. (24 раза по 1 п.) = 128 (138) п. Прибавляемые петли включать в основной узор.

На высоте 47 см закрыть с обеих сторон для проймы, соотв. линии кокетки, 1 раз 4 п., затем в каждом 2-м р. 10 раз по 2 п. (11 раз по 2 п.), 12 раз по 1 п. (13 раз по 1 п.) и попеременно в каждом 2-м и 4-м р. 8 раз по 1 п. (10 раз по 1 п.), затем в каждом 4-м р. 3 раза по 1 п. и в каждом 6-м р. 2 раза по 1 п. = 30 п., далее вязать прямое полотно.

На высоте 78 (81) см закрыть для линии горловины с левого края 1 раз 14 п., затем в каждом 2-м р. 4 раза по 4 п.

Правый рукав выполнить аналогично.

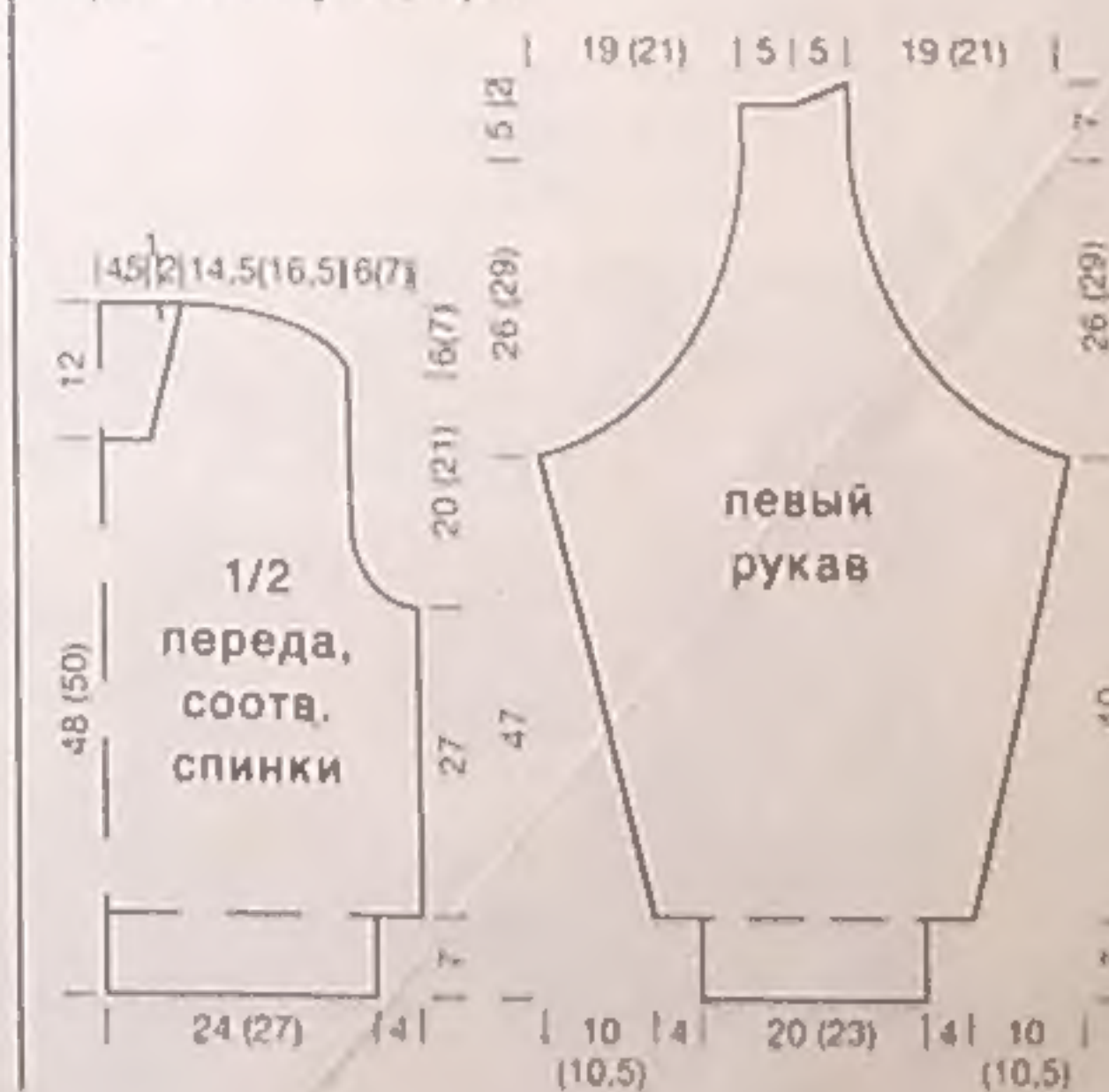
Вставка с воротником: (начать с верхнего края) набрать 149 п. и вязать резинкой, при этом на высоте 4 см выполнить 1-е отверстие для пуговиц, закрыв с правого края с 6-й по 8-ю п., в следующем ряду вместо закрытых набрать новые петли (см. рисунок на стр. 15). На высоте 7 см закрыть средние 73 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом для скосов, соответствующих линиям выреза, закрыть с внешних краев в каждом 4-м р. 15 раз по 1 п.

Одновременно с правого края выполнить на тех же петлях еще 2 отверстия для пуговиц с интервалом 7 см.

Через 24 см оставшиеся петли закрыть.

Сборка: детали наколоть на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания. Рукава пришить соотв. образом к переду и спинке по закругленным сторонам. Затем выполнить боковые швы и швы рукавов.

Вставку пришить по краю выреза, наложив ее левую половину поверх правой на ширину ок. 3 см. Пришить пуговицы.



Далее вязать, распределив петли узоров в следующей последовательности: кром., 15 (23) п. основного узора, 12 п. «косы», 11 п. основного узора, 12 п. «косы», 51 п. основного узора, 12 п. «косы», 11 п. основного узора, 12 п. «косы», 15 (23) п. основного узора, кром. На высоте 34 см закрыть с обеих сторон для пройм 1 раз 4, затем в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по

2 п. (3 раза по 2 п.), 4 раза по 1 п. (5 раз по 1 п.) = 123 (133) п. На высоте 54 (55) см закрыть для линии закругления кокетки с обеих сторон 1 раз по 1 п., затем в каждом 2-м р. 1 раз 1 п. (2 раза по 1 п.), 2 раза по 2 п. (4 раза по 2 п.), 2 раза по 3 п. и 5 раз по 7 п., затем на высоте 60 (62) см закрыть оставшиеся 29 п.

Перед: вязать, как спинку, для вы-

реза на высоте 48 (50) см закрыть средние 23 п. и обе стороны закончить раздельно, при этом с внутреннего края закрыть в каждом 4-м р. 6 раз по 1 п., затем в каждом 6-м р. 2 раза по 1 п. Одновременно с обоих внешних краев для закругления линий кокетки закрыть петли, как описано для спинки.

Левый рукав: набрать 52 (56) п.

Теплые носки для холодных дней

Симпатичные носки — всегда отличный подарок.

Мужские носки

Размеры: с 42 по 44 и с 45 по 48. Отличающиеся данные для больших размеров указаны в скобках.
Материалы: пряжа (75% шерсти, 25% полиамида; 205 м/50 г) — в указанных количествах и цветах. По 5 спиц № 2,5 и 3.

Основной узор I, спицы № 3: лицевая гладь = лиц. ряды — лиц. петли, изн. ряды — изн. петли.

Основной узор II, спицы № 3: изнаночная гладь = лиц. ряды — изн. петли, изн. ряды — лиц. петли.

Плотность вязания узоров I и II: 30 п. х 42 р. = 10 х 10 см.

Резинка, спицы № 2,5: вязать попеременно 1 лиц., 1 изн.

ТЕХНИКА ВЯЗАНИЯ НОСКОВ

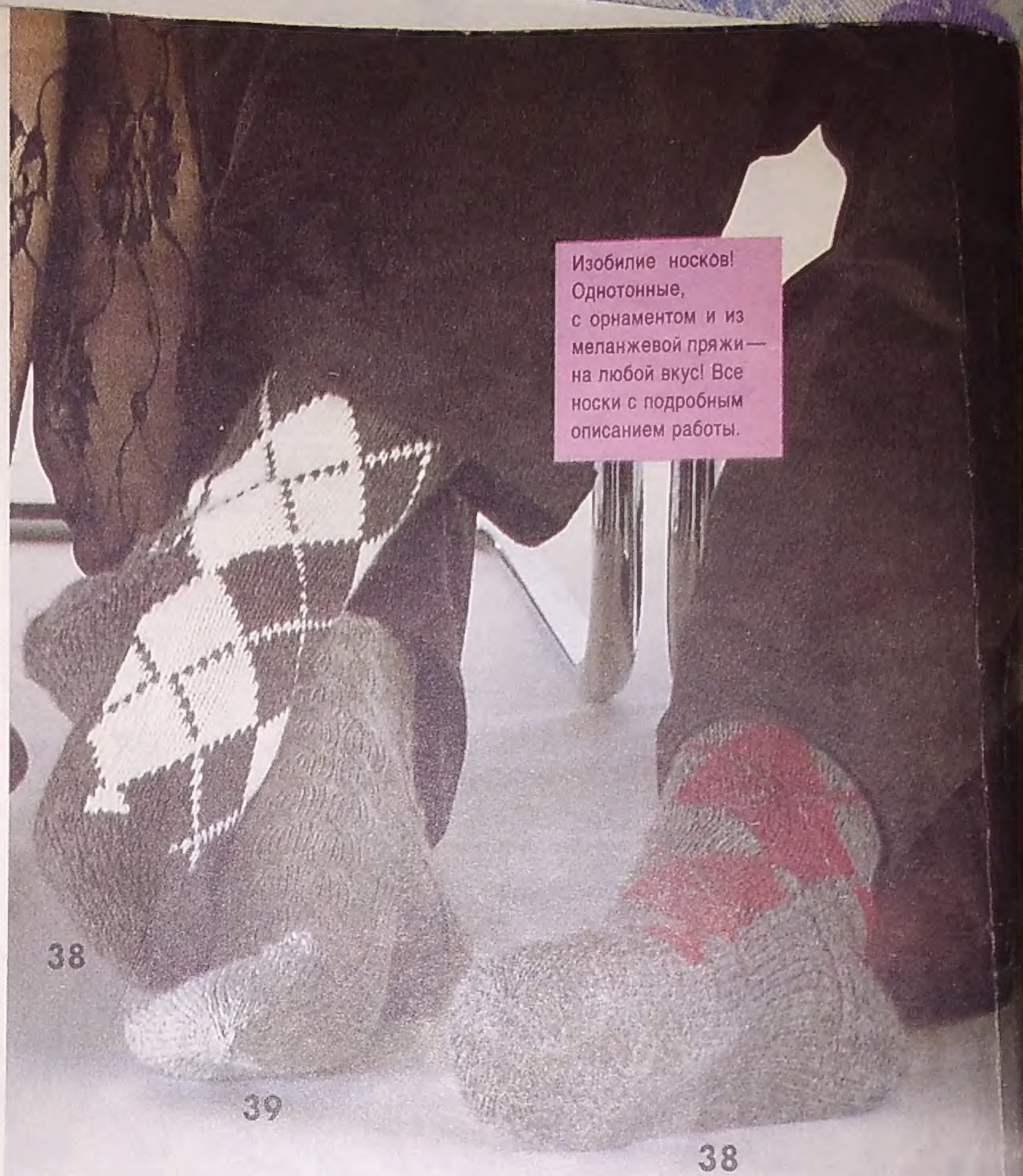
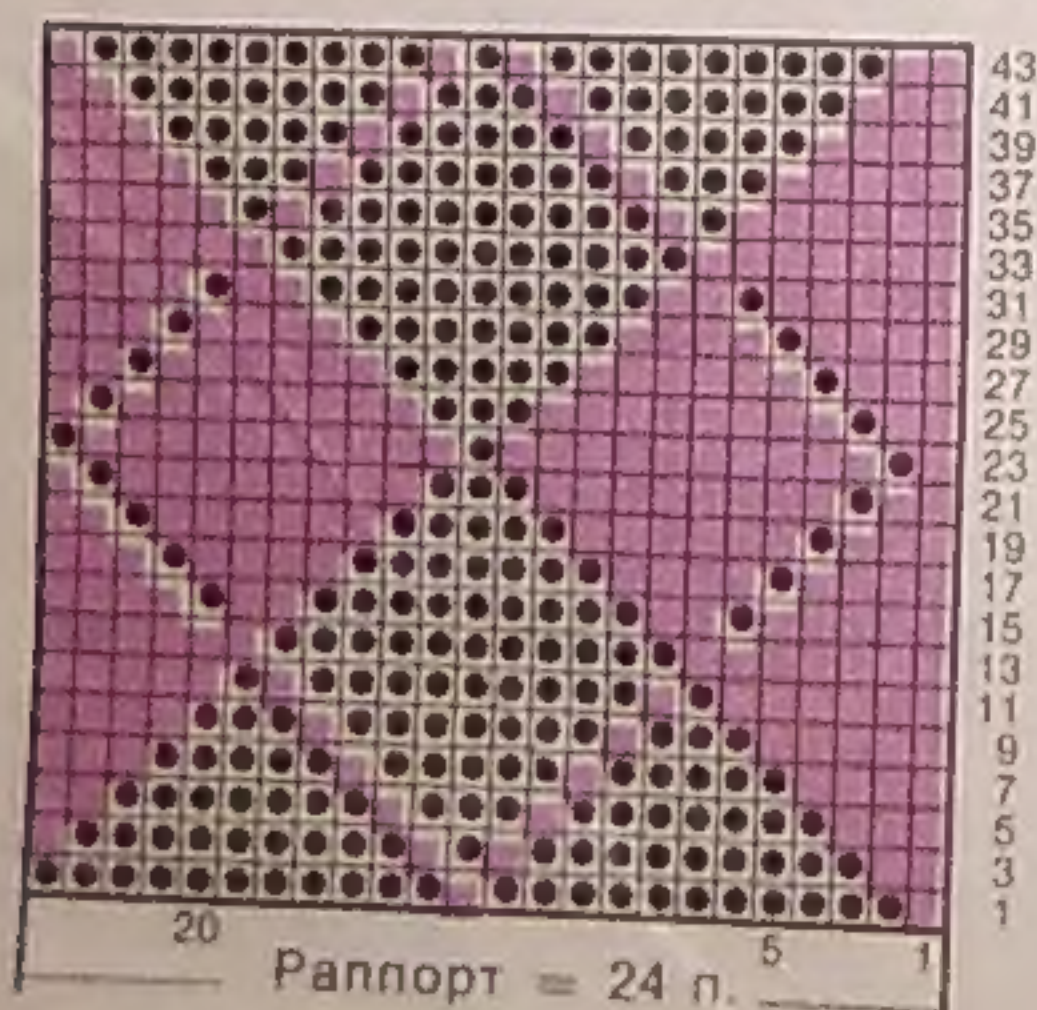
Верхняя часть носка: набрать 64 (72) п., петли распределить на 4 спицы = по 16 (18) п. на одной спице. Далее вязать, как указано, резинку и затем основной узор. Переход от одного ряда к другому располагается на задней средней линии носка.

Пятка: на высоте ок. 20 см петли 2-й и 3-й спиц временно оставить. На петлях 1-й и 4-й спиц вязать полотно в прямом и обратном направлении, при этом в лицевых рядах все петли вязать лицевыми, в изнаночных рядах рядом с кромочными петлями по 2 п. вязать лицевыми, остальные петли — изнаночными.

В высоту вязать столько рядов,

Схема для жаккардового узора

□ = белый, соотв. темно-красный
■ = цвет антрацита, соотв. серый



Изобилие носков! Однотонные, с орнаментом и из меланжевой пряжи — на любой вкус! Все носки с подробным описанием работы.

сколько петель вместе на 1-й и 4-й спицах.

Формирование пятки: петли пятки разделить на 3 части. Затем вязать лицевой гладью в прямом и обратном направлении, при этом в лицевом ряду последнюю петлю средней части снять, как лицевую, следующую петлю боковой части провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю, работу повернуть, 1-ю п. снять, как изнаночную, в изнаночном ряду последнюю петлю средней части и следующую петлю боковой части провязать вместе изнаночной, работу повернуть, 1-ю п. снять, как изнаночную. Повторять эти 2 р. до тех пор, пока не будут провязаны все петли боковых частей.

Распределить петли средней части на 2 спицы и далее продолжить вязание по кругу. Середина — начало кругового вязания и переход от одного ряда к другому. Провязать петли 1-й спицы и из каждой кромочной петли бокового края пятки набрать по 1 п., провязать петли 2-й и 3-й спиц, 4-й спицей краю пятки из каждой кромочной

петли по 1 п., провязать остальные петли. На 1-й и 4-й спицах оказывается на несколько петель больше, чем на 2-й и 3-й спицах.

Убавление петель для клина: петли 1-й и 4-й спиц вязать лицевой гладью, петли 2-й и 3-й спиц — узлом, как прежде.

В 3-м р. последние 2 п. 1-й спицы провязать вместе лицевой, 1-ю п. 4-й спицы снять, как лицевую, 2-ю п. провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю.

Эти убавки повторять в каждом 2-м р. до тех пор, пока не будет достигнуто первоначальное количество петель.

Затем вязать прямо до конца мизинца, т. е. от пятки ок. 19 (21) см.

Мысок: вязать лицевой гладью. Петли разделить на 8 частей и последние 2 п. каждой части вязать вместе лицевой, затем убавки повторить через 6 р., через 5 р., через 4 р., через 3 р., через 2 р. и через 1 р. Оставшиеся петли стянуть рабочей нитью.

НОСКИ В КЛЕТКУ (38)

Материалы: пряжа — 100 г цвета антрацита, соотв. серой, и 50 г

белой, соотв. темно-красной.

Жаккардовый узор, спицы № 3: вязать по схеме. На схеме даны нечетные ряды кругового вязания, соотв. лицевые ряды вязания, в прямом и обратном направлении. В четных рядах, соотв. в изнаночных рядах, петли вязать по рисунку.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Набрать 64 (72) п. нитью цвета антрацита, соотв. серой нитью, и вязать 6 см резинкой.

Затем вязать лицевой гладью жаккардовый узор следующим образом: с 5-й по 24-ю п. раппорта, 1 раппорт и с 1-й по 20-ю п. раппорта (3 раппорта).

Пятку вязать нитью цвета антрацита, соотв. серой нитью, на 31 (35) п. Для формирования пятки петли разделить на 3 части: 10 + 11 + 10 п. (11 + 13 + 11 п.).

После того, как пятка сформирована, работу между 1-й и 2-й спицами разделить и продолжить вязание в прямом и обратном направлении, при этом в 1-м р. с обеих сторон прибавить по 1 кром. петле. Жаккардовый узор продолжить только на 33 (37) п. верхней части

Опис.
Набра
резинк
Далее
гладь
гладь
гладь, о
лятку в
формир
лить на
(11 + 13

40

41

42

ступни, остальные петли вязать нитью цв. антрацита, соотв. серой. Мысок вновь вязать по кругу цв. антрацита, соотв. серой, при этом в 1-м р. кругового вязания кром. петли убавить. Выполнить шов.

СЕРЫЕ НОСКИ (39)

Материалы: 100 г серой и меланжевой пряжи.

«Коса» на 12 п., спицы № 3:

1-й — 6-й р.: 12 лиц.

7-й р.: * 3 п. оставить на вспомогательной спице перед работой, 3 лиц., затем провязать лиц. петли со вспомогательной спицы, от * повторить еще 1 раз.

8-й — 12-й р.: 12 лиц.

Повторять с 1-го по 12-й ряд.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Набрать 64 (72) п. и вязать 6 см резинкой.

Далее вязать так: * 2 (3) п. изн. глади, 12 п. «косы», 5 (7) п. изн. глади, 12 п. «косы», 1 (2) п. изн. глади, от * повторить еще 1 раз.

Пятку вязать на 31 (35) п., для формирования пятки петли разделить на 3 части: 10 + 11 + 10 п. (11 + 13 + 11 п.).

СВЕТЛО-СЕРЫЕ МЕЛАНЖЕВЫЕ НОСКИ (40)

Материалы: 100 г светло-серой меланжевой пряжи.

«Коса» на 8 п., спицы № 3:

1-й — 6-й р.: 8 лиц.

7-й р.: 4 п. оставить на вспом. сп. перед работой, 4 лиц., затем провязать лиц. петли со вспом. спицы.

8-й — 12-й р.: 8 лиц.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Набрать 64 (72) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 2 (0) п. = 66 (72) п.

Далее вязать так: * 2 р. изн. глади на всех петлях, 12 р. попеременно 3 (4) п. изн. глади, 8 п. лиц. глади, 3 (4) п. изн. глади и 8 п. «косы», 2 р. изн. глади на всех петлях, 12 р. попеременно 3 (4) п. изн. глади, 8 п. «косы», 3 (4) п. изн. глади и 8 п. лиц. глади, повторять от *.

Пятку вязать на 31 (36) п., для формирования пятки петли разделить на 3 части: 10 + 11 + 10 п. (12 + 12 + 12 п.).

Через 70 р. узора с «косами» связать еще 2 р. изнаночной гладью, носки закончить лицевой гладью.

СВЕТЛО-СЕРЫЕ НОСКИ (41)

Материалы: 100 г св.-серой пряжи.

«Коса» на 17 п., спицы № 3: вязать по схеме. На схеме даны нечетные ряды кругового вязания, в четных рядах петли вязать по рисунку. Повторять с 1-го по 32-й ряд.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Набрать 64 (72) п. и вязать 5 см резинкой, при этом в последнем

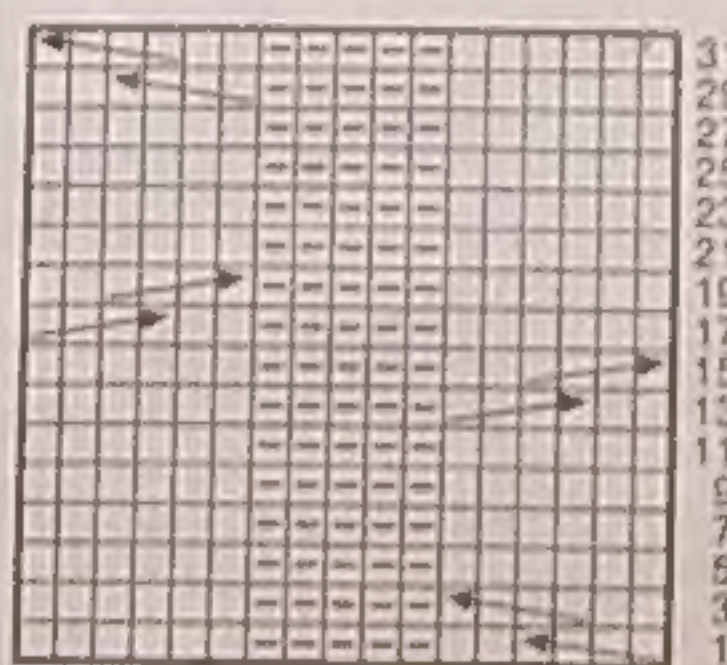
Схема для «косы»

□ = лицевая петля

▣ = изнаночная петля

□□□□ = 2 п. оставить на вспом. спице за работой, 2 лицевые, затем провязать лиц. петли со вспомогательной спицы

▣▣▣▣ = 2 п. оставить на вспом. спице перед работой, 2 лицевые, затем провязать лиц. петли со вспом. спицы



ряду равномерно прибавить 2 (0) п. = 66 (72) п.

Далее вязать так: * 3 (4) п. изн. глади, 17 п. «косы», 2 (3) п. изн. глади, от * повторить еще 2 раза. Пятку вязать на 31 (36) п., для формирования пятки петли разделить на 3 части: 10 + 11 + 10 п. (12 + 12 + 12 п.).

ТЕМНО-СЕРЫЕ НОСКИ (42)

Материалы: 100 г темно-серой пряжи.

Основной узор III, спицы № 3:

1-й р.: изн. петли.

2-й и 3-й р.: * 1 изн., 5 лиц., 1 изн., повторять от *.

Повторять 1-й и 3-й ряды.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Набрать 64 (72) п. и вязать 6 см резинкой, при этом в последнем ряду равномерно убавить 1 (2) п. = 63 (70) п.

Далее вязать основной узор III.

Пятку вязать на 32 (34) п., для формирования пятки петли разделить на 3 части: 11 + 10 + 11 п. (11 + 12 + 11 п.).

Мысок начать после 1-го р. изнаночных петель.

Собираемся в путешествие

Этот пуловер понравится любителям экзотики.

Пуловер

с африканским пейзажем

Размеры: 46/48, 50/52 и 54/56.

Отличающиеся данные для размеров 50/52 и 54/56 приведены в скобках.

Материалы: пряжа (50% шерсти, 50% вискозы; 142 м/50 г) — 550 (600/650) г цвета ржавчины, по 100 г синей и белой, по 50 г оливковой, коричневой, цвета морской волны, серой и желтой.

Спицы № 2,5 и 3; круговые спицы № 2,5 длиной 40 см.

Основной узор, спицы № 3: лицевая гладь = лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.

Плотность вязания: 27 п. х 34 р. = 10 х 10 см.

Мотив: вязать лицевой гладью по схеме. На схеме приведены лицевые и изнаночные ряды. 1 клеточка = 1 п.

Каждый цветной участок мотива вязать от отдельного клубка, при этом нити при смене цвета перекрещивать на изнаночной стороне детали (см. рисунок справа).

Маленькие участки можно вышить в конце работы швом «петля» (см. рисунок на стр. 27).

Резинка, спицы № 2,5: попеременно 1 лицевая, 1 изнаночная.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

Спинка: набрать нитью цвета ржавчины 132 (142/152) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 22 (22/24) п. = 154 (164/176) п.

Продолжить вязание лицевой гладью: * 6 р. цвета ржавчины, 4 р. белых, от * повторить еще 5 раз, затем вязать нитью цвета ржавчины.

На высоте 41 см закрыть с обеих сторон для пройм в каждом 2-м р. 1 раз 3, 2 раза по 2 и 4 раза по 1 п. = 132 (142/154) п.

На высоте 68 (69/70) см закрыть средние 36 п. и с обеих сторон от них 2 раза по 3 п. в каждом 2-м р. Одновременно для линий плеч закрыть с внешних краев в каждом 2-м р. 2 раза по 10 п. и 2 раза по 11 п. (1 раз 11 п. и 3 раза по 12 п./3 раза по 13 п. и 1 раз 14 п.).

Перед: вязать, как спинку, но полосы повторить от * только 3 раза (= 40 р. основного узора), затем вязать по схеме и, закончив ее, продолжить вязание нитью цвета ржавчины.

На высоте 62 (63/64) см закрыть для горловины средние 14 п.

и с обеих сторон от них в каждом 2-м р. закрыть 2 раза по 3, 3 раза по 2 и 5 раз по 1 п.

На высоте 68 (69/70) см выполнить линии плеч, как на спинке.

Рукава: набрать нитью цвета ржавчины 54 (58/62) п. и вязать резинкой 6 см, при этом в последнем ряду равномерно прибавить 24 (26/28) п. = 78 (84/90) п.

Продолжить вязание лицевой гладью нитью цвета ржавчины. Для



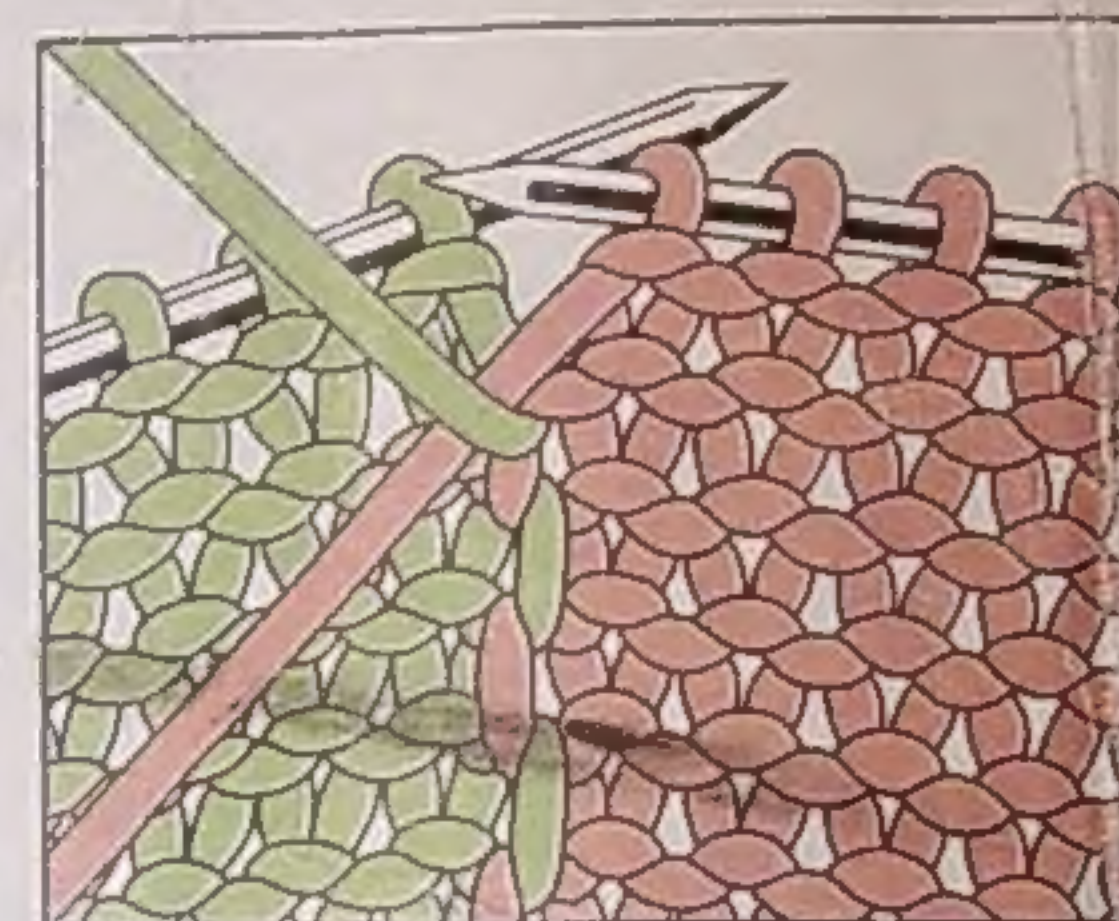
скосов прибавить с обеих сторон попеременно в каждом 4-м р. и 6-м р. 6 раз по 1 п., затем в каждом 4-м р. еще 29 раз по 1 п. = 148 (154/160) п.

На высоте 50 см закрыть для оката с обеих сторон 1 раз по 7 п., затем в каждом 2-м р. 3 раза по 4, 2 раза по 2, 3 раза по 4 и 3 раза по 6 п., оставшиеся петли закрыть.

Второй рукав выполнить аналогично.

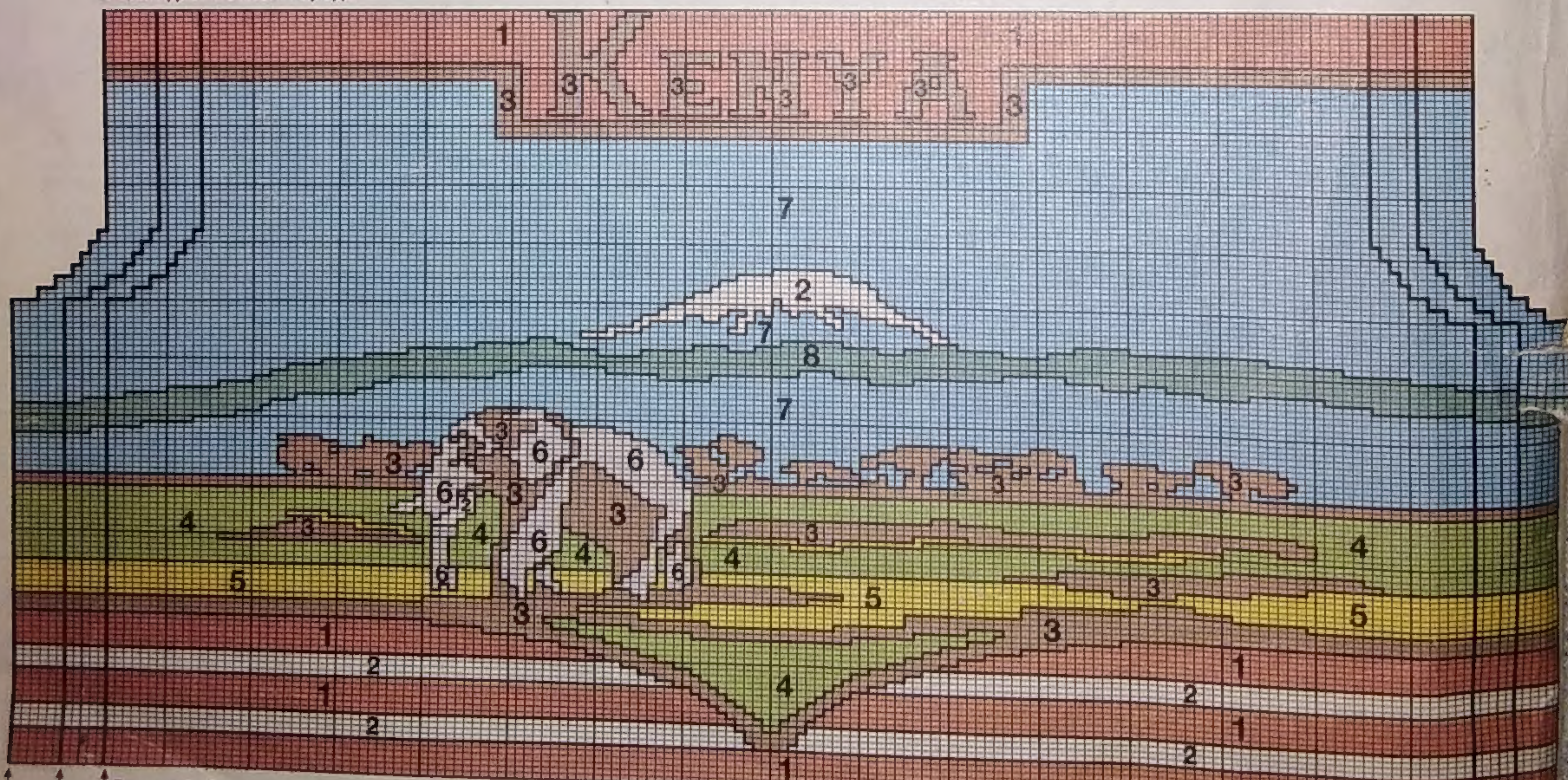
Сборка: детали наложить на выкройку, сверху положить влажную ткань и оставить до высыхания.

Выполнить швы. Вшить рукава. По краю горловины набрать на круговые спицы нитью цвета ржавчины ок. 144 п. и связать резинкой бейку шириной 3 см.



Перекрещивание нитей другого цвета в одном ряду производите на изнаночной стороне работы, чтобы не получалось отверстий (см. рисунок).

Схема для мотива перед



1 = цвет ржавчины 3 = коричневый 5 = желтый 7 = синий
2 = белый 4 = оливковый 6 = серый 8 = цвет морской волны

Разм. 46/48
Разм. 50/52
Разм. 54/56